

Hubungan Dukungan Sosial dan Stres Pada Ibu yang Memberikan Asi Eksklusif

Nanda Febryana Choiriyah^{1*} dan Yudi Tri Harsono²

^{1,2)} Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

*Penulis Koresponden: Nanda Febryana. Email:

nanda.febryana.1808116@students.um.ac.id

Abstrak

ASI eksklusif adalah air susu ibu yang memiliki kandungan nutrisi paling ideal yang dibutuhkan bayi, dan hanya memberikan ASI saja tanpa didampingi dengan memberi makanan lain kepada bayi sejak bayi lahir. Dalam pemberian ASI terdapat beberapa kendala, kendala yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif yaitu, faktor selama menyusui, faktor fisik, faktor psikologis, faktor bayi, dan juga faktor dukungan sosial. Kondisi emosional ibu dapat mempengaruhi produksi ASI, dan dukungan sosial yang diterima ibu dapat membantu kondisi psikologis ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan stres pada ibu yang memberikan ASI eksklusif. Desain dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu yang memiliki bayi usia 0-12 bulan. Teknik sampel yang digunakan adalah *non-probability* dengan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner dan wawancara. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *The Perceived Stress Scale* (10 item = 0.200) dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (12 item = 0.078). Analisis data yang digunakan adalah metode analisis korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dan stres pada ibu yang memberikan ASI eksklusif dengan r hitung sebesar -0,824.

Kata Kunci: dukungan sosial, stres, asi eksklusif

1. Pendahuluan

Air susu ibu atau biasa disingkat dengan ASI adalah makanan tunggal yang memiliki komposisi terbaik untuk bayi baru lahir, karena mengandung nilai gizi yang dibutuhkan dalam pertumbuhan dan juga perkembangan bayi baru lahir. ASI atau *breastmilk* merupakan makanan bayi yang ideal, aman, dan bersih yang mengandung antibody yang dapat membantu melindungi dari berbagai penyakit umum yang biasa menyerang bayi. ASI menyediakan semua energi dan nutrisi pada bulan-bulan pertama usia bayi, hingga setengah tahun pertama atau dua tahun pertama (*World Health Organization, 2018*). *World Health Organization* (WHO) menerangkan bahwa ASI eksklusif adalah hanya memberikan air susu ibu kepada bayi dan tidak diberikan makanan atau minuman lain kepada bayi sejak lahir hingga 6 bulan pertama, selain obat-obatan dan vitamin. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif kepada bayi sejak baru lahir hingga 6 bulan pertama, tanpa diberi makanan dan minuman lainnya, kemudian dilanjutkan sampai usia dua tahun.

Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH 2022)

Malang, 21 Mei 2022

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang

Data profil kesehatan Indonesia mengenai pemberian ASI eksklusif pada tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi pemberian ASI secara nasional sebesar 55,7%. Sedangkan target dalam pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir hingga 6 bulan pertama yang ditetapkan sebesar 80% (Profil Kesehatan Indonesia, 2015). Data mengenai pemberian ASI di Kota Malang pada tahun 2013 sebesar 70,51%. Pada tahun 2014 mengalami peningkatan mencapai 74,57% dari 23.880 bayi, kemudian pada tahun 2016 mengalami peningkatan kembali mencapai 75,27% (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2016). Apabila mengarah kepada acuan target dalam pemberian ASI eksklusif di daerah Jawa Timur, tergolong masih belum mencukupi target, terdata pemberian ASI hanya mencapai 77%. Hal ini dapat menunjukkan masih kurangnya kesadaran pemberian ASI eksklusif di Jawa Timur. (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2018).

Selama pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor kesehatan baik secara fisik maupun psikis. Afifah (2007) menjelaskan bahwa faktor pemberian ASI disebabkan karena kondisi bayi dan kondisi ibu. Faktor fisik bisa berupa puting susu yang lecet, faktor kesehatan bayi, dan kelelahan pada ibu (Sari, dkk, 2016). Faktor psikis yang dapat dirasakan ibu dalam menyusui adalah perasaan rasa takut ibu jika kehilangan daya tarik sebagai wanita atau adanya anggapan bahwa ibu menyusui dapat merusak penampilan hingga perasaan tekanan batin (Masykur, dkk, 2014).

