



Hubungan Tingkat Stres dengan Produksi Asi pada Ibu Nifas di Rs Nur Hidayah

Nia Nurjanah¹, Isne Susanti², Nuryuliana³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Ummy Khasanah Yogyakarta

E-mail : nianurjanah@gmail.com

Article Info

Article history:

Received October 17, 2025

Revised October 19, 2025

Accepted October 25, 2025

Keywords:

Stress Level, Breast Milk Production, Postpartum Mothers

ABSTRACT

Breast milk production is a crucial aspect of fulfilling infants' nutritional needs; however, it is often influenced by the mother's psychological condition, one of which is stress. Stress can inhibit the function of prolactin and oxytocin hormones that play important roles in smooth milk production, thus monitoring the stress level of postpartum mothers is essential to support successful breastfeeding. This study aimed to determine the relationship between stress levels and breast milk production among postpartum mothers at Nur Hidayah Hospital. This research employed a quantitative approach with an observational analytic design and a cross-sectional method. The sample consisted of 30 postpartum mothers selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the DASS-42 questionnaire to measure stress levels and breast milk volume measurements to assess milk production. Data analysis was conducted using the Spearman Rank Correlation test. The results showed that most postpartum mothers had a normal level of stress (46.7%) and smooth milk production (86.7%). The Spearman Rank Correlation test indicated a significant relationship between stress levels and breast milk production ($p = 0.000$). It can be concluded that there is a relationship between stress levels and breast milk production among postpartum mothers at Nur Hidayah Hospital, where higher stress levels are associated with lower breast milk volume.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received October 17, 2025

Revised October 19, 2025

Accepted October 25, 2025

Kata Kunci:

Tingkat Stres, Produksi ASI, Ibu Nifas

ABSTRAK

Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan aspek penting dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi, namun sering dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu, salah satunya stres. Stres dapat menghambat kerja hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI, sehingga pemantauan tingkat stres ibu nifas menjadi hal yang penting untuk mendukung keberhasilan menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan produksi ASI pada ibu nifas di RS Nur Hidayah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan rancangan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 30 ibu nifas yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-42 untuk mengukur tingkat stres dan pengukuran volume ASI untuk menilai produksi ASI. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat stres dalam kategori normal (46,7%) dan produksi ASI yang lancar (86,7%). Uji Spearman Rank Correlation menunjukkan adanya hubungan yang



signifikan antara tingkat stres dengan produksi ASI ($p = 0,000$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan produksi ASI pada ibu nifas di RS Nur Hidayah, di mana semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah volume ASI yang dihasilkan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Nia Nurjanah

Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah Yogyakarta

Email: nianurjanahn@gmail.com

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama yang dibutuhkan bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupannya (Wijaya, 2019). ASI eksklusif berperan penting terhadap kecerdasan kognitif dan tumbuh kembang bayi dalam jangka panjang (Ropitasari & Aryani, 2024). World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan untuk mendukung kesehatan bayi secara optimal (World Health Organization, 2023).

Berdasarkan data WHO (2023), cakupan pemberian ASI eksklusif global mencapai 48%, mendekati target 50% pada tahun 2025 yang ditetapkan oleh *World Health Assembly*. Di Indonesia, cakupan bayi usia enam bulan yang menerima ASI eksklusif pada tahun 2023 mencapai 63,9%, melampaui target nasional sebesar 50% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Provinsi dengan cakupan tertinggi adalah Nusa Tenggara Barat sebesar 81,1%, DKI Jakarta sebesar 80,3%, dan Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 76,3% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Meskipun cakupan ASI eksklusif di Daerah Istimewa Yogyakarta tergolong tinggi, perhatian terhadap kesehatan mental ibu nifas tetap perlu diperhatikan. Menurut Kurniawati dalam Nurhasanah (2023), ibu yang mengalami gangguan produksi ASI di Indonesia berada pada rentang 56,7% sampai 74,2%. Tingginya angka tersebut disebabkan oleh teknik menyusui yang kurang tepat, dukungan keluarga yang rendah, serta kondisi psikologis ibu yang tidak stabil.

Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi produksi ASI. Stres dapat menghambat kerja hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam proses laktasi (Bugis, 2022). Faktor-faktor seperti tekanan ekonomi, beban pekerjaan, serta kurangnya dukungan keluarga juga berpotensi meningkatkan tingkat stres pada ibu nifas (Audia, 2023).

