



ISSN: 2087-4154

# Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)

Vol. 8 No. 1

Januari 2017

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG  
KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DENGAN PERILAKU SEKS BEBAS REMAJA  
DI SMK FARMASI HARAPAN BERSAMA KOTA TEGAL**

*Seventina Nurul Hidayah, Istiqomah, dan Nora Rahmanindar*

**HUBUNGAN PEMENUHAN NUTRISI DAN TINGKAT KECEMASAN MASA NIFAS  
DENGAN PENGELUARAN ASI IBU DI DESA SUMBER KECAMATAN SUMBER  
KABUPATEN REMBANG**

*Puji Rahayu, Puji Hastuti dan Anis Rosidah*

**MOTIVASI SUAMI DALAM MENDAMPINGI ISTRI  
PADA SAAT PROSES PERSALINAN**

*Friska Realita dan Alfiah Rahmawati*

**NUTRISI DAN DIET PADA KELOMPOK MENOPAUSE  
DENGAN KANKER PAYUDARA**

*Pintam Ayu Yastiri dan Rizki Amalia*

**SKRINING GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI  
KELAS VII DI SMP AL HIKMAH KECAMATAN MAYONG KABUPATEN JEPARA**

*Devi Rosita dan Asmawahyunita*

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DAN PENDIDIKAN IBU  
DENGAN KESIAPAN ANAK MENGHADAPI MENARCHE**

*Sri Handayani dan Nanik Yulianingsih*

**Diterbitkan oleh  
Akademi Kebidanan Bakti Utama Pati**

Jurnal Kebidanan dan Kesehatan	Vol. 8 No. 1	Hal. 1-80	Pati Januari 2017	ISSN: 2087-4154
--------------------------------	--------------	-----------	-------------------------	--------------------

# Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan

## (Journal of Midwifery Science and Health)

Vol. 8 No. 1

Januari 2017

### Susunan Dewan Redaksi

**Penanggung jawab (Chairman):**  
*Direktur Akbid Bakti Utama Pati*

**Ketua (Editor in Chief):**  
*Suparjo, S.Kp., M.Kes.*

**Sekretaris (Secretary Editor):**  
*Uswatun Kasanah, S.Si.T., M.Kes.*

#### Editor

*Siti Ni'amah, S.Si.T. M.Kes.*  
*Yuli Irnawati, S.Si.T., M.Kes.*  
*Irfana Tri W., S.Si.T., M.Kes.*  
*Sri Hadi Sulistyaningsih, S.Si.T., M.Kes.*

#### Mitra Bestari:

dr. Hilal Ariadi, M.Kes. (Ketua Ikatan Dokter Indonesia Kudus)  
dr. Parno Widjojo, Sp.F (K) (Fak. Farmasi Undip)

#### Periklanan dan Distribusi:

*Siti Marfu'ah, S.Si.T.*  
*Khoirul Huda, S.Kom.*  
*Alex Kamal Hasan, S.P.*

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan terbit dua kali dalam setahun (Januari dan Juli)

Terbit pertama kali : Juli 2010

Administrasi dan Sekretariat :  
*Alex Kamal Hasan, S.P., Khoirul Huda, S.Kom.*

Alamat :  
Jl. Ki Ageng Selo No.15 Pati,  
Website: <http://www.akbidbup.ac.id>  
E-mail : [lppmakbidbup@gmail.com](mailto:lppmakbidbup@gmail.com)

**Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)** merupakan wadah atau sarana yang menerbitkan tulisan ilmiah hasil-hasil penelitian maupun nonhasil penelitian di bidang ilmu-ilmu kebidanan khususnya dan ilmu-ilmu kesehatan pada umumnya yang belum pernah diterbitkan atau sedang dalam proses penerbitan di jurnal-jurnal ilmiah lain. Redaksi berhak mengubah tulisan tanpa mengubah maksud atau substansi dari naskah yang dikirimkan. Naskah yang belum layak diterbitkan dalam **Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan** tidak dikembalikan kepada pengirimnya, kecuali atas permintaan dari penulis yang bersangkutan.