Beberapa perubahan baru yang terjadi pada ibu menyusui baik secara biologis, fisiologis, psikologis, dan perubahan peran serta tanggungjawab baru yang dimiliki menjadi salah satu bentuk *stressor* yang bisa mempengaruhi keterhambatan proses pemberian ASI eksklusif (Sari, 2016). Jika mekanisme koping saat mendapatkan *stressor* dalam memberikan ASI eksklusif belum terasah, dapat menjadikan ibu rentan terhadap kondisi stres (Daman, dkk, 2014). Salah satu faktor yang bisa mempengaruhi proses pemberian ASI eksklusif adalah stres. Stres juga dapat menghambat pemberian ASI dan bisa menyebabkan tidak berhasilnya pemberian ASI eksklusif kepada bayi dari baru lahir hingga 6 bulan pertama (Susanti, 2014). Pada penelitian terdahulu terdapat 60% ibu menyusui yang ada di Kota Malang merasakan stres dan gelisah (Rahmawati, 2017). Data lain juga menunjukkan 50% ibu menyusui di Kota Malang merasakan stres dan gelisah (Lede, 2021). Ibu yang stres dapat meningkatkan produksi ASI dengan mendapatkan dukungan motivasi yang memadai. Motivasi dalam pemberian ASI ini bisa berasal dari diri sendiri sebagai faktor internal, bisa juga berasal dari pasangan, keluarga, teman, dan tenaga medis yang bersangkutan (Elsanti, dkk, 2018).

Cutrona (2000) menambahkan bahwa dukungan sosial dapat secara efektif mengelola stres dan kesusahan sosial ketika menghadapi krisis. Dukungan sosial bisa berasal dari orang-orang yang ada disekitar, seperti pasangan, keluarga, dan teman. Seseorang yang memperoleh dukungan sosial dengan rendah, cenderung merasakan kondisi psikis yang negatif. Akan tetapi, jika seseorang memperoleh dukungan sosial yang memadai, dapat mempengaruhi perasaan percaya diri dalam dirinya, kemudian dapat memiliki kebutuhan psikologis yang baik, dan terhindar dari perasaan cemas.

Dukungan sosial yang diterima ibu selama menyusui menjadi faktor pendukung yang bersifat emosional dan psikologis. Dimana sekitar 80% hingga 90% produksi ASI ditentukan dari keadaan emosi ibu. Apabila keadaan emosi ibu baik maka akan memperlancar produksi ASI (Ramadani, 2010). Dengan dukungan sosial yang terpenuhi ini akan memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu. Oleh karena itu, untuk mengurangi tingkat stres dan dapat memberikan ASI secara eksklusif ibu memerlukan dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar. Dengan begitu, dapat tercapai tujuan pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dukungan sosial dan stress pada ibu dalam memberikan ASI.

2. Kajian Literatur

2.1 Stres Ibu Menyusui

2.1.1 Definisi stres ibu menyusui

Bartsch dan Evelyn (2005) menjelaskan bahwa stres adalah beban yang dirasakan individu yang berhubungan dengan tuntutan atau harapan yang tidak sejalan dengan kemampuan hidup seseorang. Stres merupakan suatu kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan dan menimbulkan stres fisik dan psikis. Stres dapat digambarkan dengan stimulus yang berada pada lingkungan disekitar individu dan kemudian diinterpretasikan menyesuaikan dengan pengalaman yang dialami individu sehingga menimbulkan respon emosional baik secara biologis dan juga psikologis (Cohen, dkk, 1996). Periode setelah persalinan membutuhkan coping dan adaptasi bagi ibu. Pada periode ini ibu mengalami pengalaman yang berbeda dari sebelumnya termasuk tugas tanggung jawab dalam menyusui. Kondisi ini dapat menambah kecemasan pada ibu. Pada tahap ini juga bisa menjadi sebuah *stressor* ketika ibu mengalami kesulitan dan tidak dapat menanganinya. Stres terjadi ketika seseorang merasa bahwa kekuatannya tidak dapat menangani tuntutan yang dihadapinya (Sarafino, 2008).

Stres dibagi menjadi tiga kategori yaitu ringan, sedang, dan berat. Stres ringan adalah stres yang dirasakan secara teratur dan berlangsung dalam waktu beberapa menit atau jam. Stres sedang biasanya cenderung lebih lama bisa beberapa jam hingga beberapa hari. Stres berat merupakan kondisi kronis yang bisa berlangsung dari minggu hingga tahun (Potter dan Berry, 2012). Keadaan mental ibu berhubungan dengan produksi ASI. Semakin baik kondisi mental ibu, semakin baik produksi ASI. Kondisi psikologis yang kondusif ini mendorong ibu untuk memberikan ASI untuk menyusui bayinya dengan cara meningkatkan hormon yang terlibat dalam produksi ASI (Kamariyah, 2014).

