



Online: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina>

Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas  
Islam Sumatera Utara

ISSN 1411-9986 (Print) | ISSN 2614-2996 (Online)



Tinjauan Pustaka

## **KESEHATAN MENTAL IBU MEMENGARUHI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA BAYI: SCOPING REVIEW**

### **MATERNAL MENTAL HEALTH AFFECTS EXCLUSIVE BREASTFEEDING FOR INFANTS: A SCOPING REVIEW**

**Frans Judea Samosir<sup>a</sup>, Putri Yunita Pane<sup>a</sup>, Jelita Vince Cahaya Zebua<sup>a</sup>, Putranto Manalu<sup>a</sup>, Selvia Yolanda  
Dalimunthe<sup>b</sup>**

<sup>a</sup>Universitas Prima Indonesia, Jl. Sampul No.3, Sei Putih Barat, Medan, 20118, Indonesia

<sup>b</sup>Universitas Wirahusada Medan, Jalan Bunga Ncole, Nomor 100, Kelurahan Kemenangan Tani, Kecamatan Medan  
Tuntungan Kota Medan

#### **Histori Artikel**

Diterima:  
12 September 2024

Revisi:  
8 November 2024

Terbit:  
1 Januari 2025

#### **Kata Kunci**

Kesehatan Mental,  
Ibu Menyusui,  
Pemberian ASI  
Eksklusif

#### **Korespondensi**

Tel. 081269789956  
Email: jelitazebua7  
@gmail.com

#### **A B S T R A K**

Ibu pascapersalinan cenderung mengalami tekanan psikologis yang tinggi karena faktor hormonal, dukungan keluarga, menjalankan peran baru, sibuk merawat bayi, kelelahan, dan kondisi ekonomi. Akibatnya, dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif pada bayi. Penelitian ini berupaya untuk mengalisis dan merangkum gambaran kesehatan mental ibu baik positif maupun negatif yang memengaruhi pemberian ASI. Penelitian menggunakan metode scoping review. Penelusuran literatur dilakukan pada database Google Scholar, PubMed, SAGE, Semantic Scholar, dan Elsevier dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Artikel penelitian berjumlah 339 jurnal dan 12 diantaranya memenuhi kriteria inklusi. Dari 12 jurnal tersebut dikumpulkan informasi dari tahun terbit 2018-2024. Hasil penelitian ditemukan sejumlah penyebab yang terbukti adanya keterkaitan kesehatan mental pada pemberian ASI eksklusif, yaitu dukungan sosial dari suami dan keluarga serta tenaga kesehatan, kemampuan ibu dalam menyusui bayinya, motivasi yang didapatkan ibu dalam memberikan ASI eksklusif, tingkat ekonomi yang sulit, riwayat gangguan mental ibu selama kehamilan, adanya pandemi COVID-19 yang terjadi di dunia, serta ibu yang bekerja. Kondisi kesehatan mental ibu selama menyusui, yaitu stres, kecemasan, postpartum blues, depresi postpartum, serta *common mental disorders* (CMD) memengaruhi pemberian ASI eksklusif pada bayi.

#### **A B S T R A C T**

*Postpartum mothers tend to experience high psychological stress due to hormonal factors, family pressure, new roles, being busy caring for the baby, fatigue, and economic conditions. As a result, these factors can affect the provision of exclusive breastfeeding to infants. This study aims to analyze and summarize the mental health conditions of mothers that influence breastfeeding. The research employed a scoping review method. Literature searches were conducted in databases including Google Scholar, PubMed, SAGE, Semantic Scholar, and Elsevier. A total of 339 research articles were identified, with 12 meeting the inclusion criteria. From these 12 journals, information was gathered from publications between 2018 and 2024. The study's findings revealed several factors related to mental health that influence the provision of exclusive breastfeeding. These factors include social support from husbands and family, as well as healthcare professionals, the mother's ability to breastfeed her baby, the motivation mothers receive to provide exclusive breastfeeding, economic challenges, a history of mental disorders during pregnancy, the global COVID-19 pandemic, and working mothers. The mental health conditions of mothers during breastfeeding, such as stress, anxiety, postpartum blues, postpartum depression, and common mental disorders (CMD), can significantly impact the provision of exclusive breastfeeding to infants.*

## PENDAHULUAN

Kandungan zat gizi lengkap dalam ASI eksklusif tidak hanya mencukupi kebutuhan energi bayi, tetapi juga mengandung antibodi yang berfungsi sebagai benteng pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit, sehingga anak yang menyusu ASI eksklusif lebih jarang jatuh sakit.<sup>1</sup> Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber nutrisi yang paling ideal dan lengkap bagi bayi, terutama dalam enam bulan pertama kehidupan. ASI menyediakan seluruh zat gizi dan energi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.<sup>2</sup> Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) secara tegas merekomendasikan agar bayi diberikan ASI secara eksklusif sebagai satu-satunya sumber nutrisi hingga mencapai usia enam bulan. Setelah melewati usia enam bulan, bayi perlu mendapatkan asupan tambahan berupa makanan padat atau semi-padat yang memiliki tekstur halus untuk melengkapi nutrisi yang diperoleh dari ASI.<sup>3</sup> Dilansir dalam penelitian mendalam "The Breastfeeding Series" tahun 2016, yang didukung oleh data global yang luas, pemberian ASI eksklusif selama tiga bulan pertama kehidupan bayi terbukti sangat efektif dalam menurunkan angka kematian bayi hingga 88%. Data juga menunjukkan bahwa sebanyak 31,36% dari total 37,94% kasus penyakit pada anak balita disebabkan oleh kurangnya pemberian ASI eksklusif, menggarisbawahi pentingnya ASI dalam menjaga kesehatan bayi. Dalam mengurangi resiko obesitas, BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), *stunting*, serta penyakit kronis ASI eksklusif sangat berperan besar.<sup>1</sup> Meskipun ASI dianjurkan sebagai