<b>Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan</b>	Vol. 8 No. 1	Hal.1-80	Pati Januari 2017	ISSN: 2087-4154
--	--------------	----------	-------------------------	--------------------

# **Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan** **(Journal of Midwifery Science and Health)**

---

Vol. 8 No. 1

Januari 2017

## **DAFTAR ISI**

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DENGAN PERILAKU SEKS BEBAS REMAJA DI SMK FARMASI HARAPAN BERSAMA KOTA TEGAL ..... 01 - 15**  
*Seventina Nurul Hidayah, Istiqomah, dan Nora Rahmanindar*

**HUBUNGAN PEMENUHAN NUTRISI DAN TINGKAT KECEMASAN MASA NIFAS DENGAN PENGELUARAN ASI IBU DI DESA SUMBER KECAMATAN SUMBER KABUPATEN REMBANG ..... 16 – 29**  
*Puji Rahayu, Puji Hastuti, dan Anis Rosidah*

**MOTIVASI SUAMI DALAM MENDAMPINGI ISTRI PADA SAAT PROSES PERSALINAN ..... 30 – 40**  
*Friska Realita dan Alfiah Rahmawati*

**NUTRISI DAN DIET PADA KELOMPOK MENOPAUSE DENGAN KANKER PAYUDARA ..... 41 - 51**  
*Pintam Ayu Yastirin dan Rizki Amalia*

**SKRINING GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DI SMP AL HIKMAH KECAMATAN MAYONG KABUPATEN JEPARA ..... 52 - 66**  
*Devi Rosita dan Asmawahyunita*

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DAN PENDIDIKAN IBU DENGAN KESIAPAN ANAK MENGHADAPI *MENARCHE* ..... 67 – 80**  
*Sri Handayani dan Nanik Yulianingsih*

**HUBUNGAN PEMENUHAN NUTRISI DAN TINGKAT KECEMASAN  
MASA NIFAS DENGAN PENGELOUARAN ASI IBU  
DI DESA SUMBER KECAMATAN SUMBER  
KABUPATEN REMBANG**

Puji Rahayu<sup>1)</sup>, Puji Hastuti<sup>2)</sup>, Anis Rosidah<sup>3)</sup>  
<sup>1,2,3)</sup> Prodi D III kebidanan Akbid Bakti Utama Pati  
Jl. Ki Ageng Selo no.15 Pati  
email: [pujih2145@gmail.com](mailto:pujih2145@gmail.com)

**ABSTRAK**

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 10 responden diketahui ada 7 responden yang mengatakan pengeluaran ASI nya tidak lancar, 4 responden yang pengeluaran ASI nya tidak lancar dikarenakan pemenuhan nutrisi ibu yang tidak terpenuhi, Sedangkan 3 responden yang pengeluaran ASI nya tidak lancar mengatakan merasakan cemas saat ASI nya tidak keluar dengan lancar

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pemenuhan nutrisi dan tingkat kecemasan masa nifas dengan pengeluaran ASI pada ibu nifas di desa sumber kecamatan sumber kabupaten rembang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelasi (*Correlation analytic*) dengan pendekatan *retrospektif*, yaitu data yang dikumpulkan berasal dari data yang telah berlalu (Suyanto,2009). Penelitian ini adalah kebelakang (*backward looking*), artinya pengumpulan data dimulai dari efek atau akibat yang telah terjadi (Notoatmodjo,2012).

Berdasarkan penelitian selama masa nifas pemenuhan nutrisi terpenuhi yaitu sebanyak 15% responden (35,7%) dan sebanyak 27 responden (64,3%) selama masa nifas pemenuhan nutrisi tidak terpenuhi

14 (33%) mengalami kecemasan ringan, 28 (67%) mengalami kecemasan sedang, pengeluaran ASI nya lancar yaitu sebanyak 16 orang (38%), 26 orang ( 62%) ,pengeluaran ASI nya tidak lancar.

Ada hubungan pemenuhan nutrisi dengan pengeluaran ASI di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang hal ini ditunjukkan  $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$  (8,007,>3,841) dan *p value* menunjukkan hasil 0,004 (< 0,05 ) berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti ada hubungan pemenuhan nutrisi dengan pengeluaran ASI pada masa nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

Berdasarkan uji Chi-Square diperoleh  $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$  (9,894> 3,841) dan *p value* = 0,002 (< 0,05 ) sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti ada hubungan tingkat kecemasan dengan pengeluaran ASI pada masa nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

Saran bagi masyarakat dapat berguna bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dan dapat digunakan untuk mencegah, mengontrol kasus yang berhubungan dengan pemenuhan nutrisi yang harus dipenuhi selama masa nifas.