Stres dapat dialami oleh ibu yang memiliki harapan tinggi terhadap pengasuhan anak yang optimal, namun tidak mendapatkan pengetahuan dan dukungan yang memadai. Stres pascapersalinan menyebabkan ibu berhenti menyusui, namun dengan adanya efikasi diri menyusui yang tinggi dapat membuat ibu lebih stabil dalam menyusui. Seseorang bisa meningkatkan harga diri menyusui dengan didapatkannya dukungan ibu menyusui

berupa pendidikan menyusui, persentasi menyusui, dan video teknik menyusui dan manajemen stres selama menyusui (Pradanie, 2015).

2.1.2 Aspek – aspek stres

Sarafino dan Smith (2012) menjelaskan mengenai aspek – aspek stres, dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Aspek Biologis

Fisik merupakan aspek biologis dari stress, gejala fisik ini bisa berupa sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan memproduksi keringat dalam jumlah berlebih. Gejala fisik lainnya juga bisa ditandai dengan merasakan otot – otot yang tegang, terganggunya pernafasan dan jantung, gugup, cemas, gelisah, menurunnya nafsu makan, maaf, dan lain – lainnya (Wilkinson, 2002).

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres terdiri dari beberapa gejala psikis yaitu:

- Gejala Kognisi

Ketika seseorang berada pada kondisi stres, dapat mempengaruhi pikiran individu. Individu bias merasakan gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Davis, Nelson, dan Agus (dalam Amin dan AL-fandi, 2007) menjelaskan seseorang yang stres cenderung memiliki kemampuan kognisi yang rendah dengan ditunjukkan seperti memiliki harga diri yang rendah, merasa takut gagal, cemas akan sesuatu yang akan terjadi, dan memiliki emosi yang labil.

- Gejala Emosi

Individu yang merasakan stres, dapat mempengaruhi emosinya. Gejala terganggunya emosi individu ketika merasakan stres yaitu mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu, mudah merasa sedih yang berlebih, dan depresi. Rendahnya dalam mengontrol emosi ketika stres juga bisa ditandai dengan perasaan tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi, selalu merasa ketakutan, dan merasa tertekan (Wilkinson, 2002).

- Gejala Tingkah Laku

Individu yang merasakan stres dapat mempengaruhi tingkah laku individu setiap harinya. Perilaku ini cenderung ke arah negatif seperti mudah menimbulkan masalah dalam menjalin hubungan interpersonal, sulit untuk bekerjasama, mudah terkejut dan kaget, mengonsumsi minuman beralkohol dan merokok (Wilkinson, 2002).

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Definisi dukungan sosial

Taylor (2006) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah jenis dukungan lain yang dapat menciptakan rasa aman dan nyaman baik secara fisik maupun psikis, dukungan ini dapat berasal dari sumber komunikasi orang tua, pasangan, kerabat, anak, teman, dan

lingkungan sosial. Dukungan sosial adalah umpan balik dari seseorang yang bersangkutan mencintai, memperhatikan, menghargai, dan menghormati, serta juga terlibat dalam jaringan komunikasi dan keterlibatan timbal balik (King, 2012). Zimet, dkk, 1988 (dalam Rosa, 2020) menjelaskan bahwa sumber dukungan sosial berasal dari keluarga, teman, dan orang lain yang berpengaruh.

2.2.2 Aspek – aspek dukungan sosial

Dukungan sosial terdiri dari empat aspek yaitu (Sarafino, 2008):

- a. Dukungan Emosional
Dukungan emosional melibatkan ekspresi simpati dan perhatian individu sehingga individu merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan. Dukungan tersebut dapat berupa perhatian, kasih sayang, dan mendengarkan keluhan orang lain.
- b. Dukungan Penghargaan
Dalam dukungan penghargaan melibatkan ekspresi seperti pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide, perasaan, dan penampilan orang lain.
- c. Dukungan Instrumental
Dalam dukungan instrumental melibatkan bantuan langsung, seperti bantuan finansial atau bantuan dalam bentuk jasa yang diberikan kepada orang lain.
- d. Dukungan Informasi
Dalam dukungan informasi dapat berupa saran, pengarahan, dan umpan balik dalam memecahkan permasalahan.

