

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KELANCARAN  
PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM :  
STUDI LITERATUR**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
Wina Sugianty  
1910104117**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KELANCARAN  
PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM :  
STUDI LITERATUR**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh ;  
Wina Sugianty  
1910104117

Telah Memenuhi Persyaratan Dan Disetujui Untuk Dipublikasikan  
Pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Di Universitas 'Aisyiah  
Yogyakarta

Pembimbing : Luluk Khusnul Dwihestie, S.ST., M.Kes

12 Oktober 2020 16:31:06



# HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KELANCARAN PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM : STUDI LITERATUR<sup>1</sup>

Wina Sugianty<sup>2</sup>, Luluk Khusnul Dwihestie<sup>3</sup>

## ABSTRAK

Kelancaran Pengeluaran ASI merupakan saat asi keluar yang ditandai dengan keluarnya colostrum dari sejak masa kehamilan maupun pasca persalinan. Permasalahan pengeluaran asi yang tidak lancar akan memberikan dampak buruk untuk kehidupan bayi. Kelancaran pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh faktor psikologi yang perlu diperhatikan seperti kecemasan, dimana proses adaptasi yang kurang baik pada periode post natal dapat menyebabkan stress atau kecemasan sehingga menghambat hormone oksitosin yang dapat mempengaruhi pengeluaran ASI. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kecemasan dengankelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum. Metode penelitian ini merupakan penelitian *literature review* dengan menggunakan teknik *rapid review*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum. *Literature review* dengan menggunakan jurnal yang berkaitan pada 10 tahun terakhir dengan menggunakan *keyword* kecemasan, kelancaran pengeluaran ASI dan produksi ASI. Kesimpulan dan saran dari penelitian ini adalah pengeluaran ASI pada ibu postpartum masih menjadi masalah yang cukup serius di Indonesia maupun luar negeri. Maka dari itu pentingnya KIE oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu dan keluarga. Diharapkan ibu postpartum dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kepercayaan diri ibu tentang pentingnya menyusui agar ibu dapat mengatasi rasa cemas dengan sumber informasi yang benar dan terpercaya sehingga tercapainya keberhasilan pemberian ASI Eksklusif.

Kata Kunci : Kecemasan, Kelancaran Pengeluaran ASI, Produksi ASI  
Daftar Pustaka : 27 Buku (2010-2019), 13 Jurnal, 4 Skripsi, 7 Artikel  
Jumlah Halaman : xi Halaman Depan, 50 Halaman, 4 Tabel, 3 Lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Pembimbing Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

# THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND BREAST MILK PRODUCTION IN POST-PARTUM MOTHERS: A LITERATURE STUDY<sup>1</sup>

Wina Sugianty<sup>2</sup>, Luluk Khusnul Dwihestie<sup>3</sup>

## ABSTRACT

The smooth production of breastmilk is the time when breastmilk comes out which is marked by the release of colostrum from the time of pregnancy and after delivery. The problem of not smooth breastfeeding will have a negative impact on the life of the baby. The smooth production of breast milk is very much influenced by psychological factors that need to be considered such as anxiety. Poor adaptation process in the post-natal period can cause stress or anxiety so that it inhibits the hormone oxytocin which can affect breastfeeding. The research objective was to determine the relationship between anxiety and the smooth delivery of breast milk in post-partum mothers. This research method applied a literature review study using the rapid review technique. The population in this study were all post-partum mothers. Literature review using related journals in the last 10 years using the keywords anxiety, the smooth production of breast milk and milk production. The conclusion and suggestion of this study is that the production of breast milk in postpartum mothers still becomes a serious problem in Indonesia and abroad. Therefore, the importance of IEC by health workers to increase knowledge of mothers and families is significantly needed. It is expected that postpartum mothers can increase their knowledge, awareness and confidence about the importance of breastfeeding so that mothers can overcome anxiety with correct and reliable information sources, and the success of exclusive breastfeeding can be achieved.

