



Jurnal Kesehatan Marendeng

<http://e-jurnal.stikmar.ac.id/index>

Vol IX, No. II, Month Juli 2025, pp 130-141

p-ISSN:2850-0329 dan e-ISSN: 2809-2813

DOI:<https://doi.org/jkm.v9i2.130>



Hubungan Stress Dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas

Risna Yunita Asmin¹, Rahayu², Sriwidyastuti³

¹ D3 Kebidanan, Universitas Islam Makassar

Email: risna_ya@uim-makassar.ac.id

² S1 Kebidanan, STIK Makassar

Email: rahayu@gmail.com

³ D3 Kebidanan, Universitas Andi Sudirman

Email: widya1212@gmail.com

Artikel info

Artikel history:

Received; 18 Mei 2025

Revised; 21 Mei 2025

Accepted; 17 Juni 2025

Keyword:

Stress

Breast Care

ASI

Postpartum Mother

Kata Kunci:

Stress

Perawatan Payudara

ASI

Ibu Nifas

Abstract.

Background: Good breast milk production, mental and mental conditions must also be calm, the psychological state of the mother who is depressed, sad and tense reduces the volume of breast milk. The hormone oxytocin is a hormone that can be manipulated and works according to the psychological condition of the mother. Objective: To determine the Relationship Between Stress and Breast Care on the Smoothness of Breast Milk Production in Postpartum Mothers at Sinar Kasih Toraja Hospital in 2025. Method: This study uses quantitative research with a cross-sectional study approach. The population in this study were all postpartum mothers in the work area of Sinar Kasih Toraja Hospital. Sampling was carried out using the total sampling technique, 30 respondents were obtained. The data that had been collected was then processed and analyzed using the SPSS version 24 statistical program and analyzed using the chi square test. Results: The study showed that there were computerized statistical test results using the chi square test obtained a p-value for each variable obtained stress p-value = 0.000, and for the breast care variable p-value = 0.001, so it can be concluded that Ho is rejected and Ha is accepted which means there is a relationship between Stress and Breast Care on the Smoothness of Breast Milk Production in Postpartum Mothers.

Abstrak

Latar Belakang : Produksi ASI yang baik, kondisi kejiwaan dan pikiran juga harus tenang, keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang menurunkan volume ASI. Hormon oksitosin merupakan hormon yang dapat dimanipulasi dan bekerja sesuai kondisi psikologis ibu. Tujuan : Untuk mengetahui Hubungan Stres Dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Rs.Sinar Kasih Toraja Tahun 2025. Metode : Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan crosssectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang berada di wilayah kerja RS. Sinar Kasih Toraja. Pengambilan sampel

dilakukan dengan teknik total sampling didapatkan 30 responden. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program statistik SPSS versi 24 dan dianalisis dengan uji chi square. Hasil : penelitian menunjukkan bahwa ada hasil uji statistik secara komputerisasi dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai p-value untuk masing-masing variabel didapatkan stress p-value = 0,000, dan untuk variabel perawatan payudara p-value = 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho di tolak dan Ha diterima yang berarti terdapat hubungan Stress Dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas.



Corresponden author:
Email: risna_ya@uim-makassar.ac.id
artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Produksi ASI yang baik, kondisi kejiwaan dan pikiran juga harus tenang, keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang menurunkan volume ASI. Hormon oksitosin merupakan hormon yang dapat dimanipulasi. Hormon ini bekerja sesuai kondisi psikologis ibu. Apabila ibu mengalami stres, sedih dan emosi negatif lainnya, maka proses pengeluaran hormon oksitosin melambat akibatnya pengeluaran ASI kurang (Fahmi A. dkk, 2022)

Kelancaran pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh faktor psikologi yang perlu diperhatikan seperti stress, dimana proses adaptasi yang kurang baik pada periode setelah melahirkan dapat menyebabkan stress atau kecemasan sehingga menghambat hormone oksitosin yang dapat mempengaruhi pengeluaran ASI (Hardiani, R.S, 2018).