2.3 Hubungan Dukungan Sosial dan Stres

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi dengan produksi ASI. Salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah emosi ibu. Volume ASI yang dihasilkan dipengaruhi dengan kondisi psikis ibu dan makanan yang dikonsumsi. Stres juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Stres yang dialami ibu karena ibu merasa tidak dapat menyelesaikan tugas–tugas yang harus dikerjakan seperti menyusui, merawat bayi, komunikasi dengan bayi, istirahat dan lainnya. Ibu akan merasa membaik jika dapat mengatasi masalah yang dihadapinya. Kondisi seperti ini jika tidak teratasi dapat memunculkan permasalahan baru dan jika semakin menumpuk akan meningkatkan tekanan (*stressor*) bagi ibu. Oleh karena itu, ibu tidak boleh merasakan stres dan gelisah secara berlebihan. Roesli (2008) menjelaskan dukungan kepada ibu ketika menyusui menjadi salah satu faktor yang penting dalam memberikan ASI eksklusif. Ibu yang memiliki dukungan positif dan cukup, akan memberikan dampak emosi yang positif juga. Dengan begitu, kondisi ibu menjadi tenang dan dapat memberikan ASI yang lancar kepada bayi. Dukungan suami dan keluarga dapat membantu ibu dalam mengatasi kesulitan penyesuaian dalam menjalankan peran baru ketika harus menyusui anak. Pada penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa dukungan atau *support* dari orang lain atau orang terdekat terutama keluarga, sangat berperan dalam suksesnya pemberian ASI eksklusif. Perbaikan dalam desain pemberian ASI seperti, memberikan ruang antara ibu dan bayi,

memiliki kontak kulit antara ibu dan bayi, dan perawatan yang diberikan oleh staf atau rekan yang berpengetahuan, mendukung, dan mendorong menjadi peranan yang sangat penting (Flacking, dkk, 2021).

3. Metode

Desain pada penelitian ini menggunakan korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini terdapat variabel dukungan sosial dan variabel stres. Tujuan dari penelitian ini, peneliti ingin melihat bagaimana hubungan dukungan sosial terhadap stres ibu selama memberikan ASI Eksklusif. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi usia 0 -12 bulan di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *non probability sampling*, dengan jenis *purposive sampling*.

Data penelitian ini dikumpulkan dengan instrumen penelitian berupa angket yang disusun dengan menggunakan dua skala yaitu, skala stres dan skala dukungan sosial. Alat ukur yang digunakan mengadaptasi dari alat ukur yang dirancang oleh Cohen yaitu, *The Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur skala stres (1983). Skala ini dirancang untuk mengukur seberapa besar kondisi seseorang dapat diklasifikasikan termasuk mengalami stres. Skala ini terdiri dari 10 aitem yang diklasifikasikan berdasarkan pengalaman dan persepsi tentang bagaimana perasaan seseorang dalam hidup. Ini termasuk sensasi tidak terduga (*feeling of unpredictability*), sensasi tak terkendali (*feeling of uncontrollability*), dan sensasi berlebihan (*feeling of overloaded*) (Cohen, dkk, 1983). Skala ini terdiri dari pilihan nilai 0 menunjukkan tidak pernah, nilai 1 menunjukkan hampir tidak pernah (1-2 kali), nilai 2 menunjukkan kadang-kadang (3-4 kali), nilai 3 menunjukkan hampir sering (5-6 kali), dan nilai 4 menunjukkan sangat sering (lebih dari 6 kali) (Cohen, 1994).

Alat ukur pada penelitian ini untuk mengukur skala dukungan sosial adalah mengadaptasi alat ukur yang dirancang oleh Zimet, dkk (1988) yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dan telah diadaptasi oleh Eva dan Bisri, (2018). Aitem MSPSS pada skala ini sejumlah 12 aitem, yang berdasarkan pada 3 aspek dukungan sosial yaitu, keluarga, teman, dan *significant others* (Zimet, dkk, 1988). Skala ini menggunakan pilihan skala *likert*, dimana angka-angka menunjukkan tingkat subjek penelitian setuju atau tidak dengan pernyataan yang ada (Kerlinger, 2000). Angka 1 menunjukkan sangat tidak setuju, angka 2 menunjukkan tidak setuju, angka 3 menunjukkan sedikit tidak setuju, angka 4 menunjukkan netral, angka 5 menunjukkan sedikit setuju, angka 6 menunjukkan setuju, dan terakhir angka 7 menunjukkan sangat setuju.

Penelitian ini menggunakan uji validitas konstruk dengan bantuan aplikasi statistik SPSS *for windows* versi 25.0 dengan teknik korelasi *product moment* dari Pearson dengan taraf signifikansi 95%. Untuk pengujian reliabilitas menggunakan teknologi Cornbach Alpha. Teknik ini digunakan karena hasil analisis yang diperoleh mendekati hasil yang sebenarnya (Azwar, 2012). Skala stres memberikan nilai keyakinan sebesar 0,89 dan skala dukungan sosial memberikan nilai keyakinan sebesar 0.86. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis statistik

deskriptif adalah analisis data yang melihat nilai maksimum, minimum, rata-rata, dan standar deviasi. Statistik inferensial merupakan analisis korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan dan arah pada dua variabel. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan perhitungan korelasi *product moment* dari Pearson dan dengan menggunakan aplikasi statistik SPSS *for windows*.