makanan terbaik untuk bayi, faktanya hanya 35% bayi di dunia yang mendapatkannya secara eksklusif selama empat bulan pertama.<sup>4</sup> Pada tahun 2021, profil kesehatan nasional Indonesia menunjukkan bahwa 56,9% bayi menerima ASI eksklusif.<sup>5</sup> Di Indonesia, angka ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka hingga usia enam bulan masih di bawah target 80% yang telah ditetapkan.<sup>6</sup> Tingkat keberhasilan pemberian ASI eksklusif telah mencapai 66,06%. Akan tetapi, masih terdapat kendala yang dihadapi oleh sejumlah ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif.<sup>7</sup> Meskipun secara fisiologis seorang ibu dirancang untuk memproduksi ASI, namun tidak jarang ditemukan kasus di mana produksi ASI mengalami gangguan. Hal ini menjadi kendala utama dalam pemberian ASI eksklusif.<sup>8</sup> Proses menyusui seringkali dikaitkan dengan berbagai tantangan psikologis, termasuk kecemasan terkait perubahan bentuk tubuh, khususnya payudara. Ibu menyusui kerap mengalami fluktuasi dalam persepsi diri, di mana mereka mempertanyakan kembali identitas diri sebagai seorang wanita yang menarik dan kompeten.<sup>9</sup> Kegagalan dalam memberikan perhatian yang cukup terhadap kondisi psikologis seorang ibu pasca persalinan dapat menimbulkan konsekuensi negatif yang meluas, tidak hanya pada sang ibu, tetapi juga pada tumbuh kembang anak dan keharmonisan keluarga. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental ibu setelah melahirkan merupakan hal yang krusial dan tidak dapat diabaikan.<sup>10</sup>

Depresi pasca melahirkan seringkali menjadi penghalang utama bagi ibu untuk memberikan ASI eksklusif. Kondisi ini dapat

menyebabkan berbagai masalah seperti produksi ASI yang tidak lancar, puting sakit, dan kesulitan tidur, yang pada akhirnya membuat proses menyusui menjadi lebih sulit. Meskipun demikian, motivasi internal yang kuat dapat mendorong ibu yang depresi untuk tetap memberikan ASI.<sup>11,12</sup> Namun, permasalahan pemberian ASI eksklusif di Indonesia semakin kompleks akibat berbagai faktor, termasuk tekanan psikologis yang tinggi, dukungan sosial yang kurang, dan kondisi ekonomi yang tidak stabil. Kesehatan mental ibu yang buruk tidak hanya berdampak pada keberhasilan menyusui, tetapi juga dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan bayi.<sup>13</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam hubungan antara kesehatan mental ibu, baik positif maupun negatif, dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dengan menganalisis berbagai studi yang telah dilakukan sebelumnya, diharapkan dapat ditemukan solusi yang lebih efektif untuk mendukung ibu menyusui dan meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia.

## **METODE**

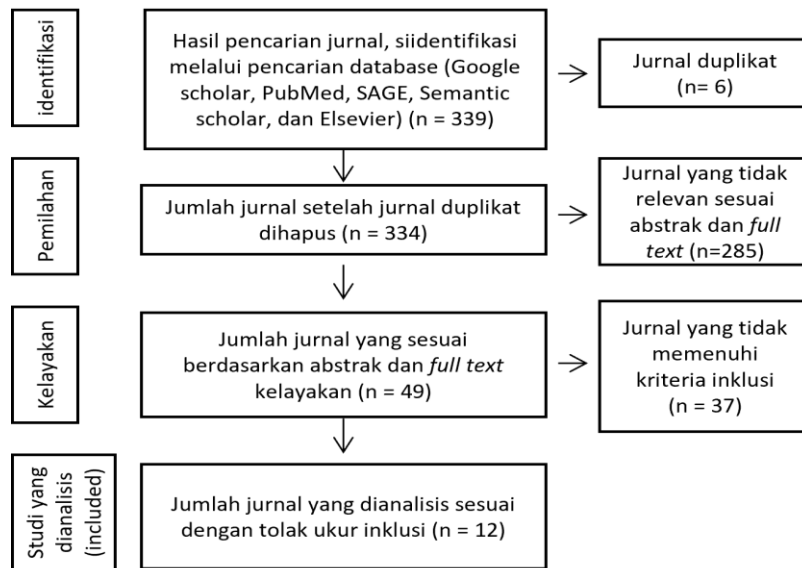
Penelitian ini menggunakan metode *scoping review*. Penelitian ini melakukan kajian komprehensif terhadap literatur ilmiah yang ada untuk menggambarkan secara menyeluruh bagaimana kondisi kesehatan mental ibu dapat memengaruhi keputusan dan kemampuan ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Melalui strategi pencarian yang terstruktur, penelitian ini berupaya mengumpulkan dan menganalisis berbagai studi

yang telah meneliti hubungan antara kesehatan mental ibu dan praktik menyusui eksklusif. Pencarian jurnal menggunakan database Google Scholar, PubMed, SAGE, Semantic Scholar, dan Elsevier.

Strategi pencarian kata dengan kunci Bahasa Inggris yaitu (“relationship” OR “factor that affect” OR “determinant”) AND (“mental health”) (“postpartum blues”) AND (“postpartum depression”) AND (“postpartum psychosis”) AND (“exclusive breastfeeding” OR “suckling” OR “exclusive pumping”) AND (“breastfeeding mom”).

Sedangkan untuk pencarian artikel atau jurnal yang menggunakan Bahasa Indonesia yaitu (“hubungan” OR “determinan”) OR (“faktor yang memengaruhi”) AND (“kesehatan mental” AND (“masalah kesehatan mental”) AND (“blues pascapersalinan”) AND (“depresi pascapersalinan”) AND (“psikosis pascapersalinan”) AND (“pemberian asi eksklusif” OR “menyusui” OR “pemompaan eksklusif”) AND (“ibu menyusui”).