Kondisi Stres pasca persalinan dialami 80% wanita setelah bersalin. Perasaan sedih atau uring-uringan yang melanda ibu timbul dalam jangka waktu dua hari sampai dua minggu pasca persalinan (Danuatmaja dan Meiliasari, 2023). Kondisi ibu yang mudah cemas dan stres dapat mengganggu laktasi sehingga dapat berpengaruh pada produksi ASI. Hal ini di karenakan stress dapat menghambat pengeluaran ASI. Semakin tinggi tingkat gangguan emosional, semakin sedikit rangsangan hormon prolaktin yang diberikan untuk memproduksi ASI (Prasetyono, 2019).

Menurut *World Health Organization* pemberian air susu ibu (ASI) dapat menekan Angka Kematian Bayi (AKB) dan menegaskan pemberian ASI Eksklusif dapat mencegah kematian bayi sekitar 13%. Cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36%, *WHO* dan *UNICEF* merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun (*WHO*, 2021). Sedangkan pencapaian pemberian ASI di Indonesia di programkan pada tahun 2021 cakupan sebesar 54,0%, tahun 2022 sebesar 65,0% dan Tahun 2023 sebesar 80%. (Riskseddas, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pencapaian cakupan pemberian ASI eksklusif tahun 2022 mengalami penurunan yaitu 25,6% cakupan pemberian ASI sedangkan pada

tahun 2023 sebesar 58,4%. Hal ini menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif dari tahun ketahun belum mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Tana Toraja cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Tana Toraja mengalami peningkatan pada tahun 2021 yaitu 70,6 % (Naziroh, 2021).

Data dari Rumah Sakit Sinar Kasih Toraja Terhadap jumlah cakupan pemberian ASI pada Tahun 2021 yaitu 43,7 %, Tahun 2022 yaitu 52,9% dan pada tahun 2023 yaitu 49,4% sebanyak 524 orang dan terdapat ibu nifas yang asinya tidak keluar sebanyak 125 orang di Rumah Sakit Sinar Kasih Toraja. Data ini menunjukkan adanya masalah pada ibu nifas utamanya pada produksi ASI yang dapat berakibat pada pemberian ASI Eksklusif serta cakupan pemberian ASI yang masih jauh dari target Nasional yaitu 80%.

Berdasarkan hasil penelitian Iin Febrina (2011) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI ibu post partum. Ibu yang cemas akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak cemas, upaya agar ASI tetap lancar adalah mulai dari keinginan ibu yang kuat untuk memberikan nutrisi terbaik pada bayinya. Kelancaran ASI juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk makanan yang ibu konsumsi, psikologis ibu, obat-obatan dan perawatan payudara sejak kehamilan dan setelah melahirkan. Untuk perawatan payudara ibu dapat dilaksanakan oleh perawat selama ibu masih di rawat di rumah sakit ataupun dapat dilakukan oleh ibu sendiri.

Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya. Payudara perlu dipersiapkan sejak masa kehamilan sehingga bila bayi lahir dapat segera berfungsi dengan baik pada saat diperlukan. Pengurutan payudara untuk mengeluarkan sekresi dan membuka duktus dan sinus lactiferous sebaiknya dilakukan secara hati-hati dan benar karena pengurutan yang salah dapat menimbulkan kontraksi pada rahim sehingga terjadi kondisi seperti pada uji kesejahteraan janin menggunakan uterotonika.