Pemerintah memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Hal ini diatur dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Faradilla, 2019) dan diperkuat oleh Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif (Jamil & Sari, 2021). Selain kebijakan, tenaga kesehatan, khususnya bidan, memiliki peran penting dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta dukungan kepada ibu selama masa menyusui (Maharani & Khumairoh, 2023).



Berdasarkan data dari RS Nur Hidayah tahun 2024, terdapat 630 kasus persalinan, dengan 421 (67%) persalinan spontan dan 209 (33%) melalui operasi sesar. Sebanyak 610 ibu (97%) melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), sedangkan 20 ibu (3%) tidak melakukannya. Namun demikian, sebagian ibu masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan produksi ASI yang optimal. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan tingkat stres dengan produksi ASI pada ibu nifas di RS Nur Hidayah.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan produksi ASI pada ibu nifas di RS Nur Hidayah. Penelitian dilaksanakan di RS Nur Hidayah Bantul, Yogyakarta, pada April–Mei 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang melahirkan di RS Nur Hidayah sebanyak 54 orang, dengan sampel 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi ibu nifas hari ke-2–7, menyusui langsung, dan bersedia menjadi responden, serta eksklusi ibu dengan komplikasi postpartum. Variabel independen adalah tingkat stres, sedangkan variabel dependen adalah produksi ASI. Pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner DASS-42, sedangkan produksi ASI diukur berdasarkan volume ASI (lancar ≥ 50 ml, tidak lancar < 50 ml) dalam 24 jam. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta No.Skep/146/KEP/V/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisis Univariat

a. Distribusi karakteristik usia ibu nifas di RS Nurhidayah

Tabel 1 Karakteristik Usia Ibu Nifas di RS Nur Hidayah

No	Usia	F	Presentase
1	<20 tahun	0	0%
2	20 – 35 tahun	25	83,3%
3	>35 tahun	5	16,7%
Total		30	100%

Sumber: (Olah data Primer, 2025)

Berdasarkan Tabel 1 bahwa ibu menyusui yang berusia 20 hingga 35 tahun sebanyak 25 orang (83,3%). Hal ini menunjukkan bahwa responden berada dalam usia reproduksi ideal yang umumnya mendukung kelancaran proses laktasi dan kesehatan maternal secara umum (Fitriani, et al., 2023).

b. Distribusi karakteristik jumlah anak ibu nifas di RS Nur Hidayah

Tabel 2 Karakteristik jumlah anak ibu nifas di RS Nur Hidayah

No	Jumlah anak	F	Presentase
1	1	10	33,3%



2	2	15	50,0%
3	>2	5	16,7%
Total		30	100%

Sumber: (Olah data Primer, 2025)

Berdasarkan Tabel 2 bahwa dari 15 orang (50%) responden memiliki jumlah anak SD sebanyak 2 (50%). Hal ini menunjukkan bahwa responden berada dalam usia reproduksi ideal yang umumnya mendukung kelancaran proses laktasi dan kesehatan maternal secara umum (parapat, et al ., 2022).

c. Distribusi karakteristik pekerjaan ibu nifas di RS Nurhidayah

Tabel 3 Karakteristik Pekerjaan Ibu Nifas di RS Nur Hidayah

No	Pekerjaan	F	Presentase
1	Tidak berkerja	16	53,33%
2	Berkerja	14	46,67%
	Total	30	100%

Sumber: (Olah data Primer, 2025)

Berdasarkan Tabel 3, status pekerjaan responden sebagai ibu rumah tangga sebanyak 16 orang (53,33%) sebagai ibu rumah tangga. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak berkerja (Audia,2023).

d. Distribusi karakteristik pendidikan ibu nifas di RS Nur Hidayah

Tabel 4 Karakteristik pendidikan ibu nifas di RS Nur Hidayah

No	Pendidikan	F	Presentase
1	SD-SMP	2	6,7%
2	SMA/SMK	22	73,3%
3	Pendidikan Tinggi	6	20,0%
	Total	30	100%

Sumber: (Olah data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 4, (73,3 %) responden berpendidikan SMA/SMK sebanyak 22 orang. Hal ini menunjukan mayoritas ibu nifas di RS Nurhidayah berpendidikan SMA/SMK (Ramil, 2020).

e. Distribusi tingkat stres ibu nifas di RS Nur Hidayah

Tabel 5 Distribusi tingkat stres ibu nifas di RS Nur Hidayah

No	Kategori	Kriteria Stres	F	Presentase
----	----------	----------------	---	------------