Keywords : Anxiety, Smoothness of Breastfeeding Expenditures, Breast Milk Production

References : 27 Books (2010-2019), 13 Journals (2010-2019), 4 Theses (2016-2019), 7 Online Articles (2016-2019)

Page Numbers : xi Front page, 54 Pages, 4 Tables, 3 Attachments

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup> Student of Midwifery Program of Applied Science Bachelor, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## A. PENDAHULUAN

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%, sedangkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 54,0% . *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, 2018).

Kelancaran Pengeluaran ASI merupakan saat asi keluar yang ditandai dengan keluarnya colostrum dari sejak masa kehamilan maupun pasca persalinan. Permasalahan pengeluaran asi yang tidak lancar akan memberikan dampak buruk untuk kehidupan bayi. Padahal justru nilai gizi ASI tertinggi ada dihari-hari pertama kehidupan bayi, yakni kolostrum. Apabila, pengeluaran ASI tidak lancar, kebanyakan ibu akan beralih ke susu formula yang dianggap sebagai alternatif pengganti ASI (Purwanti, 2012). Kelancaran pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh faktor psikologi yang perlu diperhatikan seperti kecemasan, dimana proses adaptasi yang kurang baik pada periode post natal dapat menyebabkan stress atau kecemasan sehingga menghambat hormone oksitosin yang dapat mempengaruhi pengeluaran ASI (Hardiani, R.S, 2017)

Upaya agar ASI tetap lancar yaitu mulai dari keinginan ibu yang kuat untuk memberikan ASI pada bayinya, juga motivasi yang kuat dari suami dan keluarga akan berpengaruh terhadap fisik dan emosi ibu untuk mengasilkan ASI. Selain itu upaya pemerintah melalui Program Pemerintah Republik Indonesia No. 33 Tahun 2012 di ikuti dengan Peraturan Menteri Kesehatan No.28 Tahun 2017 tentang izin penyelenggaraan praktik bidan dalam menjalankan praktiknya bidan berwenang untuk memberikan pelayanan ibu menyusui dengan memfasilitasi atau memberi bimbingan Inisiasi Menyusu Dini dan promosi ASI Eksklusif (Kemenkes RI, 2017)

## B. METODE

Metode yang digunakan *Literature Review* dengan pencarian melalui internet menggunakan google scholar didapatkan 8 artikel jurnal dan PubMed 2 artikel jurnal. Dalam pelaksanaan studi *literatur review* mengidentifikasi *focus review*, mengembangkan focus review dan strategi pencarian menggunakan *PEO (Population, Exposure, and Outcome)*, mengidentifikasi studi yang relevan, memetakan data, dan extraction. Jenis penelitian studi literatur dengan mencari referensi teori yang relefan

dengan kasus atau permasalahan yang ditemukan dengan menelaah 10 jurnal dengan mengambil artikel jurnal minimal 10 tahun terakhir dari tahun 2020 terkait hubungan kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI. Penelitian ini dilakukan dimulai dari 27 Oktober 2019 sampai dengan September 2020. Populasi dalam *Literature Review* yaitu ibu post partum yang menyusui.



## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Literatur Review

Komponen	Judul penelitian / penulis / tahun	Tempat penelitian (Negara)	Tujuan penelitian	Metode penelitian (kuanti/kuali)	Responden & jumlah sampel	Hasil penelitian
Jurnal I	Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Dirumah sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado  Mardjun, Z (2019)	Manado (Sulawesi Utara)	Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum selama dirawat di RS ibu & Anak Kasih Manado	Metode penelitian deskriptif analitik dengan rancangan <i>cross sectional</i> . Sampel penelitian menggunakan Teknik purposive sampling menggunakan kuesioner	Sampel terdiri dari 68 responden	Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum di RS Ibu & Anak Kasih Manado didapatkan p-value 0,001 dengan hasil 10 responden (35,7%) tidak mengalami kecemasan, 11 responden (39,2%) mengalami kecemasan ringan, 6 responden (21,4%) mengalami kecemasan sedang dan sebanyak 1 responden (3,5%) mengalami kecemasan berat. Sedangkan pengeluaran ASI lancar (41,1%) dan tidak lancar (58,8%)
Jurnal II	Hubungan Kecemasan Ibu Meyusui dengan Kelancaran Pengeluaran ASI di BPS Kerta Timur Kec Dasuk Kab Sumenep	Kerta Timur (Jawa Timur)	Untuk menganalisis hubungan kecemasan ibu menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI	Metode penelitian adalah analitik korelasi dengan Teknik simple random sampling menggunakan kuesioner HARS dan checklist yang	Sampel dalam penelitian ini adalah 33 responden	Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan ibu menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI dengan nilai p-value 0,001 dan nilai korelasi 0,769 yang artinya reliable/erat. Dari 7 orang ibu yang tidak mengalami kecemasan

	Yunita, S (2017)			dianalisis menggunakan uji korelasi spearman		seluruhnya pengeluaran asinya lancar, dari 11 ibu yang mengalami kecemasan ringan terdapat 8 orang diantaranya pengeluaran asinya tidak lancar, dan dari 15 orang ibu yang mengalami kecemasan sedang seluruhnya pengeluaran asinya tidak lancar
Jurnal III	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran produksi ASI  Dewi, A (2019)	Sumatera Selatan	Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI	Desain penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional	Sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden	Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara ketenangan jiwa dengan kelancaran produksi ASI nilai p-value 0,006, ada hubungan antara istirahat dengan kelancaran produksi ASI nilai p-value 0,027, ada hubungan antara isapan bayi dengan kelancaran produksi ASI dengan nilai p-value 0,011 dan diperoleh hasil multivariate atau factor paling dominan mempengaruhi produksi ASI yaitu nutrisi dengan hasil OR = 8,142
Jurnal IV	Pengaruh Pemenuhan Nutrisi dan Tingkat Kecemasan Terhadap Pengeluaran ASI Desa Sumber Rembang	Rembang (Jawa Tengah)	Untuk mengetahui pengaruh pemenuhan nutrisi dan tingkat kecemasan terhadap pengeluaran ASI pada masa nifas	Metode penelitian adalah penelitian analisis kuantitatif menggunakan kuesioner	Sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden	Hasil penelitian yaitu pemenuhan nutrisi pada ibu nifas di desa sumber kategori tercukupi 53,3% dan 46,7% tidak tercukupi. Kecemasan ibu kategori cemas sedang 56,7% dan 43,3% cemas ringan. Kelancaran pengeluaran ASI 53,3% lancar dan 46,7% ASI tidak lancar. Hasil uji spearman



	Hastuti, P & Wijayanti (2017)					antara pemenuhan nutrisi terhadap pengeluaran ASI didapatkan p-value (0,001) yang berarti ada pengaruh pemenuhan nutrisi dengan pengeluaran ASI sedangkan uji spearman antara tingkat kecemasan terhadap pengeluaran ASI didapatkan hasil p-value (0,001) yang artinya ada pengaruh tingkat kecemasan dengan pengeluaran ASI
Jurnal V	Pengaruh Pemenuhan Nutrisi dan Tingkat Kecemasan Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Primipara  Arfiah (2018)	Palu (Sulawesi Tengah)	Untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan terhadap kemampuan pemenuhan kebutuhan bayi baru lahir pada ibu post partum primipara	Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan retrospektif, pengambilan sampling dengan menggunakan total sampling	Sampel dalam penelitian ini adalah 42 responden.	Hasil penelitian didapatkan 35,7% responden selama masa nifas pemenuhan nutrisi terpenuhi dan sebanyak 64,3% responden selama masa nifas pemenuhan nutrisi tidak terpenuhi, 33% responden mengalami kecemasan ringan, 67% responden mengalami kecemasan sedang, 38% responden ASI lancar, 62% responden ASI tidak lancar. Hasil uji statistic menunjukkan ada hubungan pemenuhan utrisi (p=0,004) dan tingkat kecemasan (p=0,002) dengan pengeluaran ASI
Jurnal VI	Hubungan Inisiasi Menyusui Dini Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post	Jember (Jawa Timur)	Untuk mengetahui hubungan IMD dengan kelancaran pengeluaran ASI.	Metode yang digunakan penelitian observasional analitik dengan	Sampel dalam penelitian ini adalah 26 responden	Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara inisiasi menyusui dini dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum di puskesmas patrang Kab.

