

ABSTRAK

Elsa Dian Safitri, P27824421022

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KECUKUPAN ASI IBU MENYUSUI

xvi + 16 Halaman + 8 Tabel + 18 Lampiran

Latar Belakang, masa menyusui merupakan masa yang paling sensitif dalam kehidupan ibu baik secara fisik maupun emosional. Faktor mental dan psikologis ibu menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan kelancaran produksi ASI, perasaan stress, tertekan, dan tidak nyaman yang dialami oleh seorang ibu dapat menghambat jumlah ASI yang keluar dari ibu yang menyusui. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kecukupan ASI pada ibu menyusui.

Metode, yang digunakan dalam penelitian ini analitik *Cross Sectional*. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah 140 ibu menyusui, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 104 responden dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen Tingkat stress pada ibu menyusui dan variabel dependen kecukupan ASI ibu menyusui. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Penelitian dilakukan mulai tanggal 15 Maret 2025 sampai dengan 12 April 2025.

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa ibu menyusui hampir setengahnya mengalami stres sedang (44%) dan hampir seluruhnya pada ibu menyusui memiliki ASI yang kurang (63%).

Analisis data dengan menggunakan uji *Spearman Rank* diperoleh hasil nilai $p\text{ value} = 0,000$ dengan nilai $p\text{ value} < \alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak sehingga terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kecukupan ASI pada ibu menyusui.

Kesimpulan, Semakin tinggi tingkatan stres maka semakin membuat kecukupan ASI menjadi kurang yang dimana faktor kecukupan ASI dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis dari ibu menyusui itu sendiri. Ibu yang menyusui diharapkan dapat mengendalikan emosionalnya serta psikologisnya untuk berpikir lebih positif mampu beradaptasi dengan baik sehingga tubuh merespons baik sehingga ibu tidak mengalami stres dan ASInya menjadi lancar sehingga dapat mencukupi kebutuhan ASI yang diperlukan oleh bayinya.

Kata Kunci: Stres, Kecukupan ASI, Ibu, Menyusui

Daftar bacaan : 20 buku (2016-2023)

ABSTRACT

Elsa Dian Safitri, P27824421022

*CONNECTION BETWEEN STRESS LEVELS AND BREAST MILK ADEQUACY
IN BREASTFEEDING MOTHERS*

xvi + 16 Pages + 8 Tables + 18 Appendices

Introduction, the breastfeeding period is the most sensitive period in a mother's life both physically and emotionally. Mental and psychological factors of breastfeeding mothers greatly influence the breastfeeding process and the smooth production of breast milk, feelings of stress, pressure, and discomfort experienced by a mother can inhibit the amount of breast milk that comes out of the breastfeeding mother. The purpose of this study was to determine Analyze the relationship between stress levels and breast milk adequacy in breastfeeding mothers

Method, the method used in this study is Cross Sectional analytic. The population used for this study was 140 breastfeeding mothers. The sample used in this study was 104 respondents selected using purposive sampling technique. The independent variable is the level of stress in breastfeeding mothers and the dependent variable is the adequacy of breast milk in breastfeeding mothers. Data collection using a questionnaire. The study was conducted on March 15, 2025 to April 12, 2025.

Result, the results obtained in this study showed that almost half of breastfeeding mothers experienced moderate stress (44%) and almost all breastfeeding mothers had insufficient breast milk (63%).

Analysis using the Spearman Rank test obtained a p value of 0.000 with a p value $< \alpha$ (0.05). This shows that H_1 is accepted and H_0 is rejected so that there is a relationship between stress levels and breast milk sufficiency in breastfeeding mothers.

Discutions, there is a significant relationship between the level of stress experienced by breastfeeding mothers and the adequacy of breast milk in breastfeeding mothers. Breastfeeding mothers are expected to be able to control their emotions and psychology to think more positively and be able to adapt well so that the body responds well so that the mother does not experience stress and her breast milk becomes smooth so that it can meet the breast milk needs required by her baby.

Keywords: Stress, Breast Milk Adequacy, Mother, Breastfeeding

References : 20 books (2016-2023)