Penelitian yang dilakukan oleh Rizky Rahayu pada tahun 2024 bahwa hubungan tingkat kecemasan ibu primipara post sectio caesarea dengan pengeluaran ASI. Dimana semakin besar nilai tingkat kecemasan maka semakin rendah produksi ASI terhadap ibu. Individu yang mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dapat mengalami gangguan pada kemampuannya untuk memproduksi ASI. Kekhawatiran seorang ibu mungkin saja berdampak pada persediaan ASInya, dan ini mungkin membuatnya sulit untuk menyusui anaknya yang baru lahir secara eksklusif.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *crosssectional study* yang mencari hubungan tingkat stress dan perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. Penelitian ini dilaksanakan di RS. Sinar Kasih Toraja dengan

jumlah sampel ibu nifas sebanyak 30 orang yang berada di wilayah kerja RS. Sinar Kasih Toraja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Total sampling dengan cara memilih sampel dari total populasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di Rumah Sakit Sinar Kasih Toraja Tahun 2025

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur		
26-30	10	33.3
31-35	11	36.7
36-40	9	30
Pendidikan		
SD	10	33.3
SMP	8	26.7
SMA	8	26.7
Sarjana	4	13.3
Pekerjaan		
IRT	20	66.7
Wiraswasta	7	23.3
PNS	3	10
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas, menunjukkan dari 30 responden diketahui bahwa berdasarkan umur kelompok umur 26-30 yaitu 10 orang (33.3%), kelompok umur 31-35 tahun yaitu 11 orang (36.7%) dan kelompok umur 36-40 tahun yaitu 9 orang (30%). Berdasarkan pendidikan responden kelompok SD yaitu 10 orang (33.3%), SMP yaitu 8 orang (26.7%), SMA yaitu 8 orang (26.7%) dan S1 yaitu 4 orang (13.3%). Berdasarkan pekerjaan kelompok IRT yaitu 20 orang (66.7%), wiraswasta yaitu 7 orang (23.3%) dan paling sedikit adalah PNS yaitu 3 orang (10%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel dependen di Rumah Sakit Sinar Kasih Toraja Tahun 2025

Pengeluaran ASI	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Lancar	21	70
Tidak Lancar	9	30
Total	30	100,0

Berdasarkan table 2 diatas menunjukkan dari 30 responden yang pengeluaran ASI lancar sebanyak 21 orang (70%) dan pengeluaran ASI tidak lancar sebanyak 9 orang (30%)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Independen di Rumah Sakit Sinar Kasih Toraja Tahun 2025

Perawatan Payudara	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Melakukan	18	60
Tidak Melakukan	12	40
Stress	30	100,0
Stress Ringan	23	76,7
Stress Sedang	7	23,3
Stress Berat	0	0
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan dari 30 responden yang melakukan perawatan payudara sebanyak 18 orang (60%) dan tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 12 orang (40%). Sedangkan berdasarkan tingkat stress yang mengalami stress ringan sebanyak 23 orang (76.7%), stress sedang sebanyak 7 orang (23.3%) dan serta stress berat sebanyak 0 orang (0%).

Tabel 4 Hubungan Stress Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Sinar Kasih Kabupaten Tana Toraja Tahun 2025

Stress	Pengeluaran ASI				Total		p
	Lancar		Tidak Lancar		N	%	
	N	%	n	%			
Stress Berat	0	0	0	0	0	0	0.000
Stress Sedang	2	6.67	5	16.67	7	23.33	
Stress Ringan	19	63.33	4	13.33	23	76.67	
Total	21	70	9	30	30	100,0	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat jumlah responden yang stress sedang dengan pengeluaran ASInya lancar sebanyak 2 (6,67%) orang, jumlah responden yang stress sedang dengan pengeluaran ASInya tidak lancar sebanyak 5 (16,67%) orang sedangkan responden yang stress ringan dengan pengeluaran ASInya lancar sebanyak 19 (63,33%) orang dan responden yang stress ringan dengan pengeluaran ASInya tidak lancar sebanyak 4 orang (13,33%) .

Tabel 5 Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Sinar Kasih Kabupaten Tana Toraja Tahun 2025

Perawatan Payudara	Pengeluaran ASI				Total		<i>p</i>
	Lancar		Tidak Lancar		N	%	
	N	%	n	%			
Melakukan	18	60	0	0	18	78	0.001
Tidak melakukan	3	10	9	30	12	22	
Total	21	70	9	30	30	100,0	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat jumlah responden yang pengeluaran ASInya lancar dengan melakukan perawatan payudara sebanyak 18 (60%) orang, jumlah responden yang pengeluaran ASInya lancar dengan tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 3 (10%) orang dan jumlah responden yang pengeluaran ASInya tidak lancar dengan melakukan perawatan payudara sebanyak 3 (10%) orang serta responden dengan pengeluaran ASInya tidak lancar dengan tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 9 (30%) orang.