	Partum di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember  Alisa (2016)			rancangan prospective. Sampel penelitian menggunakan accidental sampling menggunakan kuesioner		Jember p-value 0,028 sebagian besar responden yang melakukan IMD mengalami kelancaran pengeluaran ASI.
Jurnal VII	Hubungan Stres Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan di RSI A.YANI SURABAYA  Amalia, R (2016)	Surabaya (Jawa Timur)	Untuk mengetahui hubungan stress dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui di RSI A.Yani	Penelitian ini adalah analitik dengan rancangan cross sectional, pengambilan sampel secara non random sampling menggunakan kuesioner	Sampel penelitian ini sebanyak 24 responden	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan antara stress dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui pascapersalinan di RS A.Yani dengan hasil ( $Rho=0,628$ ) menggunakan korelasi Spearman Rank
Jurnal VIII	Hubungan Peran Suami melalui Breastfeeding Father Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Eksklusif di Puskesmas Cakru Kabupaten Jember  Kharisma, C (2019)	Jember (Jawa Timur)	Untuk mengetahui hubungan antara peran suami sebagai breastfeeding father dengan kelancaran pengeluaran ASI	Desain penelitian menggunakan korelasional dengan rancangan cross sectional. Sampel penelitian menggunakan stratified random sampling menggunakan kuesioner	Sampel penelitian ini adalah sebanyak 68 responden	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara peran suami sebagai breastfeeding father dengan kelancaran pengeluaran ASI dengan hasil p-value sebesar 0,163
Jurnal IX	Maternal Anxiety and Breastfeeding: Findings from the	Hamilton, Kanada	Untuk menguji hipotesis bahwa ibu yang mengalami	Penelitian ini analitik korelasi dengan rancangan	Sampel penelitian ini adalah 51 responden	Hasil penelitian didapatkan bahwa kecemasan ibu post partum berpotensi menjadi penghambat

	<p>MAVAN (Maternal Adversity, Vulnerability and Neurodevelopment Study)</p> <p>Adedinsewo et, all (2014)</p>		<p>kecemasan selama periode kehamilan atau post partum berada pada risiko yang meningkat untuk mengurangi inisiasi, eksklusivitas dan proses menyusui</p>	<p>kohort menggunakan kuesioner HAM-A dan STAI</p>		<p>signifikan untuk menyusui dengan skor HAM-A yang diukur pada 3 bulan postpartum hingga 6 bulan postpartum mengalami penurunan 11% dalam pemberian ASI Eksklusif dengan nilai (rasio odds yang disesuaikan [Aor] = 0,89; 95% CI, 0,80-0,99 )</p> <p>Sedangkan pada skor STAI yang diukur pada 3 bulan postpartum hingga 12 bulan pp mengalami penurunan yaitu 4% (aOR = 0,96; 95% CI, 0,92-0,99) dan 7% (aOR = 0,93; 95% CI, 0,86-1,00) dalam pemberian ASI Eksklusif.</p>
Jurnal X	<p>Impact of audio assisted relaxation technique on stress, anxiety and milk output among postpartum mothers of hospitalized neonates : A randomized controlled trial</p>	New Delhi, India	<p>Untuk menilai dampak teknik relaksasi pada stress, kegelisahan dan produksi ASI diantara ibu postpartum</p>	<p>Penelitian ini uji coba terkontrol secara acak yang tidak blinded dengan teknik pencacahan total menggunakan skala stress orangtua (PSS) dan skala skrining kecemasan perinatal (PASS)</p>	<p>Sampel dalam penelitian ini adalah 57 responden 29 menjadi kelompok eksperimen dan 28 menjadi kelompok kontrol</p>	<p>Hasil penelitian penggunaan teknik relaksasi berpengaruh dalam mengurangi stress dan kecemasan ibu serta meningkatkan produksi ASI. Ada pengurangan signifikan yang diamati pada stres ibu (2,9 ± 0,5 vs 3,6 ± 0,6) dan skor kecemasan (19,8 ± 6,7 vs 28,18 ±</p>