Kriteria inklusi penelitian ini adalah jurnal yang diterbitkan antara tahun 2018 dan 2022, jurnal teks lengkap dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, dan desain penelitian dalam Cross-sectional, studi kasus, case control, the explanatory sequential. Dari 339 jurnal yang berhasil diidentifikasi dari berbagai database, terdapat 12 jurnal memenuhi kriteria inklusi. Jurnal yang bukan teks lengkap dan jurnal yang duplikat tidak termasuk. Nomor keterangan layak etik : 034/KEPK/UNPRI/VII/2024.



Gambar 1. Diagram alur seleksi studi

## HASIL

Berlandaskan dari hasil kajian dengan menggunakan kajian scoping yang memenuhi karakteristik inklusi dan eksklusi, didapatkan jurnal sebanyak 12 jurnal dengan sampel ibu menyusui dan berkaitan dengan judul penelitian ini yaitu “kesehatan mental memengaruhi pemberian ASI eksklusif pada bayi”.

Tabel 1. Karakteristik Umum dalam Pemilihan Studi (n = 12)

No.	Tahun Publikasi	n	%
1.	2019	2	16,66 %
2.	2020	0	0
3.	2021	2	16,66%
4.	2022	2	16,66%
5.	2023	5	41,66 %
6.	2024	1	8,33%
TOTAL		12	100%

Tabel 2. Karakteristik Umum dalam Pemilihan Studi (n = 12)

No.	Desain Penelitian	n	%
1.	Studi kohort	2	16,66 %
2.	Cross sectional	8	66,66%
3.	Non eksperimental	1	8,33%
4.	Kolerasional	1	8,33%
TOTAL		12	100%

Tabel 3. Variabel yang berkaitan dengan kesehatan mental ibu dan pemberian ASI eksklusif

Variabel	Author
Dukungan sosial	Sundari et al., 2023 ; Febryana & Tri, 2022 ; Octaviani et al., 2022 ; Misgana et al., 2024
Kemampuan menyusui	Amalia et al., 2021 ; Nur et al., 2019
Motivasi pemberian ASI	Aminah et al., 2019 ; Islamiyah & Sardjan, 2021 ; Monica et al., 2023
Ekonomi	Saraswati et al., 2023 ; Weldu et al., 2023
Riwayat gangguan mental	Misgana et al., 2024 ; Weldu et al., 2023
Pandemi covid-19	Saraswati et al., 2023 ; Octaviani et al., 2022 ; Amalia et al., 2021
Ibu yang bekerja	Adriyani et al., 2023 ; Saraswati et al., 2023

## Dukungan Sosial

Peneliti menemukan lima jurnal yang meneliti tentang dukungan sosial seperti penelitian yang dilakukan oleh Sundari dkk (2023), Febryana dan Tri (2022), Octaviani dkk (2022), Misgana dkk (2024), Amalia (2021). Penelitian-penelitian tersebut menemukan bahwa rendahnya tingkat dukungan sosial menimbulkan adanya masalah kesehatan mental

pada ibu menyusui seperti stres, kecemasan bahkan CMD (*Common Mental Disorders*). Penelitian menyebutkan bahwa dukungan sosial yang rendah menghambat program ASI eksklusif.<sup>14,15,17,18,26</sup>

Meskipun demikian, terdapat ibu yang menerima dukungan sosial yang tinggi yang bahwa tingkat stres yang dialami tergolong rendah. Hal ini ditemukan dalam penelitian Febryana dan Tri (2022) yang menyebutkan bahwa ibu akan mengalami lebih sedikit stres saat menyusui secara eksklusif ketika ibu menerima dukungan sosial yang lebih besar.<sup>15</sup>

### **Kemampuan Menyusui**

Dua literatur melakukan penelitian tentang korelasi kemampuan menyusui dengan masalah kesehatan mental ibu menyusui yang menunjukkan hasil yang signifikan. Cara pandang ibu yang baik terhadap perannya sebagai ibu menyusui memengaruhi motivasi dan efikasi diri yang tinggi, sehingga memungkinkan untuk menyelesaikan tugasnya sebagai ibu untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.<sup>18,19</sup>

### **Motivasi Pemberian ASI**

Ditemukan bahwa mayoritas responden yang mengalami masalah kesehatan mental tersebut memiliki motivasi menyusui yang rendah. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian Aminah dkk (2019), Islamiyah dan Sardjan (2021), Monica dkk (2023) bahwa adanya masalah kesehatan mental pada ibu yang memiliki pengaruh negatif terhadap motivasi ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Semakin tinggi tingkat keparahan masalah kesehatan mental yang dialami ibu, semakin rendah tingkat

motivasi ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif.<sup>20-22</sup>

### **Ekonomi**

Dua kajian literatur melakukan penelitian tentang korelasi ekonomi dengan kejadian masalah kesehatan mental yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif. Kedua penelitian menemukan adanya korelasi yang signifikan antara masalah kesehatan mental dengan tingkat ekonomi.<sup>23,24</sup>

### **Riwayat Gangguan Mental**

Dari literatur yang meneliti riwayat gangguan mental ibu dan korelasinya terhadap pemberian ASI eksklusif, ditemukan dua literatur yang menyatakan adanya korelasi antara riwayat gangguan mental dengan pemberian ASI eksklusif yaitu CMD (*Common Mental Disorders*) dan depresi masa kehamilan.<sup>17,24</sup>

### **Pandemi COVID-19**

Berdasarkan tiga literatur yang menemukan korelasi antara pandemi COVID-19 dengan masalah kesehatan mental ibu yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kecemasan ibu dengan pandemi COVID-19 yang dapat dilihat dari pola pikir, perubahan susana hati, dan perilaku sosial ibu. Ibu menyusui cenderung memiliki efikasi diri menyusui yang rendah sehingga tidak memproduksi ASI dengan lancar selama pandemi COVID-19. Pandemi COVID-19 merupakan penyebab utama masalah kesehatan mental yang bermanifestasi secara fisik seperti anggota tubuh yang bergetar, banyak berkeringat, kesulitan bernapas, detak jantung yang cepat, mual, dan lemas.<sup>16,18,23</sup>

