

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut. ASI tanpa bahan makanan lain dapat mencukupi kebutuhan pertumbuhan sampai usia sekitar enam bulan. Setelah itu ASI hanya berfungsi sebagai sumber protein vitamin dan mineral utama untuk bayi yang mendapat makanan tambahan yang tertumpu pada beras. Dalam pembangunan bangsa, peningkatan kualitas manusia harus dimulai sedini mungkin yaitu sejak dini atau bayi. Salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam peningkatan kualitas manusia adalah ASI (Pranajaya & Rudiyaniti, 2013)

ASI merupakan makanan terbaik bayi pada awal usia kehidupannya. ASI terbukti mempunyai keunggulan yang tidak dapat digantikan oleh makanan dan minuman manapun karena ASI mengandung zat gizi yang paling tepat dan lengkap untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Dawiyah & Harahap, 2020).

Berdasarkan laporan Direktorat Jendral (Ditjen) Gizi dan KIA Kementerian Kesehatan RI tahun 2015, cakupan pemberian ASI pada umur 0-6 bulan masih cukup rendah yaitu sebesar 52,3%. Angka tersebut belum mencapai target pemberian ASI eksklusif tahun 2015 sebesar 80%. Data Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2015 menyebutkan cakupan ASI eksklusif Provinsi Riau sebesar 68,8 % dan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2015 sebesar 71,3%. Cakupan ASI yang rendah disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dan adanya ideologi makanan yang non eksklusif, sehingga tidak muncul motivasi yang kuat dari ibu untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya (Dawiyah & Harahap, 2020)

Salah satu faktor penghambat dalam pemberian ASI adalah produksi ASI itu sendiri. Produksi ASI yang kurang dan lambat keluar dapat menyebabkan ibu tidak memberikan ASI pada bayinya dengan cukup. Selain hormon prolaktin,

proses laktasi juga bergantung pada hormon oksitosin, yang dilepas dari hipofisis posterior sebagai reaksi terhadap penghisapan puting. Oksitosin mempengaruhi sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveoli mammae sehingga alveoli berkontraksi dan mengeluarkan air susu yang sudah disekresikan oleh kelenjar Mammae, refleksi oksitosin ini dipengaruhi oleh jiwa ibu. Jika ada rasa cemas, stress dan ragu yang terjadi, maka pengeluaran ASI bisa terhambat (Dawiyah & Harahap, 2020)

Kecemasan yang berlebihan dapat mengakibatkan terhambatnya pembentukan hormon relaksasi yang dapat memicu pengeluaran oksitosin. Seorang wanita yang telah menjadi ibu sangat lebih rentan mengalami gejala kecemasan dikarenakan dapat didominasi oleh lingkungan dari seorang wanita yang telah menjadi ibu akan sangat berbeda. Stres ketika seorang ibu merasa bahwa hal yang dikerjakan menjadi semakin rumit. Kondisi dimana ibu merasa gelisah karena mengalami kesulitan dalam menyusui (Daima & Setyaningsih, 2020).

Menurut penelitian (Kamariyah, n.d.) menyebutkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan dari suami atau keluarga sebanyak 53,3% sedangkan ibu yang tidak mendapatkan dukungan dari suami sebanyak 44,4%. Hal ini menunjukkan bahwa keputusan seorang ibu untuk menyusui membutuhkan dukungan suami dan keluarga. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 12 – 17 November 2012 di BPS ASKI pada 10 ibu nifas terdapat 6 (60%) ibu primipara yang merasakan kecemasan dan ketegangan setelah melahirkan dan 4 (40%) ibu primipara tidak merasakan kecemasan. Ibu yang mengalami kelancaran produksi ASI adalah 50% dan yang tidak mengalami produksi ASI adalah 50%.

Stres dalam fase sedang, dimana hal tersebut terjadi dalam jangka waktu yang berjarak lama, dari jam sampai hari contoh: Ibu mempunyai salah kepada bayi karena tidak menyusui bayinya secara penuh karena pengeluaran ASI yang sedikit. Stres berat dimana terjadi kegelisahan dan juga penekanan dimana mengalami masalah kesehatan dalam menyusui. Kondisi ini terjadi karena proses pengeluaran ASI yang sedikit dan juga tidak adanya pengeluaran ASI sama sekali. Sehingga menimbulkan rasa bersalah seorang ibu kepada bayinya, karena tidak bisa menyusui dengan sempurna. Menimbulkan rasa gelisah dan merasa tertekan

dalam mengurus anak sehingga tidak mampu mengontrol rasa yang menyebabkan ibu mudah marah dan tersinggung (Daima & Setyaningsih, 2020).

Peran perawat dalam menangani masalah kesehatan jiwa beragam yaitu dengan memberikan asuhan keperawatan untuk mengatasi masalah psikososial dengan cara melakukan pengkajian, deteksi dini, menetapkan, memberikan rencana keperawatan serta melaksanakan rencana keperawatan pada masalah psikososial dengan cara penyuluhan konseling, kunjungan rumah, dan juga berperan sebagai pendidik, case manager, administrator, konselor, dan advokasi (Sahar et. al 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk memberikan informasi dan pengetahuan mengenai kecemasan pada ibu menyusui melalui *booklet*, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dari pembaca guna mengatasi kecemasan pada ibu menyusui.

## **I.2 Tujuan**

### **I.2.1 Tujuan Umum**

Memberikan informasi mengenai solusi untuk mengatasi asi sedikit, dan tips mengurangi kecemasan pada ibu menyusui sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan pada ibu menyusui melalui media edukasi *booklet*.

### **I.2.2 Tujuan Khusus**

- a. Meningkatkan pemahaman mengenai faktor-faktor produksi ASI.
- b. Meningkatkan pemahaman mengenai manfaat pemberian ASI.
- c. Meningkatkan pengetahuan mengenai bagaimana solusi mengatasi ASI yang sedikit.
- d. Meningkatkan pengetahuan pada ibu menyusui mengenai cara mengurangi kecemasan.
- e. Meningkatkan pengetahuan mengenai tips mengurangi kecemasan dengan teknik relaksasi nafas dalam, pijat oksitosin dan mendengarkan musik *Mozart*.

### I.3 Target Luaran

Target yang diharapkan dari pembuatan karya ilmiah ini adalah terciptanya sebuah karya guna mengurangi kecemasan pada ibu menyusui. Dengan muatan materi didalamnya yang menjelaskan mengenai apa itu kecemasan, mengapa kecemasan dapat terjadi pada ibu menyusui, tingkat stress ibu menyusui, faktor yang mempengaruhi pada proses menyusui, solusi untuk mengatasi asi sedikit, dan tips mengurangi kecemasan pada ibu menyusui sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan pada ibu menyusui. Luaran dari karya ilmiah ini berupa produk *booklet* dengan judul “Menenal Kecemasan Pada Ibu Menyusui” yang telah mendapatkan sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dengan jenis HKI Hak Cipta.