Kata Kunci : pemenuhan nutrisi, tingkat kecemasan, pengeluaran asi

## PENDAHULUAN

ASI mengandung nutrisi yang lengkap yang dibutuhkan oleh bayi hingga 6 bulan pertama kelahirannya. ASI pertama yang diberikan kepada bayi, disebut kolostrum, banyak mengandung zat kekebalan yang berfungsi melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi. (Proverawati,2009).

Menyusui merupakan cara yang optimal dalam memberikan nutrisi dan mengasuh bayi, dengan penambahan makanan pendamping setelah 6 bulan, kebutuhan nutrisi, imunologi, dan psikososial dan terpenuhi hingga tahun kedua dan tahun-tahun berikutnya (Varney,2007).

Nutrisi ibu menyusui adalah makanan sehat selain obat yang mengandung protein, lemak, mineral, air dan karbohidrat yang dibutuhkan oleh ibu menyusui dalam jumlah tertentu selama menyusui. Masa postpartum merupakan masa pemulihan karena merupakan faktor penunjang yang utama produksi ASI sehingga apabila gizi tidak terpenuhi akan menghambat produksi ASI dan dapat mempengaruhi komposisi serta asupan nutrisi untuk bayi baru lahir. Ibu menyusui memiliki kebutuhan yang banyak akan asupan gizi yang terkandung didalam setiap makanan yang dikonsumsinya dengan memperhatikan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuhnya (Novianti,2009).

Gangguan psikologi pada ibu menyebabkan berkurangnya pengeluaran ASI. Karena akan menghambat let down reflek. Perubahan psikologis pada ibu post partum umumnya terjadi pada 3 hari post partum. Dua hari post partum ibu cenderung bersifat negativ terhadap perawatan bayinya dan sangat tergantung lain karena energi difokuskan untuk dirinya sendiri (Soetjiningsih, 2005).

Cakupan pemberian ASI eksklusif dikabupaten Rembang tergolong masih sangat rendah yaitu hanya 6,41% dibandingkan dengan pemberian ASI eksklusif dikabupaten klaten yaitu 77,55% dan hanya 6 kabupaten saja yang telah mencapai pemberian ASI eksklusif diatas 60% yaitu Kabuapten Puworejo, Kabuapten Bayumas, Kabupaten Klaten, Kabupaten Blora, Kabupaten Pati dan Kabupaten Temanggung. (Dinkes Jawa Tengah, 2011).

Menurut penelitian Siti Yulikah (2010), didapatkan hasil rancangan penelitian: jenis penelitian ini adalah non-eksperimental observasional (survey), metode penelitian yang digunakan adalah diskriptif analitik (eksplanatory research). Dalam penelitian menggunakan pendekatan cross sectional. Hasil

penelitian: perawatan payudara responden sebagian besar adalah baik yaitu ada 17 responden (56,7%), cukup 9 responden (30%) , dan kurang ada 4 responden (13,3%). Sedangkan kelancaran ASI sebagian besar adalah lancar yaitu ada 18 responden (60%) dan tidak lancar ada 12 responden (40%). Hal ini berarti bahwa ada hubungan antara perawatan payudara ibu nifas dengan kelancaran pengeluaran ASI di Desa pati lor kecamatan pati kabupaten pati tahun 2010.

Berdasarkan hasil survey awal terhadap 10 responden diketahui ada 7 responden yang mengatakan pengeluaran ASI nya tidak lancar, dari 7 responden ada 4 responden yang pengeluaran ASI nya tidak lancar dikarenakan pemenuhan nutrisi ibu yang tidak terpenuhi, ibu makan 3 kali sehari dengan porsi setengah piring, jenis makanan yang di konsumsi : nasi, tempe, ikan bandeng, tahu dan krupuk saja, ibu tidak mengkonsumsi telur dan ikan laut, ibu juga jarang mengkonsumsi sayur-sayuran, daging, maupun buah –buahan, ibu minum air putih kira- kira 5 gelas perhari dan minum teh hangat 1 gelas perhari, ibu melakukan pantang makan karena disuruh ibunya untuk tidak setelah melahirkan.