Pembahasan

1. Hubungan stress terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Sinar Kasih Kabupaten Tana Toraja tahun 2025.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat jumlah responden yang stress sedang dengan pengeluaran ASInya lancar sebanyak 2 (6,67%) orang, jumlah responden yang stress sedang dengan pengeluaran ASInya tidak lancar sebanyak 5 (16,67%) orang sedangkan responden yang stress ringan dengan pengeluaran ASInya lancar sebanyak 19 (63,33%) orang dan responden yang stress ringan dengan pengeluaran ASInya tidak lancar sebanyak 4 orang (13,33%) . Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai $p = 0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$, yang artinya H_a diterima maka disimpulkan bahwa ada hubungan stress terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di Rumah Sakit Sinar Kasih Kabupaten Tana Toraja tahun 2025.

Menurut Nasution (2017) stress adalah kondisi kejiwaan ketika jiwa mendapat beban. Stres itu sendiri bermacam-macam, bisa berat bisa juga ringan. Berdasarkan hasil kuesioner tingkat stress bahwa Sebagian responden mengalami stress sedang karena merasa

tidak mampu menyusui atau merawat anak serta merasakan kesulitan menyusui sehingga merasa tidak mampu untuk mengatasinya. Kondisi ini menyebabkan pengeluaran ASI yang sedikit bahkan tidak keluar sehingga menimbulkan rasa bersalah karena belum bisa menyusui bayinya.

Gangguan psikologi pada ibu menyebabkan berkurangnya pengeluaran ASI karena akan menghambat let down reflek. Reflek akan terhambat dan mempengaruhi produksi hormon oksitosin dalam memproduksi ASI jika ibu dalam keadaan stres, cemas dan pikiran kacau yang disebabkan oleh produksi ASI yang tidak maksimal (Soetjiningsih, 2014).

Kondisi psikologis ibu yang baik dapat berdampak baik bagi ibu untuk kelancaran produksi ASI. Keadaan psikologis ibu yang baik akan memotivasi untuk menyusui bayinya sehingga hormon yang berperan pada produksi ASI akan meningkat karena produksi ASI dimulai dari proses menyusui akan merangsang produksi ASI, semakin sering ibu menyusui semakin banyak ASI yang diproduksi, karena dari proses menyusui akan merangsang hormon yang berperan dalam produksi ASI (Adawiah, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rizki Amalia (2019) yang berjudul Hubungan stress dengan kelancaran ASI pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan di RSI A.Yani Surabaya hasil penelitian menunjukkan dari 15 responden yang mengalami stres, 11 responden ASInya tidak lancar dan 4 responden ASInya lancar. Ibu nifas hari kedua rata-rata mengalami ketidaklancaran ASI, disebabkan oleh beberapa faktor yaitu ibu yang enggan menyusui bayinya karena pada hari kedua setelah melahirkan ibu masih kelelahan, takut untuk mobilisasi, apalagi pada ibu post SC yang pada hari kedua masih terpasang infus dan kateter, merupakan faktor pemicu ketidaknyamanan dan menimbulkan stress.

Berdasarkan penelitian Zuly & Yuli (2020) Tingkat Stress Ibu Menyusui dan Pemberian ASI pada Bulan Pertama hasil penelitian 3 menunjukkan Ibu menyusui yang tidak mengalami stress (normal) sebanyak 57,5%, sedangkan sebagian lainnya mengalami stress ringan sebanyak 25%, stress sedang sebanyak 15%, dan stress berat sebanyak 2,5%. Stress pada ibu menyusui terjadi akibat ketidaknyamanan dalam menyusui, merawat diri sendiri, dan bayinya. Kondisi tersebut muncul karena ibu merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan. Menurut asumsi peneliti, bahwa faktor yang mempengaruhi stress ibu menyusui yaitu pendidikan, usia dan penghasilan.