1	Normal	0-14	14	46,7 %
2	Sedang	19-25	9	30%
3	Ringan	15-18	4	13,3%
4	Parah	26-33	3	10%
5	Sangat Parah	>34	0	0%
Total			30	100%

Sumber: (Olah data Primer, 2025)

Berdasarkan Tabel 5, bahwa sebagian besar responden tidak mengalami stres 14 orang (46,7%), sedangkan responden yang berada pada tingkat stres sedang ada sebanyak 9 orang (30%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas di RS Nur Hidayah yang mengalami stres berada dalam berada pada tingkat stres sedang (wijaya,2023).

f. Distribusi Tingkat Produksi ASI Responden di RS Nur Hidayah

Tabel 6 Distribusi Tingkat Produksi ASI Ibu Nifas

No	Kategori	Kriteria	F	Presentase
1	Lancar	≥ 50 ml	26	86,7%
2	Tidak lancar	< 50 ml	4	13,3%

Sumber: (Olah data Primer, 2025)

Berdasarkan data ibu nifas memiliki produksi ASI yang lancar (≥ 50 ml per hari) sebanyak 26 orang (86,7%). Hal ini menunjukkan tingkat produksi ASI yang lancar. Hal ini menunjukkan bahwa kelancaran produksi ASI dapat dipengaruhi oleh tingkat stres. Semakin tenang kondisi ibu, maka produksi ASI akan lebih lancar (Setyorini,et al.,2022).

2. Analisis Bivariat

a. Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Stres dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas Di Rs Nur Hidayah

Tabel 7 Hasil Uji Bivariat (*Spearman Rank Correlation*)

Tingkat Stress	Produksi ASI		Jumlah		p-	r- <u>hitung</u>
	Lancar	Tidak	F	%		<u>value</u>
		Lancar				
	F	%	F	%		
Normal	14	100	0	0	14	46,7
Sedang	7	77,8	2	22,2	9	30
Ringan	4	100	0	0	4	13,3
Parah	2	66,7	1	33,3	3	10



Sangat Parah	0	0	0	0	0	0
Jumlah	27	90	3	10	30	100

Sumber: (Olah data Primer, 2025)

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank Correlation*, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan produksi ASI pada ibu nifas di RS Nurhidayah.

Nilai koefisien korelasi sebesar -0,601 berada pada kategori hubungan yang kuat, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh ibu nifas, maka semakin rendah produksi ASI yang dihasilkan (Mahardhika, *et al.*, 2023).

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Analisis Karakteristik usia nifas di RS Nurhidayah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas di RS Nurhidayah berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 25 orang (83,3%), sedangkan 5 orang (16,7%) berusia di atas 35 tahun dan tidak ada yang berusia di bawah 20 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas berada pada usia yang secara fisiologis lebih siap untuk menjalani proses menyusui. Usia ibu memengaruhi kesiapan fisik, emosional, serta pengetahuan dalam menghadapi masa nifas, termasuk kemampuan mengelola stres yang berpengaruh terhadap produksi ASI (Fitriani *et al.*, 2023). Selain itu, menurut Purnamasari (2023), usia ibu juga berpengaruh terhadap cara ibu mengendalikan tekanan dan stres, yang dapat memengaruhi refleks oksitosin serta kelancaran produksi ASI. Dengan demikian, usia menjadi salah satu faktor penting yang perlu dipertimbangkan dalam mendukung kesehatan mental dan keberhasilan menyusui pada ibu nifas.

b. Analisis Karakteristik jumlah anak ibu nifas di RS Nurhidayah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas di RS Nurhidayah memiliki dua anak, yaitu sebanyak 15 orang (50,0%), sementara 10 orang (33,3%) memiliki satu anak, dan 5 orang (16,7%) memiliki tiga anak atau lebih. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah memiliki pengalaman sebelumnya dalam mengasuh dan menyusui anak. Menurut Parapat *et al.* (2022), ibu yang memiliki dua anak atau lebih umumnya telah memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar terkait menyusui, serta telah melewati fase adaptasi psikologis pada anak pertama. Pengalaman tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri dan pemahaman terhadap tanda-tanda keberhasilan menyusui, sehingga mendukung kelancaran produksi ASI.