## Ibu yang Bekerja

Dalam temuan dua literatur oleh Saraswati dkk (2023) dan Adriyani dkk (2023) yang meneliti korelasi ibu yang bekerja dengan kesehatan mental dalam memberikan ASI eksklusif pada bayi ditemukan mayoritas ibu yang tidak menyusui bayinya adalah ibu yang bekerja.<sup>23,25</sup>

**Tabel 4 Masalah kesehatan mental ibu selama menyusui**

Masalah kesehatan mental ibu selama menyusui	Author
Stres	Amalia et al., 2021 ; Febryana & Tri, 2022 ;
Kecemasan	Octaviani et al., 2022 ; Saraswati et al., 2023 ; Monica et al., 2023 ; Adriyani et al., 2023
Postpartum blues	Aminah et al., 2019 ; Nur et al., 2019
Depresi postpartum	Weldu et al., 2023 ; Islamiyah & Sardjan, 2021 ; Adriyani et al., 2023
Common Mental Disorders	Misgana et al., 2024

## Stres

Dua literatur melakukan penelitian tentang stres ibu menyusui. Satu literatur menunjukkan bahwa kegelisahan dan tekanan yang dialami selama memberikan ASI disebabkan oleh masalah rumah tangga dan kurangnya dukungan keluarga sehingga membuat ibu menyusui menjadi stres. Berbeda dengan temuan literatur lainnya yang menunjukkan tingkat stres dalam kategori rendah. Hal ini dapat terjadi dikarenakan adanya dukungan sosial yang tinggi yang diterima oleh ibu menyusui.<sup>15,18</sup>

## Kecemasan

Empat literatur melakukan penelitian tentang kecemasan saat menyusui. Berdasarkan

penelitian ditemukan bahwa kecemasan berhubungan signifikan terhadap pemberian ASI eksklusif. Dua literatur menunjukkan lebih dari setengah ibu tidak mengalami kecemasan dan mampu memberikan ASI eksklusif, kedua variabel tersebut memiliki nilai yang tergolong rendah. Dua literatur lainnya menemukan sebagian besar responden mengalami kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu yang mengalami kecemasan sering merasa rendah diri, khawatir berlebihan, gelisah, dan emosi negatif yang membuat ibu tidak menyusui bayinya secara eksklusif.<sup>16,22,23,25</sup>

## Postpartum Blues

Terdapat dua literatur yang melakukan penelitian tentang postpartum blues pada ibu. Tingkat keparahan postpartum blues yang tinggi secara signifikan berkorelasi dengan penurunan motivasi menyusui eksklusif pada ibu postpartum, sehingga berdampak pada pemberian nutrisi optimal bagi bayi.<sup>19,20</sup>

## Depresi postpartum

Dua kajian literatur oleh Islamiyah dan Sardjan (2021) dan Weldu dkk (2023) telah mengungkap adanya korelasi yang signifikan antara kondisi depresi pasca melahirkan dengan praktik pemberian ASI eksklusif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang mengalami depresi postpartum cenderung memiliki tingkat keberhasilan yang lebih rendah dalam memberikan ASI eksklusif pada bayi mereka.<sup>21,24</sup>

## Common Mental Disorders

Satu literatur melakukan penelitian tentang *Common Mental Disorders*. Hasil temuan penelitian ini bahwa CMD secara

signifikan memprediksi EBF (*Exclusive Breastfeeding*) dibawah standar Misgana dkk (2024).<sup>17</sup>

## **DISKUSI**

Berdasarkan temuan jurnal, terdapat 12 jurnal ilmiah menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental ibu, baik yang positif maupun negatif, memiliki keterkaitan yang signifikan dengan praktik pemberian ASI eksklusif pada bayi. Hubungan ini semakin kompleks ketika mempertimbangkan faktor-faktor demografi, sosial, dan sikap yang dimiliki oleh para ibu selama masa menyusui.

### **Gambaran Kesehatan Mental Ibu Baik Positif maupun Negatif yang Memengaruhi Pemberian ASI eksklusif**

#### ***Dukungan sosial***

Analisis data penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan kausal antara dukungan sosial yang diterima oleh ibu menyusui dan praktik pemberian ASI eksklusif.<sup>14-18</sup> Dari kondisi tersebut, peneliti mengansumsikan dari prespektif positif, ibu menyusui yang menerima dukungan sosial yang sangat baik dari pasangan, keluarga, dan tenaga kesehatan akan dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya dikarenakan memiliki kesehatan mental yang baik. Sedangkan dari prespektif negatif sesuai temuan penelitian, penelitian mengungkapkan bahwa ibu yang tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup dari pasangan, keluarga, dan tenaga kesehatan berisiko mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi postpartum. Kondisi ini secara signifikan menghambat kemampuan mereka untuk

memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elsanti dan Isnaini (2018) bahwa ibu yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi memiliki dampak yang signifikan terhadap keberlangsungan pemberian ASI eksklusif.<sup>27</sup>

#### ***Kemampuan Menyusui***

Kemampuan menyusui dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Hasil temuan yang dilakukan oleh Amalia dkk (2021) terbukti terdapat hubungan antara kemampuan menyusui dengan stres yang dialami ibu selama menyusui.<sup>18</sup> Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur dkk (2019) yang menunjukkan terdapatnya hubungan yang signifikan antara postpartum blues dengan kemampuan menyusui. Dari temuan ini, peneliti menyimpulkan dari sisi positif bahwa apabila ibu postpartum memiliki kemampuan menyusui tinggi maka dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Sebaliknya, proses pemberian ASI eksklusif akan terganggu apabila kemampuan menyusui ibu semakin rendah.<sup>19</sup>