Sedangkan 3 responden (30%) yang pengeluaran ASI nya tidak lancar mengatakan merasakan cemas saat ASI nya tidak keluar dengan lancar, ibu mengatakan ada perasaan khawatir bayinya kekurangan nutrisi, ibu merasa gelisah setelah menyusui bayinya, ibu terkadang merasa sedih dan takut akan pikirannya sendiri tidak dapat memberikan cukup nutrisi atau ASI untuk bayinya.

Sedangkan 3 responden yang pengeluaran ASI nya lancar pemenuhan nutrisi terpenuhi dan ibu juga tidak merasakan cemas, khawatir, gelisah, atau takut akan pikirannya sendiri yang dapat mengganggu pengeluaran ASI nya, 3 responden mengatakan tidak pantang makanan tertentu ibu mengatakan makan 3 kali sehari dengan porsi banyak satu piring jenis makanan yang dikonsumsi: nasi, tempe, tahu, kerupuk, telur, ikan laut, ikan bandeng, setiap hari ibu mengkonsumsi sayuran hijau seperti bayam, kangkung dan daun ketela, kadang-kadang ibu juga mengkonsumsi susu setiap pagi, minum air putih 7-8 gelas perhari dengan tambahan selingan buah-buahan: pepaya, mangga, dan apel, kadang-kadang ibu juga membuat kolak pisang.

Dari bidan desa menyatakan sudah memberikan penyuluhan tentang pemenuhan nutrisi setiap saat kunjungan nifas. Kebanyakan dari ibu nifas yang melakukan pantang setelah melahirkan karena disuruh ibunya dan ibu mertuanya, sehingga ibu nifas tidak berani menolak perintah ibunya dan ibu mertuanya, dan

makanan yang tidak dimakan ibu selama masa nifas adalah pindang, ikan laut, daging ayam dan telur. Dan makanan yang sering dikonsumsi yaitu tahu, tempe, ikan bandeng dan krupuk merupakan makanan wajib ibu selama masa nifas.

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan, pemenuhan nutrisi ibu nifas masih belum seimbang banyak ibu nifas yang masih melakukan tarak dan selama masa nifas ibu masih mengalami permasalahan terhadap pengeluaran ASI nya sehingga ibu sering mengalami perasaan cemas, khawatir, dan gelisah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pemenuhan Nutrisi Dan Tingkat Kecemasan Masa Nifas Dengan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Didesa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang”

## **BAHAN DAN CARA PENELITIAN**

Penelitian dilakukan didesa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang pada bulan September-Februari 2016. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelatif yaitu metode penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, kemudian melakukan analisis hubungan antara faktor resiko (faktor yang mempengaruhi efek) dengan faktor efek (faktor yang dipengaruhi oleh resiko) (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini menggunakan metode pendekatan retrospektif yaitu data yang dikumpulkan berasal dari data yang telah berlalu (Suyanto, 2009). Populasi sebanyak 42 ibu yang memiliki bayi 0-6 bulan. Di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang yang akan diambil menjadi sampel. Teknik sampling yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik total sampling

Hasil perhitungan uji validitas dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 1

Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Pemenuhan Nutrisi ibu masa nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

No.	r hitung	r table	Keterangan
1.	0,504	0,444	Valid
2.	0,541	0,444	Valid
3.	0,590	0,444	Valid
4.	0,490	0,444	Valid
5.	0,732	0,444	Valid
6.	0,560	0,444	Valid
7.	0,789	0,444	Valid

No.	r hitung	r table	Keterangan
8.	0,816	0,444	Valid
9.	0,623	0,444	Valid
10.	0,742	0,444	Valid
11.	0,474	0,444	Valid
12.	0,646	0,444	Valid

. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa seuruh item pertanyaan tentang pemenuhan nutrisi ibu masa nifas adalah valid, karena  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel yaitu  $0,504-0,646 > r$  tabel (0,444). Dengan demikian seluruh item pertanyaan pemenuhan nutrisi ibu masa nifas adalah valid karena  $r$  hitung  $>r$  tabel.