4. Hasil dan Pembahasan

Subjek pada penelitian ini merupakan ibu yang sedang memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang berada di Kota Malang dengan total subjek 80 orang. Keseluruhan subjek pada penelitian ini berjenis kelamin wanita dengan rentang usia 20-46 tahun. Selain itu, subjek juga diklasifikasikan berdasarkan pendidikan terakhir ibu yaitu, 2 orang lulusan SD, 6 orang lulusan SMP, 24 orang lulusan SMA, 7 orang lulusan diploma, 38 orang lulusan strata satu, dan 3 orang lulusan pascasarjana.

Berdasarkan hasil perhitungan data hipotetik dan data empiris, frekuensi stres dapat dibagi menjadi lima kategori: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Frekuensi stres pada ibu menyusui di Kota Malang adalah sebagai berikut:

Tabel 1: Kategorisasi Stres pada Subjek Penelitian.

Kategori	Hitungan	Frekuensi	Persentase
Sangat rendah	$X < 10$	10	12,5%
Rendah	$10 < X < 16,67$	32	40%
Sedang	$16,6 < X < 23,34$	34	42,5%
Tinggi	$23,34 < X < 30$	4	5%
Sangat tinggi	$30 < X$	0	0%
Total		80	100%

Sumber: Karya penulis sendiri

Tabel 2: Kategorisasi Dukungan Sosial Subjek Penelitian.

Kategori	Hitungan	Frekuensi	Persentase
Sangat rendah	$X < 30$	1	1,3%
Rendah	$30 < X < 42$	3	3,8%
Sedang	$42 < X < 54$	10	12,5%
Tinggi	$54 < X < 66$	29	36,3%
Sangat tinggi	$66 < X$	37	46,3%
Total		80	100%

Sumber: Karya penulis sendiri

Berdasarkan tabel 1 dan 2, ditemukan hasil bahwa tingkat stres ibu menyusui di Kota Malang termasuk dalam kategori rendah, dan hasil dukungan sosial yang diterima ibu menyusui di Kota Malang termasuk dalam kategori tinggi.

Berikut adalah tabel hasil uji normalitas variable stres dan variabel dukungan sosial:

Tabel 3: Hasil Perhitungan Uji Normalitas.

Variabel	<i>p-value</i>	Keterangan	Kesimpulan
Stres	0.200	$P > 0,05$	Normal
Dukungan sosial	0.078	$P > 0,05$	Normal

Sumber: Karya penulis sendiri

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan uji Kolmogorov – Smirnov pada tabel 3, sebaran data penelitian untuk setiap variabel tampak berdistribusi normal. Hal ini dibuktikan dengan hasil signifikan variabel dengan nilai lebih besar dari *alpha* (0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data stres dan dukungan sosial berdistribusi normal. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan SPSS *for windows* dengan menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson. Menggunakan uji korelasi untuk menguji dan mengukur kekuatan hubungan antara kedua variabel dan untuk memeriksa pola kedua variabel. Hipotesis diterima jika nilai $p < 0.05$. Hasil uji hipotesis ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4: Hasil Perhitungan Uji Hipotesis.

Variabel	Pearson <i>Correlation</i>	Keterangan	Kesimpulan
Dukungan Sosial (X) dan Stres (Y)	-0.824	Signifikan	Hubungan negatif, hipotesis diterima

Sumber: Karya penulis sendiri

Hasil dari tabel 4 menunjukkan bahwa analisis *pearson product moment correlation* mendapatkan nilai koefisien korelasi antara dukungan sosial dan stres sebesar -0,824 dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dinyatakan bahwa penelitian ini terdapat hubungan antara dukungan sosial dan stres. Koefisien korelasi antara dukungan sosial dan stres bertanda negatif, sehingga arah hubungan kedua variabel tersebut tidak searah yang artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diberikan pada ibu dalam memberikan ASI eksklusif di Kota Malang, maka semakin rendah tingkat stres pada ibu dalam memberikan ASI eksklusif di Kota Malang. Penentuan dalam tinggi dan rendahnya kategori uji hipotesis pada penelitian ini mengacu pada tabel interpretasi koefisien korelasi menurut (Sugiyono, 2017) sebagai berikut:

Tabel 5: Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.