#### ***Motivasi Menyusui***

Motivasi menyusui yang dimiliki oleh ibu menyusui berkaitan dengan kesehatan mental ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Hal ini mengindikasikan bahwa motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif akan menurun secara signifikan seiring dengan meningkatnya frekuensi *postpartum blues*.<sup>20</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Islamiyah dan Sardjan (2021) juga menunjukkan hal yang sama yaitu secara

statistik terdapat hubungan depresi postpartum dengan motivasi ibu dalam memberikani ASI eksklusif.<sup>21</sup> Pernyataan tersebut semakin didukung dengan hasil penelitian Monica dkk (2023) yang menunjukkan bahwa ibu yang mengalami kecemasan sering kali mengalami rasa rendah diri, khawatir, cemas, dan emosi negatif yang semakin menurunkan motivasi ibu dalam menyusui.<sup>22</sup> Penelitian ini diperkuat dengan penelitian lain di luar jurnal kajian Dania dan Fitriyani (2020) menunjukkan hasil analisis OR = 6,767, yang mengindikasikan bahwa ibu yang memiliki motivasi tinggi untuk menyusui anaknya memiliki kemungkinan 6,786 kali lebih besar untuk memberikan ASI eksklusif.<sup>28</sup>

### **Ekonomi**

Penelitian Saraswati dkk (2023) menemukan bahwa sebagian besar ibu 38,1% mengalami tingkat kecemasan sedang yang disebabkan khawatir akan ekonomi karena tidak bisa bekerja akibat dampak pandemi.<sup>23</sup> Serupa dengan penelitian Weldu dkk (2023) yang menunjukkan 76 (44,4%) yang mengalami depresi postpartum memiliki pendapatan dibawah rata-rata sehingga praktik pemberian makan bayi yang tepat berkorelasi signifikan dengan pendapatan bulanan. Melihat kondisi tersebut, peneliti berpendapat bahwa semakin baik kondisi ekonomi rumah tangga ibu menyusui akan semakin menstabilkan kondisi mental ibu sehingga dapat memberikan ASI eksklusif.<sup>24</sup> Temuan kajian ini didukung dengan penelitian Sinaga dan Jobor (2023) berdasarkan hasil uji korelasi, terdapat hubungan antara status ekonomi dengan masalah kesehatan mental ibu (*p-value*: 0,000).<sup>29</sup> Maka dari

penjelasan diatas memang sangat nyata bahwa pengaruh ekonomi membuat seorang ibu mengalami masalah kesehatan mental yang situasi ini bisa saja menyebabkan ibu tidak memberikan ASI eksklusif dan menurunkan produksi ASI ibu.

### **Riwayat gangguan mental**

Riwayat kesehatan mental yang kurang baik saat kehamilan dapat berpengaruh besar pada kesehatan mental ibu postpartum. Ibu yang mengalami *Common Mental Disorders* persisten dianggap sebagai prediktor yang signifikan dengan risiko 1,25 kali lebih tinggi untuk pemberian ASI eksklusif yang suboptimal.<sup>17</sup> Sejalan dengan penelitian oleh Weldu dkk (2023) ibu dengan depresi 146 ibu (85,4%) melahirkan anak mereka yang memiliki korelasi yang substansial dengan pemberian ASI eksklusif. Secara keseluruhan, 3,7% dari mereka melaporkan telah mempertimbangkan untuk bunuh diri dalam 30 hari sebelum survei.<sup>24</sup> Selain hasil kajian jurnal, temuan ini diperkuat dengan penelitian Aditya dan Fitria (2021) yang menunjukkan ibu yang memiliki kecemasan, kurang siap untuk melahirkan dilihat dari hasil uji *Spearman* yang digunakan untuk menguji data dan memastikan hubungan kecemasan dan kesiapan menjadi ibu. Dari kondisi tersebut, peneliti dapat melihat bahwa riwayat kesehatan mental selama kehamilan sangat memengaruhi kesehatan mental pascapersalinan.<sup>30</sup> Untuk itu, ibu seharusnya menjaga kestabilan emosi dan pikiran selama kehamilan didukung oleh keluarga terutama suami agar ibu terhindar dari stres sehingga tidak memengaruhi kandunganya dan proses pemberian ASI pascapersalinan.



### ***Pandemi COVID-19***

Kesehatan mental adalah salah satu hal yang dipengaruhi karena adanya COVID-19. Dalam pemberian ASI eksklusif tingkat kecemasan memengaruhi produksi ASI. Berdasarkan penelitian, sebanyak 45% ibu memiliki tingkat kecemasan sedang hingga berat sehingga tidak dapat memproduksi ASI dengan lancar. Pandemi COVID-19 merupakan penyebab utama kesehatan mental, terkhusus kecemasan pada ibu menyusui, dengan nilai *p value* sebesar 0,000 menunjukkan hubungan signifikan antara kelancaran ASI selama pandemi COVID-19 dengan tingkat menyusui bayi 0-2 tahun.<sup>23</sup> Dengan penelitian serupa, penelitian Octaviani dkk (2023) menjelaskan psikologi individu dipengaruhi oleh penyakit pandemi dalam berbagai cara, termasuk dalam berpola pikir, perubahan suasana hati (mood swing) dan perilaku bersosial.<sup>16</sup> Sejalan dengan penelitian Amalia dkk (2021) yang mengidkasikan adanya hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri ibu menyusui selama pandemi COVID-19.<sup>18</sup> Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Hastuti (2020) yang menemukan bahwa kemampuan ibu menyusui untuk memproduksi ASI dipengaruhi oleh kecemasan ibu terkait pandemi COVID-19.<sup>31</sup> Penelitian Marlina dkk (2023) bahwa tingkat kecemasan ibu postpartum dapat berdampak pada penurunan produksi ASI. Berdasarkan temuan hasil kajian dan penelitian pendukung, peneliti beransumsi bahwa ibu postpartum terlalu memikirkan hal buruk selama pandemi COVID-19 sehingga mengganggu kesehatan mental yang membuat produksi ASI menurun.