Hasil perhitungan uji validitas instrume tingkat kecemasan dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 2

Rekapitulasi hasil uji validitas tingkat kecemasan Ibu masa nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang

No.	r hitung	r table	Keterangan
1.	0,514	0,444	Valid
2.	0,448	0,444	Valid
3.	0,783	0,444	Valid
4.	0,855	0,444	Valid
5.	0,737	0,444	Valid
6.	0,706	0,444	Valid
7.	0,667	0,444	Valid
8.	0,540	0,444	Valid

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa seluruh item pertanyaan tentang tingkat kecemasan ibu masa nifas adalah valid, karena  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel yaitu  $0,514-0,540 > r$  tabel (0,444). Dengan demikian seluruh item pertanyaan tentang tingkat kcemasa ibu masa nifas adalah valid karena  $r$  hitung  $>r$  tabel.

Hasil validitas Instrumen Pengeluaran ASI

Tabel 3

Rekapitulasi hasil uji validitas instrument pengeluaran ASI di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

No.	r hitung	r table	keterangan
1.	0,457	0,444	Valid
2.	0,571	0,444	Valid
3.	0,498	0,444	Valid
4.	0,678	0,444	Valid
5.	0,787	0,444	Valid
6.	0,557	0,444	Valid
7.	0,623	0,444	Valid

No	r hitung	r table	keterangan
8.	0,615	0,444	Valid
9.	0,750	0,444	Valid
10.	0,885	0,444	Valid

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa seluruh item pertanyaan tentang pengeluaran ASI adalah valid, karena  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel yaitu  $0,615, 0,750, 0,885 > r$  tabel (0,444). Dengan demikian seluruh item pertanyaan tentang pengeluaran ASI ibu masa nifas adalah valid karena  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel.

Reliabilitas instrumen adalah sebagai berikut.

Tabel 4  
Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Alpha Cronbach	Alpha standar	keterangan
Pemenuhan Nutrisi	0,858	0,6	Reliabel
Tingkat Kecemasan	0,812	0,6	Reliabel
Pengeluaran ASI	0,842	0,6	Reliabel

Analisis data meliputi Analisis univariat dan bivariat yang menggunakan pengujian hipotesis korelasi uji Chi Kuadrat yaitu dengan membuat tabulasi silang antara dua variabel yang diduga berhubungan (Notoatmodjo, 2005). Dengan rumus :

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

$X^2$  : chi kuadrat

$f_o$  : frekuensi yang diobservasi

$f_h$  : frekuensi yang diharapkan

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 42 responden yang selama masa nifas pemenuhan nutrisi terpenuhi yaitu sebanyak 15% responden (35,7%) dan sebanyak 27 responden (64,3%) selama masa nifas pemenuhan nutrisi tidak terpenuhi

Dari 42 responden diketahui bahwa 14 (33%) ibu selama masa nifas mengalami kecemasan ringan dan 28 (67%) ibu selama masa nifas mengalami kecemasan sedang

Pengeluaran ASI Ibu di ketahui paling banyak dari 42 responden yang pengeluaran ASI-nya lancar yaitu sebanyak 16 orang (38%) dan sebanyak 26 orang (62%) pada masa nifas pengeluaran ASI-nya tidak lancar.

ada hubungan pemenuhan nutrisi dengan pengeluaran ASI pada masa nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. Dengan hasil uji Chi-Square (8,077,>3,841) dan *p value* menunjukkan hasil 0,004 (< 0,05).

Berdasarkan uji Chi-Square diperoleh  $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$  (9,894 > 3,841) dan *p value* = 0,002 (< 0,05) sehingga ada hubungan tingkat kecemasan dengan pengeluaran ASI pada masa nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

## **B. Pembahasan**

### **1. Analisis Univariat**

#### **a. Pemenuhan Nutrisi**

Ibu nifas memerlukan diet untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi, untuk memulai proses pemberian ASI. Asupan kalori per hari harus ditinggikan sampai 2700 kalori. Asupan cairan perhari ditinggikan sampai 3000 ml (susu 1000ml). Suplemen zat besi dapat diberikan kepada ibu selama masa nifas selama 4 minggu pertama setelah kelahiran (Bahiyatun,2009).

Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25% karena berguna untuk proses kesembuhan karena sehabis melahirkan dan untuk produksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi ( Ambarwati,2009).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar ibu selama masa nifas yang pemenuhan nutrisinya tidak terpenuhi dikarenakan melakukan pantang makanan tertentu seperti membatasi porsi makan setiap harinya, tidak mengkonsumsi sayur-sayuran hijau setiap hari,selama masa nifas ibu tidak mengkonsumsi ikan laut seperti : ikan tongkol, dan pindang, tidak mengkonsumsi susu setiap harinya, tidak mengkonsumsi telur, dan jawaban paling banyak dari responden setiap hari ibu hanya makan dengan tahu dan tempe dan ikan bandeng untuk menu setiap harinya. Dapat disimpulkan bahwa semakin baiknya

pemenuhan nutrisi seperti mengkonsumsi makanan tinggi serat, protein maka akan semakin kecil peluang terjadinya pengeluaran ASI yang tidak lancar.

b. Tingkat Kecemasan

Gangguan psikologi pada ibu menyebabkan berkurangnya pengeluaran ASI Karena akan menghambat let down reflek. Perubahan psikologis pada ibu post partum umumnya terjadi pada 3 hari post partum. Dua hari post partum ibu cenderung bersifat negative terhadap perawatan bayinya dan sangat tergantung lain karena energi difokuskan untuk dirinya sendiri. (Soetjiningsih,2005)

Berdasarkan hasil penelitian bahwa ibu yang selama masa nifas mengalami kecemasan sedang ditandai ibu selalu gelisah, merasa takut, perasaan was-was, merasa tidak tenang dan selalu mempunyai firasat buruk apa bila ASI nya tidak keluar dengan lancar akan menyebabkan bayi kekurangan nutrisi dan akan menyebabkan bayi menjadi sakit dan juga menyebabkan bayi menjadi lebih rewel. Hal demikian kecemasan ibu dipengaruhi oleh hal-hal pendewasaan dan pengelolaan stress. Semakin seorang ibu mampu menerima stresnya dan dapat mengelolanya dengan baik maka tingkat kecemasannya semakin menurun.

c. Pengeluaran ASI

Air Susu Ibu adalah makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi. Sedangkan ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman pendamping yang dimulai sejak bayi baru lahir sampai usia 6 bulan. Dengan ASI bayi akan tumbuh sempurna sebagai manusia yang sehat, bersifat lemah lembut, dan IQ yang tinggi. Hal ini disebabkan karena ASI mengandung *asam lemak omega-3 (DHA)*. Bayi yang diberi ASI secara bermakna akan mempunyai IQ yang lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang hanya diberi susu formula (Sulistiyawati, 2009). Adapun tanda bayi cukup ASI Bayi berkemih 6 kali dalam 24 jam dan warnanya jernih sampai kuning muda, Bayi buang air besar berwarna kekuningan dengan bentuk “berbiji”, Bayi tampak puas, sewaktu-waktu merasa lapar, bangun dan tidur cukup, Bayi setidaknya menyusu 2-3 jam sekali. Payudara ibu terasa

lunak dan kosong setiap kali selesai menyusui, Ibu dapat merasakan geli karena aliran ASI, setiap kali bayi mulai menyusui. Ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI, Bayi bertambah berat badannya. (Sulistiyawati, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu selama masa nifas yang pengeluaran ASI nya tidak lancar ibu tidak menyusui bayinya secara optimal yaitu 2-3 jam sekali sehingga ASI yang di hasilkan hanya sedikit dan membuat pengeluaran ASI tidak lancar.

## 2. Analisis Bivariat

- a. Hubungan Pemenuhan Nutrisi dengan Pengeluaran ASI masa nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

Berdasarkan hasil uji hubungan dengan Chi squer diperoleh hasil  $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$  ( $8,077 > 3,841$ ) dan  $p\ value = 0,004$  ( $< 0,05$ ) berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak bahwa ada hubungan pemenuhan nutrisi dengan pengeluaran ASI di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25% karena berguna untuk proses kesembuhan karena sehabis melahirkan dan untuk produksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi ( Ambarwati, 2009). Sesuai teori (Soetjningsih, 2005) yang menyatakan bahwa makanan yang dimakan oleh seorang ibu yang sedang dalam masa menyusui tidak secara langsung mempengaruhi masa maupun jumlah air susu yang dihasilkan. Dalam tubuh terdapat cadangan bebrbagai zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan. Akan tetapi jika makanan ibu terus menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan tentu Pada akhir kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam buah dada ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata ibu yang selama masa nifas yang pemenuhan nutrisi tidak terpenuhi dikarenakan melakukan pantang makanan tertentu seperti membatasi porsi makan setiap harinya, tidak mengkonsumsi sayur-sayuran hijau setiap hari, selama