Internal Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,000	Sangat tinggi

Sumber: Karya penulis sendiri

Koefisien *pearson product moment correlation* pada penelitian ini sebesar -0,824 apabila mengacu pada pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut (Sugiyono, 2017) maka termasuk kategori sangat tinggi dan arahnya negatif. Jadi, bisa disimpulkan dari data penelitian, adanya hubungan antara dukungan sosial dan stress pada ibu dalam memberikan ASI eksklusif di Kota Malang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan stres pada ibu dalam memberikan ASI eksklusif di Kota Malang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan dukungan sosial dan stres pada ibu dalam memberikan ASI eksklusif di Kota Malang

Menurut hasil penelitian, terdapat 64,23% ibu dengan dukungan sosial tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres yang dialami ibu menyusui di Kota Malang berada pada kategori rendah yaitu dengan nilai rata-rata 16,62%. Stres merupakan suatu stimulus atau respon yang menuntut individu untuk beradaptasi secara fisik dan psikis dengan situasi yang ada (Manurung, 2016). Stres yang dirasakan seorang ibu selama menyusui dapat disebabkan oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal. Stres juga dapat menimbulkan beberapa macam respon dari masing-masing ibu menyusui. Kondisi mental ibu dipengaruhi karena harus memenuhi tuntutan dan tanggung jawab dalam merawat bayi terutama menyusui yang dapat menimbulkan stres (Jhaquin, 2010). Stres yang muncul karena faktor psikologis dapat mengganggu ibu dalam proses menyusui dan secara langsung dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ketika ibu menyusui bayi melakukan *let down reflex* saat bayi menyusu pada puting ibu. *Reflex* 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).

Seorang ibu tidak boleh terlalu stres dan cemas, karena kondisi ini dapat mempengaruhi produksi volume ASI (Prasetyono, 2009). Hasil analisa menunjukkan bahwa dari 80 responden, rata-rata ibu mengalami tingkat stres rendah. Ibu menyusui memiliki peran ganda dalam menjalani kehidupan yang berbeda dari sebelumnya, terutama ibu yang baru memiliki anak pertama. Hal ini belum pernah dilakukan sebelumnya sehingga masih menjalani proses adaptasi. Dengan proses adaptasi yang tidak baik bisa menimbulkan banyaknya pikiran pada ibu dan bisa membuat ibu menjadi stres.

Namun, selain pengaruh faktor internal, faktor eksternal juga dapat mempengaruhi kondisi emosional ibu. Faktor eksternal ini bisa berupa kurangnya pengetahuan mengenai menyusui, dari teknik menyusui yang benar atau posisi bayi menyusu yang benar, tidak mengetahui manfaat yang dapat bayi terima jika ASI diberikan secara eksklusif. Newcomd dan Notoatmodjo (2010) berpendapat bahwa aspek yang dapat berpengaruh terhadap perilaku kesehatan seseorang adalah pengetahuan tentang kesehatan. Diantara faktor yang dapat mempengaruhi adalah pendidikan, pekerjaan, lingkungan, pengalaman, usia, ekonomi, dan budaya. Dimana dari data yang diperoleh, sebanyak 47,5% ibu memiliki latar belakang pendidikan S1 atau strata satu. Dengan latar belakang ini memungkinkan

ibu memiliki pengetahuan yang cukup terkait dalam kesiapan dan kematangan sehingga tidak mengalami stres yang berlebih.

Bagi ibu selain dari faktor kurangnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, dukungan sosial yang kurang baik atau kurang memadai juga bisa menjadi penyebab ibu merasakan stres. Cohen (2006) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki dukungan sosial yang baik memungkinkan lebih kecil untuk mengalami stres. Dukungan ini bisa didapatkan baik dari suami, keluarga, teman, maupun petugas kesehatan. Dukungan ini harus didapatkan secara merata kepada ibu agar terhindar dari stres. Perasaan lelah dan emosi dapat menyebabkan stres dan mengganggu kondisi psikologis ibu dalam menyusui. Dukungan sosial yang tinggi secara tidak langsung dapat mengurangi rasa stres yang dialami oleh ibu melalui mediasi ketahanan psikologis ibu (Hu, dkk, 2018).