### ***Ibu yang bekerja***

Salah satu alasan ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya disebabkan oleh ibu yang bekerja. Penelitian Adriyani dkk (2023) menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental ibu bekerja sebanyak 29,5% dan ASI yang tidak lancar 41,1% yang berpengaruh 30,286 kali menjadi alasan utama ibu tidak menyusui.<sup>25</sup> Penelitian ini didukung oleh temuan penelitian oleh Waluyo dkk (2019) menunjukkan bahwa terdapat korelasi ( $p=0,022$ ) antara pemberian ASI eksklusif oleh ibu yang bekerja dan memiliki beban kerja mental.<sup>32</sup>

### ***Masalah Kesehatan Mental Selama Menyusui***

Pada 12 kajian jurnal yang peneliti lakukan, terdapat beberapa masalah kesehatan mental yang dialami oleh ibu postpartum selama pemberian ASI eksklusif.

### ***Stres***

Stres yang dialami ibu menyusui biasanya disebabkan oleh masalah rumah tangga dan kurangnya dukungan sosial baik dari pasangan, keluarga, tenaga kesehatan, maupun lingkungan yang membuat ibu menyusui sangat stres. Sejumlah ibu multipari postpartum mengalami stres di saat harus membagi waktu dalam menyusui bayinya, mengurus anak lainnya, dan melakukan pekerjaan rumah tangga.<sup>18</sup> Sebaliknya dengan dukungan sosial yang tinggi ibu menyusui akan terhindar dari stres saat memberikan ASI eksklusif. Seperti dalam penelitian Febryana dan Tri (2022) menunjukkan tingkat stres yang dialami oleh ibu relatif rendah, hal ini disebabkan oleh adanya sistem dukungan sosial yang optimal.<sup>15</sup> Temuan ini sejalan dengan penelitian Haerani dan Pashar

(2023) yang menarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dan jumlah ASI yang diproduksi.<sup>33</sup> Begitu juga dengan penelitian Ginting dkk (2022) yang menyatakan ada hubungan stres psikologis dan produksi ASI. Ketidaknyamanan dalam menyusui, merawat diri sendiri dan anak menyebabkan stres pada ibu menyusui. Ibu merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diperlukan, yang mengarah pada kondisi tersebut.<sup>13</sup>

### **Kecemasan**

Hasil uji *chi-square* yang dilakukan oleh Octaviani dkk (2022) menunjukkan ada hubungan antara kecemasan ibu dan pemberian ASI eksklusif.<sup>16</sup> Sejalan dengan penelitian Mardjun dkk (2019) menunjukkan adanya kolerasi yang kuat antara kecemasan dan kelancaran produksi ASI. Secara signifikan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh kecemasan, terutama saat pandemi COVID-19 yang tidak hanya berdampak pada fisik tapi juga berdampak pada kesehatan mental.<sup>23</sup> Serupa dengan penelitian Adriyani dkk (2023) menemukan adanya hubungan gangguan kecemasan dengan status ibu tidak menyusui.<sup>25</sup> Didukung dengan penelitian Monica dkk (2023) yang menunjukkan ibu yang mengalami kecemasan sering kali merasa rendah diri, selalu khawatir, gelisah, dan emosi negatif seperti ketakutan terhadap bayinya maupun diri sendiri.<sup>22</sup> Dari temuan penelitian ini peneliti beramsumsi bahwa kecemasan terjadi pada ibu menyusui disebabkan oleh beban pikiran ibu yang merasa tidak mampu untuk menyusui bayinya, terlebih saat pandemi COVID-19 yang

semakin memperburuk keadaan sehingga ibu merasa ketakutan.

### **Postpartum blues**

Penelitian Aminah dkk (2019) menyebutkan tingkat postpartum blues yang sangat tinggi membuat motivasi menyusui ibu menjadi sangat rendah.<sup>20</sup> Sesuai dengan penelitian oleh Nur dkk (2019) yang menggunakan kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression* (EPDS) menunjukkan 31,6% ibu mengalami postpartum blues saat menyusui bayinya.<sup>19</sup> Didukung dengan penelitian Inayatulloh dkk (2023) diketahui nilai *p* sebesar  $0,04 < 0,05$  diperoleh dari hasil statistik, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara menyusui dan *postpartum blues*.<sup>34</sup>

### **Depresi postpartum**

Depresi postpartum tidak dipengaruhi secara signifikan oleh usia, tetapi biasa terjadi pada ibu yang melahirkan sebelum usia 20 tahun yang menunjukkan terdapat kolerasi antara kejadian depresi postpartum pada ibu remaja dan kondisi psikososial dalam penelitian Islamiyah dan Sardjan (2021).<sup>21</sup> Dalam penelitian Weldu dkk (2023) terdapat 175 ibu yang mengalami depresi postpartum.<sup>24</sup> Hasil analisis data yang dilakukan Setianingsih dan Yuliwati (2023) menunjukkan nilai OR sebesar 7,091, yang mengindikasikan bahwa ibu yang mengalami depresi postpartum memiliki risiko 7 kali lebih tinggi untuk tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dibandingkan dengan ibu yang tidak mengalami depresi postpartum.<sup>35</sup> Serupa dengan penelitian Trihastuti dkk (2024) diketahui bahwa hasil uji statistik yang diperoleh melalui uji Spearman's rho memiliki koefisien

kolerasi sebesar  $-492$  dengan nilai signifikan sebesar  $0,027$ . Berdasarkan hasil analisis pengaruh depresi ibu postpartum terhadap produksi ASI dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kedua variabel yang menunjukkan bahwa semakin besar produksi ASI yang diperoleh maka semakin rendah depresi ibu.<sup>36</sup>