	Dabas, S (2019)			dan pemberian teknik relaksasi berbantuan audio berdurasi 30 menit		11,7, $p \leq 0,05$ ) dan peningkatan produksi susu ( $69,2 \pm 19,3$ vs $54,1 \pm 22,5$ , $p \leq 0,05$ )
--	-----------------	--	--	--	--	--



## 2. PEMBAHASAN

Dari 10 jurnal tersebut yang terdiri dari 8 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional didapatkan beberapa hal penting yaitu beberapa faktor yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum/menyusui yang ada di Indonesia adalah :

- a) Kecemasan & Stress
- b) Nutrisi
- c) Inisiasi Menyusu Dini (IMD)
- d) Ketenangan jiwa, Istirahat & Hisapan bayi
- e) Dukungan Suami

Selain di Indonesia, negara lain seperti Kanada mengalami penurunan dalam proses menyusui hingga 95% dimana ibu yang telah menyusui hingga 3 sampai 6 bulan berhenti menyusui bayinya dikarenakan ibu menyusui mengalami kecemasan dan depresi (Adedinsewo, 2014). Adapun penelitian yang dilakukan di New Delhi India dengan intervensi teknik relaksasi berbantu audio. Teknik relaksasi berbantuan audio diberikan selama 30 menit, dikembangkan di bawah bimbingan terapis yoga, yang meliputi pernapasan dalam (5 menit), Suksham Vyayam (8 menit), Anulom-Vilom (5 menit), Brahmari (5 menit), Progresif Relaksasi Otot (PMR) (5 menit), dan pernapasan dalam (2 menit). Dengan pemberian teknik relaksasi bantuan audio ini maka dapat mengurangi kecemasan dan stress pada ibu post partum sehingga meningkatkan produksi ASI (Dabas, 2019). Dari hasil pembahasan beberapa jurnal tersebut terdapat perbedaan dengan teori yang ada pada bab 2 mengenai faktor yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI. Faktor yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI yang tidak terdapat pada hasil penelitian tetapi ada pada teori bab 2 yaitu umur kehamilan saat melahirkan dan berat lahir bayi (Sulistyoningsih, 2011). Selain itu terdapat perbedaan instrument (alat ukur) yang digunakan dalam penelitian Indonesia dan yang digunakan oleh penelitian luar negeri. Di Indonesia menggunakan STAI (State-Trait Anxiety Inventory) dan HARS (Hamilton Rating Scale For Anxientry) sedangkan instrument yang digunakan dalam penelitian luar negeri seperti di negara Kanada dan India lebih menggunakan HAM-A & STAI juga Skala Stress Orangtua (PSS) dan Skala Skrinning Kecemasan (PASS). Maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat diubah dengan pemberian KIE oleh tenaga kesehatan dalam mendukung pengeluaran ASI serta pemberian ASI Eksklusif yaitu seperti kecemasan, pemenuhan nutrisi, inisiasi menyusu dini, istirahat dan dukungan keluarga, dengan adanya edukasi oleh bidan untuk ibu serta keluarga maka akan meningkatkan pengetahuan serta kepercayaan diri bahwa ibu mampu menyusui bayinya begitupun dengan dukungan suami dan keluarga (Gunawan, 2017).