Dukungan sosial yang diterima oleh ibu didapat dari pasangan dan suami berupa dukungan emosional. Artinya, merangsang pemerasan ASI, mendorong ibu untuk terus menyusui meskipun jumlah ASI sedikit, mendorongnya untuk tidak memberikan bayi makan atau minuman lain selain ASI, memastikan keadaan tenang, dan membimbing ibu selama menyusui. Manfaat dukungan sosial ini dapat mengurangi timbulnya *stressor*, karena dengan adanya dukungan dan informasi dapat memicu pikiran positif pada ibu. Pemeliharaan pasangan merupakan bentuk perhatian fisik dan mental bagi ibu. Ini adalah jenis dukungan yang dibutuhkan ibu menyusui untuk menjaga kesehatan mental mereka. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Annisa (2015) tentang dukungan sosial dan pengaruh yang dirasakan ibu selama memberikan ASI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari suami berpengaruh positif terhadap responden. Ibu merasa lega dan beban yang dihadapi berkurang, sehingga menyusui dapat berjalan dengan lancar.

Selain itu, dukungan keluarga juga bisa membantu ibu selama memberikan ASI eksklusif. Dukungan dari keluarga bisa mengurangi perasaan tertekan yang dirasakan ibu. Berdasarkan penelitian Budiharti (2019) peran yang berpengaruh terhadap perasaan tertekan yang dirasakan ibu ketika menyusui adalah dukungan dari keluarga. Dukungan keluarga dapat diberikan kepada ibu kapanpun ketika ibu membutuhkannya. Dari penelitian sebelumnya Yamin (2007) menunjukkan adanya hubungan yang saling berkaitan antara dukungan yang diberikan oleh keluarga dengan perilaku ibu selama memberikan ASI eksklusif.

Dukungan teman juga dapat membantu ibu selama memberikan ASI eksklusif. Dukungan dari teman ini dapat memotivasi ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Pada penelitian yang dilakukan oleh Idan dan Irianto (2011) menyatakan bahwa selain dukungan dari keluarga, dukungan dari lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu. Dukungan lingkungan sekitar ini bisa berupa teman atau ibu menyusui lainnya. Hal ini dapat mendorong ibu agar tetap menyusui dan memberikan ASI eksklusif.

Berdasarkan penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa manfaat dari dukungan informasional dapat menekan *stressor* karena dengan informasi yang diberikan kepada ibu dapat menambungkan aksi sugesti tertentu kepada individu (Sariati, dkk, 2017).

Aspek-aspek dalam dukungan sosial ini bisa berupa nasehat, usulan, saran, petunjuk, dan pemberian informasi. Ibu bisa mendapatkan informasi mengenai pemberian ASI dari suami, keluarga, teman, dan juga tenaga medis yang bersangkutan.

Dukungan orang lain yang berpengaruh seperti tenaga medis yang bersangkutan memiliki peran yang rendah. Peran yang rendah ini bisa dikarenakan kurangnya komunikasi yang membangun yang diberikan oleh tenaga kesehatan kepada ibu mengenai pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan dari hasil wawancara kepada ibu menyusui, ditemukan bahwa ibu merasa memiliki pengetahuan yang sudah cukup, sehingga informasi tenaga medis tidak terlalu berpengaruh. Akan tetapi, dengan adanya dukungan dari tenaga medis yang berkaitan ini setidaknya dapat membantu ibu dalam menyusui.

Dukungan sosial yang bisa diterima oleh ibu untuk menurunkan tingkat stres adalah dukungan emosional, dukungan rasa syukur, dukungan aktif atau instrumental, dan dukungan informatif. Bentuk dukungan-dukkungan ini dapat diberikan oleh pasangan, keluarga, teman, dan orang berpengaruh lainnya. Dengan cukupnya dukungan sosial ini dapat berpengaruh terhadap perasaan negatif ibu dan mengurangi risiko stres yang ibu rasakan selama memberikan ASI. Sejalan dengan pernyataan dari Smet (1994) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat menjadikan faktor psikologis dan sosial untuk mengubah dampak *stressor* terhadap individu. Dengan begitu, ASI eksklusif dapat tercapai sesuai dengan ketentuan (Andharini, 2015).

Dengan diberikannya dukungan kepada ibu selama menyusui dapat mengurangi risiko ibu untuk mengalami stres. Dengan begitu, ibu memiliki perasaan yang tenang dan aman selama menyusui. Perasaan emosi yang baik ini bisa dikarenakan adanya peran dari dukungan yang cukup yang diterima ibu selama menyusui. Oleh karena itu, keterkaitan antara dukungan dari sosial di sekitar ibu dapat mempengaruhi kondisi emosional ibu selama menyusui.

5. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah kategori dukungan sosial ibu menyusui di Kota Malang rata-rata tergolong tinggi sebesar 64,23%. Kategori stres ibu menyusui di Kota Malang termasuk dalam kategori rendah dengan nilai rata – rata 16,62%. Peneliti menemukan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dan stres ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Dengan begitu, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan semakin rendah tingkat stres yang dirasakan.