masa nifas ibu tidak mengkonsumsi ikan laut seperti : ikan tongkol, dan pindang, tidak mengkonsumsi susu setiap harinya, tidak mengkonsumsi telur, dan jawaban paling banyak dari responden setiap hari ibu hanya makan dengan tahu dan tempe dan ikan bandeng untuk menu setiap harinya.

Berdasarkan penelitiannya Yuliani (2011) yang menerangkan bahwa Perilaku pantang makan pada ibu nifas di BPS “A” Balongtani Jabon Sidoarjo. Berdasarkan penelitiannya diperoleh hasil ibu nifas yang melakukan pantang makan maka produksi ASInya akan berkurang. Hal ini disebabkan karena kuatnya tradisi masyarakat yang telah berakar kuat secara turun temurun.

Sependapat dengan penelitiannya Nurhayati dkk (2013), bahwa ada hubungan yang signifikan (sesuai) antara pola nutrisi ibu nifas dengan kecukupan ASI pada bayi, yaitu semakin baik pola nutrisi ibu nifas semakin baik kecukupan ASI pada bayinya.

- b. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pengeluaran ASI ibu masa nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pengeluaran ASI di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. Hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh hasil  $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$  ( $9,894 > 3,841$ ) dan  $pvalue = 0,002 (< 0,05)$ .

Hal ini sesuai dengan teori (Soetjiningsih,2005) bahwa Gangguan psikologi pada ibu menyebabkan berkurangnya pengeluaran ASI Karena akan menghambat let down reflek.Perubahan psikologis pada ibu post partum umumnya terjadi pada 3 hari post partum. Dua hari post partum ibu cenderung bersifat negative terhadap perawatan bayinya dan sangat tergantung lain karena energy difokuskan untuk dirinya sendiri.

Banyaknya responden yang mengalami kecemasan sedang ditandai dengan ibu selalu gelisah, merasa takut, perasaan was-was, merasa tidak tenang dan selalu mempunyai firasat buruk apa bila ASI

nya tidak keluar dengan lancar akan menyebabkan bayi kekurangan nutrisi dan akan menyebabkan bayi menjadi sakit dan juga rewel.

Adanya hubungan yang signifikan secara statistik ini menunjukkan bahwa semakin ibu terus menerus merasa gelisah, merasa takut, perasaan was-was, merasa tidak tenang dan selalu mempunyai firasat buruk akan membuat pengeluaran ASI ibu semakin tidak lancar.

Sependapat dengan penelitian Amalia yang menyatakan bahwa ada hubungan antara Stress (kecemasan) dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui pasca persalinan. Yang disebabkan oleh beberapa faktor kelelahan dan ketidaknyamanan pasca melahirkan baik *secio casarea* maupun spontan pervaginam.

Sesuai dengan penelitiannya Kusuma (2015) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan onset laktasi pada ibu post partum hal tersebut dikarenakan beberapa faktor yaitu paritas, usia, berat badan lahir bayi, inisiasi menyusui dini, pijat oksitosin, dan status gizi ibu.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Dari 42 responden yang selama masa nifas pemenuhan nutrisi terpenuhi yaitu sebanyak 15% responden (35,7%) dan sebanyak 127 responden (64,3%) selama masa nifas pemenuhan nutrisi tidak terpenuhi
2. Dari 42 responden diketahui bahwa 14 (33%) ibu selama masa nifas mengalami kecemasan ringan dan 28 (67%) ibu selama masa nifas mengalami kecemasan sedang.
3. Dari 42 responden yang pengeluaran ASI-nya lancar yaitu sebanyak 16 orang (38%) dan sisanya yakni sebanyak 26 orang (62%) pada masa nifas pengeluaran ASI-nya tidak lancar.
4. Ada hubungan pemenuhan nutrisi dengan pengeluaran ASI pada masa nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. Hal ini ditunjukkan  $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$  (8,077, >3,841) dan *p value* menunjukkan hasil 0,004 (< 0,05)