Hal tersebut sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan No.28 Tahun 2017 tentang izin penyelenggaraan praktik bidan dalam menjalankan praktiknya bidan berwenang untuk memberikan pelayanan ibu menyusui dengan memfasilitasi atau memberi bimbingan KIE kepada ibu maupun keluarga. Maka kesuksesan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan akan membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai rekomendasi dari WHO (Feri, 2016). Bahkan didalam islam sesuai dengan QS. Al Baqarah ayat 233 dan dalam Undang- Undang Kesehatan No. 36 tahun 2009 serta Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan tetap dianjurkan.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

##### **1. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil studi literatur disimpulkan bahwa kecemasan ibu post partum dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI, dimana rasa cemas yang dialami oleh ibu post partum maka akan menghambat produksi hormon prolaktin dan oksitosin sehingga pengeluaran ASI terhambat yang akan berpengaruh pada keberhasilan ASI eksklusif. Faktor yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum/menyusui yang ada di Indonesia diantaranya adalah kecemasan, nutrisi, inisiasi menyusui dini, ketenangan jiwa & istirahat, hisapan bayi serta dukungan keluarga. Sedangkan diluar negeri seperti Kanada dan India, kecemasan juga menjadi salah satu faktor ibu yang menyusui menghentikan proses menyusui terhadap bayinya.

##### **2. SARAN**

Bagi ibu postpartum/menyusui diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kepercayaan diri ibu tentang pentingnya menyusui agar ibu dapat mengatasi rasa cemas dengan sumber informasi yang benar dan terpercaya sehingga tercapainya keberhasilan pemberian ASI Eksklusif selain itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan metode yang berbeda yang berhubungan dengan kecemasan dan kelancaran pengeluaran ASI

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Adedinsewo, dkk. 2014. *Maternal Anxiety and Breastfeeding: Findings from the MAVAN (Maternal Adversity, Vulnerability and Neurodevelopment) Study*. Journal of Human Lactation Vol. 30, diakses pada 7 Mei 2020
- Amalia, R. 2016. Hubungan Stres Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan Di RSI A.Yani Surabaya. e-journal Ilmiah Kesehatan Vol. 9 No. 1 Februari 2016, diakses pada 7 Mei 2020
- Arfia. 2018. Pengaruh Pemenuhan Nutrisi dan Tingkat Kecemasan Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Primipara. e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 8 nomor 2. Diakses 10 November 2019

- Bantelu, et al. 2015. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Proses Menyusui Antara Ibu Primipara dan Multipara di RS Pancaran Kasih GMIM Manado. e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 3 nomor 2. Diakses pada 10 November 2019
- Dabas, S. 2019. Impact Of Audio Assisted Relaxation Technique On Stress, Anxiety & Milk Output Among Postpartum Mothers Of Hospitalized Neonates : A Randomized Controlled Trial. e-journal of neonatal nursing. Diakses pada 17 Juli 2020
- Hastuti, dkk. 2017. Pengaruh Pemenuhan Nutrisi Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Pengeluaran ASI Desa Sumber Kembang. e- Journal Maternal Vol. II No. 2 Oktober 2017, diakses pada 7 Mei 2020
- Mardjun, Z. 2019. Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Dirumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado. e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 7 nomor 1. Diakses 7 November 2019
- Qiftiyah, M. 2017. Studi Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Hari Ke-5 (Di BPM Asri Dan Polindres Permata Bunda Tuban). e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 8 nomor 2. Diakses pada 10 November 2019.
- World Health Organization (WHO). 2018. Exclusife Breastfeeding. [online]. Tersedia: [http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive\\_breastfeeding/en/](http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/en/), diakses tanggal 10 Oktober 2019
- Yunita, S 2019. Hubungan Kecemasan Ibu Menyusui Dengan Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep. Jurnal Literatur Review Universitas Wiraraja, diakses 7 mei 2020