### ***Common Mental Disorders***

Gangguan mental umum (CMD) merupakan situasi yang mengganggu, yang mencakup kecemasan, depresi, dan gejala fisik yang misterius, yang sering terlihat di lingkungan perawatan kesehatan primer dan komunitasnya. Dalam penelitian Misgana dkk (2024) ditemukan ada 371 ibu dengan CMD, dengan menggunakan *Self-Reported Questionnaire-20* (SQR-20) dari organisasi kesehatan dunia (WHO), CMD ibu selama kehamilan dan periode postpartum dievaluasi.<sup>17</sup> Pada penelitian dimasa yang lalu oleh Siregar (2004), faktor psikologis memainkan peran utama dalam produksi ASI ibu. Ibu yang mengalami kecemasan yang terus-menerus, rendah diri, depresi, dan ketengangan emosional lainnya kemungkinan tidak menyusui anaknya.<sup>37</sup>

Dari temuan ini memang kita bisa melihat bahwa kesehatan mental sangat memengaruhi pemberian ASI eksklusif pada bayi. Namun, terlepas dari temuan diatas, penelitian lain juga menunjukkan ternyata tidak selalu berhubungan. Sesuai dengan penelitian Arami dkk (2023) menyatakan, berdasarkan uji statistik menggunakan *chi-square* menghasilkan nilai *p value* sebesar  $0,420$  ( $0,05$ ) menganalisis

pengaruh gejala depresi postpartum terhadap pemberian ASI, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara gejala depresi postpartum dengan keberhasilan pemberian ASI.<sup>4</sup> Penelitian yang sama dilakukan oleh Firnanda dkk (2021) yang menunjukkan bahwa faktor psikologis seorang ibu ternyata tidak menjadi penentu utama keberhasilan pemberian ASI eksklusif.<sup>6</sup>

### **KESIMPULAN**

Kesehatan mental ibu menyusui merupakan keadaan sehat jasmani, rohani, dan sosial ibu yang berhasil menyesuaikan diri dengan perubahan situasi kehidupannya yang baru yaitu bertambahnya anggota keluarga. Kesehatan mental ibu dalam memberikan ASI eksklusif tidak lepas dari beberapa korelasi penyebab. Hasil penelitian ditemukan sejumlah penyebab yang terbukti adanya keterkaitan kesehatan mental pada pemberian ASI eksklusif, yaitu dukungan sosial dari suami dan keluarga serta tenaga kesehatan, kemampuan ibu dalam menyusui bayinya, motivasi yang didapatkan ibu dalam memberikan ASI eksklusif, tingkat ekonomi yang sulit, riwayat gangguan mental ibu selama kehamilan, adanya pandemi COVID-19 yang terjadi di dunia, serta ibu yang bekerja. Selama menyusui, ibu dapat mengalami masalah kesehatan mental yang akan mempengaruhi dalam pemberian ASI eksklusif, seperti ibu yang menolak memberikan ASI serta produksi ASI ibu yang menurun. Studi penelitian menemukan beberapa kondisi kesehatan mental ibu selama pemberian ASI eksklusif pada bayi, yaitu stres, kecemasan, postpartum blues, depresi postpartum, serta *common mental disorders*

(CMD). Meskipun demikian, penelitian lain menunjukkan kesehatan mental tidak selalu mempengaruhi pemberian ASI eksklusif pada bayi.

#### DAFTAR REFERENSI

1. Novita E, Murdiningsih M, Turiyani T. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Desa Lungguan Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2021. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2022;22(1):157. doi:10.33087/jiubj.v22i1.1745
2. Rani H, Yunus M, Katmawanti S, Wardani HE. Systematic Literature Review Determinan Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia. 2022;4(4):376–394. doi:10.17977/um062v4i42022p376-394
3. Kolondam AJ, Punuh MI, Mayulu N, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menyusui Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Kota Manado. *Fak Kesehat Masy Univ Sam Ratulangi*. 2017;6(4):1–9.
4. Arami N, Asti Mulasari S, Hani EN U. GEJALA DEPRESI POSTPARTUM MEMPENGARUHI KEBERHASILAN ASI EKSKLUSIF : Sistemik Literatur Riview. *J Kesehat Kusuma Husada*. Published online 2020:27–34. doi:10.34035/jk.v12i1.530
5. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2021.*; 2022.
6. Firnanda JHE, Prasetyo B, Etika R, Lestari P. Effects of Family Support and Maternal Psychological on Exclusive Breastfeeding. *Indones Midwifery Heal Sci J*. 2021;4(1):33–39. doi:10.20473/imhsj.v4i1.2020.33-39
7. Sukma F, Istianingsih Y. Positive Covid-19 Dukungan Sebaya Meningkatkan Pemberian Asi Eksklusif dan Kesehatan Mental Ibu Postpartum. *J antara kebidanan*. 2022;5(1).
8. Idawati I, Mirdahni R, Andriani S, Yuliana Y. Analisis Penyebab Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif pada Bayi di RSUD Tgk. Chik Ditiro Kabupaten Pidie. *Sang Pencerah J Ilm Univ Muhammadiyah But*. 2021;7(4):593–608. doi:10.35326/pencerah.v7i4.1573
9. Choiriyah F. N, Yudi T. H. “Hubungan dukungan sosial dan stres pada ibuyang memberikan asi eksklusif.” *Pros Semin Nas dan Call Pap Psikol dan Ilmu Hum (SENAPIH 2022)*. 2022;(Senapih):178–190.
10. Sani DA, Ritonga MH. Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Dalam Menghadapi Kelahiran Anak Pertama (Baby Blues Syndrome) Di Kelurahan Tanjung Sari Kota Medan. *J Indones Manaj Inform dan Komun*. 2023;4(2):644–651. doi:10.35870/jimik.v4i2.258
11. Pazriani A, Murtilita, Hayati U. Pengalaman Ibu Yang Mengalami Baby Blues : Literature Review. *Tanjungpura J Nurs Pract Educ*. 2021;3(1):1–12.
12. Ulfa ZD, Setyaningsih Y. Tingkat Stres Ibu Menyusui dan Pemberian Asi pada Bulan Pertama. *J Litbang Media Inf Penelitian, Pengemb dan IPTEK*. 2020;16(1):15–28. doi:10.33658/jl.v16i1.145
13. Ginting DY, Tarigan L, Handayani D, Sitio LH. The Relationship of Psychological Stress With Breast Milk Production to Breastfeeding Mothers Post Delivery in the Clinic Wulandari Medan in 2021. *J Kebidanan Kestra*. 2022;4(2):31–36. doi:10.35451/jkk.v4i2.821
14. Sundari RVW, Lail NH, Dahlan FMD. Hubungan Kesehatan Mental dan Dukungan Keluarga dengan Pemberian ASI Eksklusif I Wilayah Kerja Puskesmas Lebakgedong Kabupaten Lebak Provinsi Banten. *MANUJU MALAHAYATI Nurs J*. 2023;5:480–488.
15. Febryana N, Tri Y. Hubungan Dukungan Sosial dan Stres Pada Ibu yang Memberikan Asi Eksklusif. 2022;(Senapih):178–190.
16. Octaviani NA, Santi KMY, Purnamaningrum YE. Tingkat Kecemasan Ibu Dan Pemberian ASI Eksklusif Pada Masa Pandemi COVID-19. 2022;5(3):685–696.