5. Ada hubungan tingkat kecemasan dengan pengeluaran ASI di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. Hal ini ditunjukkan  $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$  ( $9,894 > 3,841$ ) dan  $p\ value = 0,002 (< 0,05)$

## B. Saran

Bagi tenaga kesehatan diharapkan lebih meningkatkan upaya penyuluhan yang baik kepada individu dan keluarga, khususnya ibu nifas untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang selama masa nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia. R. (2016). Hubungan Stress Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan di RS. A. Yani Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*; 9 (1); 12 – 16. Edisi Februari 2016. Diakses [http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=hubungan%20stress%20dengan%20kelancaran%20asi%20pada%20ibu%20menyusui%20pasca%20melahirkan%20di%20rsi%20a.%20yani%20surabaya%202016&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjzncGDkoLRAhXCf7wKHTRKBpgQFgghMAE&url=http://journal.unusa.ac.id/index.php/jhs/article/download/78/70&usg=AFQjCNHPffNRUeQEpMIUj\\_HXGRSSNid6Sg&bvm=bv.142059868,d.dGo](http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=hubungan%20stress%20dengan%20kelancaran%20asi%20pada%20ibu%20menyusui%20pasca%20melahirkan%20di%20rsi%20a.%20yani%20surabaya%202016&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjzncGDkoLRAhXCf7wKHTRKBpgQFgghMAE&url=http://journal.unusa.ac.id/index.php/jhs/article/download/78/70&usg=AFQjCNHPffNRUeQEpMIUj_HXGRSSNid6Sg&bvm=bv.142059868,d.dGo)
- Anggraini, Yetti. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jakarta: Pustaka Rihama
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ambarwati, Eny Retna. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press
- Ari, Istiani. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung : PT RemajaRosdakarya
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Dinkes Jawa Tengah, 2012. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*

- Depkes, RI. 2011. *Cakupan ASI Eksklusif*. Jakarta
- Dinkes, Kab. Rembang. 2011. *Cakupan ASI Eksklusif Kabupaten Rembang*. Rembang
- Depkes, RI. 2007. *Manajemen Laktasi*. Jakarta
- Kusuma. P. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Onset Laktasi pada Ibu Post Partum di RS. PKU Muhammadiyah Yogyakarta. **Skripsi (Naskah Publikasi)** Program Studi Bidan Pendidikan Jenjang D IV Stikes Aisyiyah Yogyakarta diakses di [http://opac.unisayogya.ac.id/707/1/NASKAH%20PUBLIKASI\\_PRATIWI%20KUSUMA%20DEWI\\_201410104302.pdf](http://opac.unisayogya.ac.id/707/1/NASKAH%20PUBLIKASI_PRATIWI%20KUSUMA%20DEWI_201410104302.pdf)
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010 *.Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novianti, Ratih. 2009. *Menyusui Gutu Indah*. Yogyakarta: Octopus.
- Nurhayati, dkk. (2013). Hubungan Pola Nutrisi pada Ibu Nifas dengan Kecukupan ASI pada Bayi di Desa Majesem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. (Skripsi). Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Harapan Bersama Tegal. Diakses di <http://id.portalgaruda.org/article.php?article=447689&val=9478>
- Proverawati, Atikah. 2009. *Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rochman ,Kholilur. 2010. Kesehatan Mental. Yogyakarta: Fajar Media Pres
- Sujiyatini, dkk. 2010. *Asuhan Ibu Nifas*.Yogyakarta: Nuha Medika

- Sulistiyawati, Ari. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi Offset
- Verney, dkk.2007.*Buku Ajar AsuhanKebidanan*. Jakarta: EGC
- Stuart G. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Saleha, Sitti.2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta :Salemba Medika
- Sulistiyawati, Ari. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Soetjiningsih.2005. *ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Sugiyono.2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung :Alfabeta
- Suyanto. 2009. *RisetKebidanan*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Pres
- Yuliani. F. (2011). Perilaku Pantang Makan Pada Ibu Nifas Di BPS “A” Balongtani Jabon Sidoarjo. *Jurnal Hospital Majapahit*; 3 (1) edisi Februari 2011. Diakses di <http://ejurnalp2m.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/viewFile/86/76>