Begitu pula dengan faktor psikologis yang terganggu dapat meningkatkan hormon adrenalin, sehingga menghambat pengeluaran hormon oksitosin yang akan mempengaruhi produksi ASI. Kondisi psikologis yang terganggu akibat rasa tidak nyaman atau stres yang

dialami ibu menyusui secara otomatis dapat mempengaruhi produksi hormon oksitosin yang berperan dalam menghasilkan ASI yang berkualitas, hal ini dikarenakan ASI yang dihasilkan oleh ibu tidak lepas dari keselarasan pikiran dan jiwa. (Asmin. R.Y, 2024)

Selain itu, faktor mental dan psikologis ibu nifas sangat besar pengaruhnya. Perasaan stress, tertekan dan tidak nyaman yang dialami oleh seorang ibu menyebabkan sulit berkonsentrasi baik, dukungan keluarga yaitu perhatian suami dan keluarga yang kurang, Ibu nifas yang belum memiliki pengalaman dalam melahirkan dan merawat bayinya. Kematangan dan kesiapan ibu menjadi faktor utama supaya ibu tidak mengalami stress yang berlanjut pada baby blues syndrom. Ibu yang memiliki kematangan dan kesiapan akan berhasil mengatasi stress setelah persalinan, sebaliknya ibu yang kurang pengetahuan akan persalinan dan kurang memiliki kesiapan tidak mampu mengatasi stress.

Berdasarkan teori dan hasil dari peneliti sebelumnya maka peneliti berasumsi bahwa stres adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pemberian ASI, misalnya ibu mengalami kesulitan pada awal menyusui seperti kelelahan, ASI sedikit, puting susu lecet, gangguan tidur malam hari, tidak bisa merawat dirinya dan bayinya serta kesibukan suami yang bekerja dan tidak memberikan dukungan juga berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI. Stres yang muncul pada ibu menyusui akan dapat menyebabkan terjadinya penurunan hormon oksitosin yang dapat menghambat pengeluaran ASI ibu menyusui. ASI yang dihasilkan bisa dikeluarkan dengan bantuan hormon oksitosin. Saat hormon oksitosin dalam tubuh ibu naik, maka produksi ASI akan lancar dan sebaliknya.

2. Hubungan perawatan payudara Terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Sinar Kasih Kabupaten Tana Toraja tahun 2025.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, terdapat jumlah responden yang pengeluaran ASInya lancar dengan melakukan perawatan payudara sebanyak 18 (60%) orang, jumlah responden yang pengeluaran ASInya lancar dengan tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 3 (10%) orang dan jumlah responden yang pengeluaran ASInya tidak lancar dengan melakukan perawatan payudara sebanyak 3 (10%) orang serta responden dengan pengeluaran ASInya tidak lancar dengan tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 9 (30%) orang. Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai $p = 0,001 < \text{nilai } \alpha = 0,05$, yang artinya H_0 diterima maka disimpulkan bahwa ada hubungan perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di Rumah Sakit Sinar Kasih Kabupaten Tana Toraja tahun 2025.

Hasil penelitian diatas didukung oleh teori yang dikemukakan dalam Siwi (2017) Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa

nifas (masa menyusui) dikarenakan payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin. Perawatan payudara hendaknya dilakukan sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah melahirkan dan dilakukan 2 kali sehari dengan cara membersihkan pada area puting dan pengurutan pada payudara yang berguna untuk merangsang otototot payudara, memperlancar sirkulasi darah disekitar payudara, mencegah terjadinya bendungan ASI, mencegah terjadinya lecet pada puting ibu sehingga produksi ASI menjadi lancar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mitrami (dkk) 2019 yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara bentuk dan kondisi puting susu yang bersih dan menonjol dengan produksi asi pada Ibu post partum. Menurut peneliti hal ini dikarenakan apabila seorang ibu menyusui dan tidak merawat payudara (puting) maka area disekitar aerola dan puting akan terdapat kerak atau sisa ASI yang mengering sehingga dapat menyumbat saluran pengeluaran ASI sehingga pengeluaran ASI menjadi tidak lancar dan akan mengganggu proses menyusui. Selain itu dengan melakukan perawatan payudara, area disekitar payudara akan menjadi lebih bersih dan puting yang datar bisa menonjol keluar sehingga bayi dapat menyusui dengan nyaman dan terhindar dari kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan bayi terserang penyakit atau infeksi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ariu Dewianti dan Liana Anggreani (2022), disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan kelancaran pengeluaran ASI. Ibu yang rutin melakukan perawatan payudara pengeluaran ASInya menjadi lancar dan payudaranya menjadi bersih dan sehat. Sebaliknya ibu yang tidak melakukan perawatan payudara, produksi ASInya tidak lancar. Oleh karena itu semakin rutin ibu melakukan perawatan payudara maka produksi ASInya juga akan baik.

Berdasarkan teori dan hasil dari peneliti sebelumnya maka peneliti berasumsi bahwa dengan melakukan perawatan payudara secara rutin dapat melancarkan sirkulasi darah disekitar payudara, membuat payudara menjadi bersih, merangsang otot-otot sekitar buah dada, mencegah penyumbatan pada saluran pengeluaran ASI yang membantu kelancaran pengeluaran ASI. Perawatan payudara sangat bermanfaat untuk menjaga kebersihan payudara diantaranya kebersihan pada puting susu agar terhindar dari infeksi karena penumpukan kotoran dan melunakkan serta memperbaiki bentuk puting susu.

Pada saat proses menyusui berjalan dengan baik maka akan merangsang kelenjar pada payudara serta merangsang hormon prolactin dan oksitosin untuk meningkatkan produksi dan kelancaran ASI. Akan tetapi, ibu yang mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih dan tegang juga sangat mempengaruhi hormon oksitisin karena pada

saat terjadi kecemasan maka akan mengeluarkan hormon kortisol yang akan menghambat pengeluaran atau kelancaran ASI.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di rumah sakit sinar kasih kabupaten Tana Toraja bulan januari - maret 2025 mengenai Hubungan Stres dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi pada Ibu Nifas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan tingkat stress dengan pengeluaran ASI pada ibu Nifas di Rumah Sakit Sinar Kasih Kabupaten Tana Toraja. Serta Terdapat hubungan perawatan payudara Terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Sinar Kasih Kabupaten Tana Toraja.

SARAN

Bagi bidang keilmuan, disarankan untuk memperlus variabel penelitian untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat dan mengkaji lebih banyak sumber dan referensi yang terkait dengan topik penelitian. Serta bagi praktisi disarankan juga untuk memberikan informasi terkait perawatan payudara dan pengaruh stress terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Direktur Rumah Sakit Sinar Kasih Kabupaten Tana Toraja atas dukungan dan izin yang diberikan untuk melakukan penelitian ini, serta kepada responden, dan semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiah. 2019. Pijat Oksitosin Oleh Suami Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Primipara. <http://repository.unimus.ac.id>
- Amalia, D., Hardiani, R. S., & Sulistyorini, L. 2018. Perbedaan Dukungan Nenek dalam Keluarga Extended Family pada Pemberian ASI Eksklusif dan Tidak Eksklusif di Wilayah Krja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(1): 153-160.
- Ariu Dewi Yanti, Liana Anggraeni. 2015. Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Desa Wonorejo Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Skripsi : STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto*.
- Astuti.,Y.,W. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Pekerja Di Kecamatan Gondoksuman Kota Yogyakarta. *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta*