17. Misgana T, Gebremichael B, Tesfaye D, et al. The Impact of Maternal Common Mental Disorders on Exclusive Breastfeeding in Eastern Ethiopia: A Prospective Cohort Study. Published online 2024. doi:10.2147/NDS.S449436
18. Amalia N, Samaria D, Pendahuluan I. HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN EFIKASI DIRI MENYUSUI SAAT PANDEMI COVID-19. 2021;17(3):230–237. doi:10.26753/jikk.v17i3.550
19. Nur D, Sari A, Utami RA, Yuliani D, Kirana P. KEMAMPUAN MENYUSUI PADA IBU POSTPARTUM DI RS PKU MUHAMMADIYAH GAMPING YOGYAKARTA. 2019;XII(2).
20. Aminah A, Fatmawati A, Gartika N. HUBUNGAN KEJADIAN POSTPARTUM BLUES DENGAN MOTIVASI IBU DALAM MENYUSUI. *J KEPERAWATAN 'AISYIYAH*. 2019;6(6).
21. Islamiyah, Sardjan URW. DEPRESI POSTPARTUM BERHUBUNGAN DENGAN MOTIVASI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF SATU BULAN PERTAMA PADA BAYI. *J Keperawatan Silampari*. 2021;4:663–670.
22. Monica L, Agrina, Misrawati. HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN IBU TERHADAP PEMBERIAN ASI. *J Kesehat Ilm Indones (Indonesian Heal Sci Journal)*. 2023;8(2):7–14.
23. Saraswati PM, Hartati NN, Runiari N, Denpasar PK. Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui dengan Kelancaran Pengeluaran ASI di Masa Pandemi Covid-19. 2023;16(1):111–123.
24. Weldu A, Belachew A, Yilma M. The relationship between postpartum depression and appropriate infant feeding practice in eastern zone of Tigray, Ethiopia: A comparative cross-sectional study. Published online 2023:1–14. doi:10.1371/journal.pone.0280141
25. Adriyani FHN, Hikmanti A, Kumala Dewi F. Hubungan Kesehatan Mental Dengan Status Ibu Tidak Menyusui Di Kabupaten Banyumas. *Midwifery Care J*. 2023;4(1).
26. Meria Octavianti. Sikap Siswa Sma Di Kota Bandung Terhadap Informasi Mengenai Program Studi Di Perguruan Tinggi Negeri Indonesia. *Komversal*. 2017;2(2):40–53. doi:10.38204/komversal.v2i2.129
27. Elsanti D, Isnaini OP. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Terhadap Keberlangsungan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbanteng. *J Ilmu Keperawatan Matern*. 2018;1(1):13–25.
28. Dania G, Fitriyani P. Motivasi ibu sebagai faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif. *J Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2020;3(4):571–576.
29. Sinaga E, Jober NF. Karakteristik dan Status Kesehatan Mental Ibu Postpartum. *J Keperawatan Silampari*. 2023;6(2):1717–1729.
30. Aditya R, Fitria Y. Hubungan tingkat kecemasan dan pengetahuan ibu hamil tentang antenatal care saat pandemi Covid-19. In: *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*. Vol 1. ; 2021:437–443.
31. Hastuti P. Pengaruh Kecemasan Pandemi Covid-19 Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Menyusui Di Rumah Sehat Bundaathahira Bantul. *J Ilm Kebidanan (The J Midwifery)*. 2021;9(1):82–89.
32. Waluyo HWP, Ekawati E, Widjasena B, Denny HM. Hubungan beban kerja mental terhadap pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja di wilayah kerja Puskesmas Karangjati. *J Kesehat Masy*. 2019;7(4):226–231.
33. Haerani H, Pashar I. Hubungan Tingkat Stres Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar. 2023. 2023;14(4):97–102.
34. Inayatulloh N, Rahmawati N, Suryani I, Hernawati Y, Herawati Y. HUBUNGAN POSTPARTUM BLUES DENGAN KEYAKINAN PEMBERIAN ASI PADA BAYI DI WILAYAH CIPARAY TAHUN 2023. Published online 2023.

35. Setianingsih AP, Yuliwati N. Hubungan Depresi Post Partum dengan Pemberian ASI pada Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Carita. *Heal Sci J.* 2023;7(1).
36. Trishastuti IH, Mulazimah M, Wulaningstyas ES. Pengaruh Depresi Ibu Post Partum terhadap Pengeluaran ASI di RS DKT Kediri. In: *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran.* Vol 3. ; 2024:225–232.
37. Siregar MA. Pemberian ASI eksklusif dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Published online 2004.