Saran berdasarkan temuan penelitian ini adalah: (1) usulan pemberian ASI untuk menyediakan program khusus bagi ibu menyusui, yang dapat direkam secara teratur, dan melakukan wawancara dua kali setahun dan dilakukan dari rumah ke rumah sesuai dengan wilayah kader posyandu. Hal ini dapat memudahkan tenaga kesehatan untuk memperkirakan jumlah anak yang tidak mendapatkan ASI dan dapat melakukan intervensi dalam bentuk penyuluhan, informasi dan edukasi untuk meningkatkan jumlah tersebut. (2) bagi peneliti selanjutnya, masih banyak kekurangan dalam penelitian ini dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan alat pengumpulan data dengan

melakukan pengujian pada responden yang lebih banyak. Selain itu, peneliti dapat mengembangkan variabel penelitian sesuai dengan fenomena yang sedang terjadi di lapangan.

Rujukan

- Andharini, A, J., dan Desi, N. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Siswa Akselerasi.
- Annisa, I., dkk. (2015). Dukungan Sosial dan Dampak yang Dirasakan oleh Ibu Menyusui dari Suami. *Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol 3(1).
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bartsch, K., & Evelyn. (2005). *The Wounded Healer*. Semarang: Panji Graha.
- Budiharti, L. (2019). Gambaran Tingkat Stres pada Ibu Menyusui dalam Kurun Waktu 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan.
- Cohen, S. (1994). *Preceived Stress Scale*. USA: Mind Garden, Inc.
- Cohen, S., Kamarck, T., dan Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Preceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol.24.
- Cutrona, C. E. (2000). *Social Support Principle for Strengthening Families*. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Data Profil Kesehatan Indonesia. (2015). *Prevalensi Cakupan Pemberian ASI Eksklusif*.
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2016). *Perkembangan dan Untuk Kesehatan Bayi*.
- Elsanti, D., & Isnaini, O. P. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Tingkat Stres terhadap Keberlangsungan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbanteng. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 1(1), 13–25.
- Flacking, R., Tandberg, B., Neila-Vilen, H. (2021). Positive Breastfeeding Experiences and Facilitators in Mothers of Pterm and Low Birthweight. *Journal International Breastfeed*, 16(88).
- Hu, T., Xiao, J., Peng, J., Kuang, X., dan He, B. (2018). Relationship between Resilience, Social Support as well as Anxiety or Depression of Lung Cancer Patients: A cross-sectional observation study. *Journal of cancer research and therapeutics*, 14(1),72.
- Ida dan Irianto, J. (2011). Pemberian Dukungan untuk Menyusui ASI Eksklusif Enam Bulan di Puskesmas Kemiri Muka Depok Jawa Barat Tahun 2011. Depok: Jurnal FKM-UI.
- Jhaquin, Arrwenia. (2010). Psikologi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- King, L. A. (2010). Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lede, M, R. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari Kota Malang.
- Manurung, Nixson. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta: CV Info Trans Media.
- Pradanie, R. (2015). Paket Dukungan terhadap Breastfeeding Self Efficacy dan Keberhasilan Menyusui pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ners*, 10(1).

- Rahmawati, S. (2017). Hubungan Dukungan Suami dengan Psikologis Ibu pada Masa Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Janti Kota Malang.
- Ramadani, M. (2010). Dukungan Suami dalam Pemberian ASI Eksklusif di wilayah Kerja Puskesmas Air Tawar Kota Padang.
- Roesli, U. (2008). Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta: PT Alex Komputindo.
- Sarafino, E. P. (2008). Health Psychology: Sixth Edition. New York: John Willey & Sons.
- Sariati, Y., Verra, Y, P., Putri, K, M. (2017). Faktor – faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan ASI Eksklusif 6 Bulan pada Ibu yang Memiliki Bayi Usia 6-12 Bulan di Desa Kemantren Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Journal of Issues in Midwifery*.
- Soetjningsih. (2014). ASI: Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Susanti. (2014). ASI Eksklusif. Jakarta: Pustaka Swara.
- Taylor, S. E. (2006). Health psychology. Tata McGraw-Hill Education.
- Wilkinson, M. (2002). Buku Saku Diagnosa Keperawatan dengan Intervensi NIC dan Kriteria Hasil NOC. Jakarta: ECG.
- WHO. (2018). World Health Organization: *breastfeeding*.
- Yamin, M. (2007). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif oleh Ibu Bayi yang Berumur 6-12 Bulan di Kecamatan Metro Timur Kota Metro Lampung Tahun 2007. Depok: FKM-UI.
- Zimet, G.D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., dan Farlet, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assesment*, 52(1), 30.