- Asmin, R. Y, dkk. 2024. *The Importance Of Knowledge Of Post Partum Mothers In Getting Optimal Breast Milk In Makassar City Maternity Hospital, South Sulawesi*. International Journal of Health Sciences (IJHS), Vol 2 No 4 DOI: <https://doi.org/10.59585/ijhs>
- Asmin, R. Y, dkk. 2024. Pengaruh Pemberian Asi Eksklusif Terhadap Pertumbuhan Bayi Usia 7-12 Bulan Di Posyandu Wilayah Pkm Unaaha Kabupaten Konawe Tahun 2023. INNOVATIVE: *Journal Of Social Science Research* Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024 Page 12803-12810 <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.9470>
- Anik M. (2016). *Manajemen Kebidanan Terlengkap* (M. Ari, Ed.). CV. Trans Info Media.
- Dinkes Provinsi Sulsel. 2021. *Profil Kesehatan 2021 Provinsi Sulawesi Selatan*. Makassar. Available at: https://apidinkes.sulselprov.go.id/repo/dinkesPROFIL_20211.pdf [Accessed: 20 Januari 2025].
- Fahmi YB., 2021. Hubungan Pekerjaan Ibu dan Dukungan Suami terhadap Kegagalan Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif di Puskesmas Rambah Samo I. *J Matern Neonatal* 03: 174– 185.
- Febrina, I. (2010). Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Primipara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada 2-4 Hari Postpartumdi Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Lubukkilangan Tahun 2010 Penelitian. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Doi.org/10.16194/j.cnki.31- 1059/g4.2011.07.016
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI, (2020). *Cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019*. Kemenkes RI: Jakarta.
- Khadijah S, dkk. 2020. Pendidikan kesehatan persiapan menyusui Pada wanita usia subur. *Avicenna : Journal of Health Research*, Vol 3 No 2. Oktober 2020 (9 - 16). Available online at <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna>
- Mitrami Widiastuti Saraung. dkk. 2017. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan (e-Kp)*, 5(2)
- Nasution, S, I., & Liputo, N, I. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja puskesmas bungus. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 635, <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.590>
- Naziroh, U. (2021). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu primipara (Di Posyandu Balita Desa Segodobancang Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Prasetyono. (2019). *ASI Eksklusif Pengenalan,Praktik dan Kemanfaatan kemanfaatannya*. Yogyakarta: Diva Press

- Riskesdas, K. (2023). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS).
- Rizki Amalia. (2019). Hubungan Stres Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan Di Rsi A. Yani Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 9, No. 1, Februari 2016, hal 12-16
- Rizky Rahayu, dkk. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara Post Sectio Caesarea Dengan Pengeluaran Asi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Gresik. *Volume 6 Nomor 10*, Hal 3989-3996 Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i10.13835>
- Soetjiningsih. (2014). *ASI : Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta : EGC.
- Siwi, Elisabeth dan Purwoastuti, Endang. (2017). *Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Perawatan Payudara di Klinik Pratama Niar, Patumbak*. Medan: Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- UNICEF. (2020). *Support Breastfeeding for a Healthier Planet*. Retrieved November 11, 2021, from <https://www.unicef.org/pressreleases/support-breastfeedinghealthier-planet>
- UNICEF, (2020). Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-pekan-menyusui-dunia-unicef-dan-who-menyserukan-pemerintah-dan-pemangku-kepentingan-agar-mendukung-semua-ibu-menyusui-di-indonesia-selama-covid-19>.
- WHO. (2021). *Infant and young child feeding*. Retrieved November 18, 2021, from *World Health Organization website*: <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Winarno, F. A. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD Muntilan. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1–10.
- Yulianti, Utami, D. S., & Rusmit, E. (2022). Hubungan pengetahuan dan motivasi ibu dalam pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan Aeromedika*, VIII (2), 27.
- Zuly, D. U., & Yuli, S. (2020). Tingkat Stres Ibu Menyusui Dan Pemberian Asi Pada Bulan Pertama. *Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan Iptek*, 16, 15-28. <http://ejurnal-litbang.partikab.go.id>