Namun, Fatimah (2024) menjelaskan bahwa bertambahnya jumlah anak juga dapat menambah beban fisik dan mental ibu. Kewajiban mengasuh lebih dari satu anak di tengah masa pemulihan pasca persalinan berpotensi menimbulkan stres emosional, terutama jika tidak diimbangi dengan dukungan keluarga yang memadai.

Hal ini sejalan dengan temuan Bugis (2022), yang menyebutkan bahwa jumlah anak dapat menjadi faktor stres eksternal yang memengaruhi keseimbangan emosi ibu pada masa nifas. Dengan demikian, jumlah anak dapat menjadi faktor pendukung maupun risiko, tergantung pada kemampuan ibu dalam mengelola stres dan dukungan sosial yang diterimanya.

**c. Analisis Karakteristik Pendidikan Ibu Nifas di RS Nurhidayah**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas di RS Nurhidayah memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK, yaitu sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan 6 orang (20%) berpendidikan tinggi dan 2 orang (6,7%) merupakan lulusan SMP atau SD. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah, yang berpengaruh terhadap pemahaman mereka mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, serta cara menjaga kesehatan mental selama masa nifas (Fitriani et al., 2023).

Menurut Ramil (2020), ibu dengan pendidikan menengah ke atas cenderung lebih aktif mencari informasi mengenai perawatan bayi dan kesehatan pascamelahirkan, serta lebih terbuka terhadap edukasi dari tenaga kesehatan. Hal ini mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan membantu mengurangi risiko stres berlebih. Selain itu, tingkat pendidikan yang lebih tinggi juga berkaitan dengan kemampuan ibu dalam mengambil keputusan yang tepat mengenai pola menyusui, termasuk teknik pelekatan, jadwal menyusui, dan pemenuhan gizi selama masa laktasi. Oleh karena itu, peningkatan pendidikan kesehatan bagi ibu nifas perlu dilakukan melalui program penyuluhan dan komunikasi yang mudah dipahami, agar semua ibu memperoleh informasi yang memadai tentang pentingnya menyusui dan menjaga keseimbangan mental selama masa nifas.

d. Analisis Karakteristik Pekerjaan Ibu Nifas di RS Nurhidayah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas di RS Nur Hidayah tidak bekerja, yaitu sebanyak 16 orang (53,33%), sedangkan 14 orang (46,67%) memiliki pekerjaan. Menurut Audia (2023), status pekerjaan memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres ibu nifas. Ibu yang bekerja sering menghadapi tekanan ganda, yaitu menyeimbangkan peran sebagai pekerja dan sebagai ibu yang menyusui serta mengasuh bayi. Beban ganda ini dapat meningkatkan risiko stres, terutama jika tidak didukung oleh fleksibilitas kerja, waktu istirahat yang cukup, serta dukungan keluarga.

Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian ibu bekerja tetap mampu menjaga kelancaran produksi ASI. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan stres yang baik, kesiapan psikologis, dan pengetahuan mengenai laktasi dapat menjadi faktor pelindung bagi ibu bekerja (Bugis, 2022). Selain itu, dukungan dari tempat kerja seperti pemberian cuti melahirkan, penyediaan ruang laktasi, dan fleksibilitas waktu turut berperan dalam keberhasilan proses menyusui (Ambarwati & Mutias, 2020).

Sementara itu, ibu yang tidak bekerja juga tidak sepenuhnya terbebas dari risiko stres. Tekanan ekonomi, beban rumah tangga, serta minimnya dukungan sosial dapat menjadi faktor pemicu stres yang berdampak pada kelancaran menyusui (Yanti, 2022; Prishilla, 2022). Dengan demikian, baik ibu bekerja maupun yang tidak bekerja berpotensi mengalami stres, tergantung pada kondisi psikologis serta dukungan lingkungan yang mereka peroleh. Dukungan keluarga dan lingkungan menjadi faktor kunci dalam menjaga keseimbangan emosional dan keberhasilan menyusui pada masa nifas.

e. Analisis Tingkat Stres Ibu Nifas di RS Nurhidayah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada ibu nifas di RS Nur Hidayah bervariasi, dengan sebagian besar berada pada kategori normal sebanyak 14 orang (46,7%), kategori sedang 9 orang (30%), kategori ringan 4 orang (13,3%), dan kategori parah 3 orang (10%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun masa nifas merupakan periode yang



menantang secara fisik dan emosional, mayoritas ibu mampu beradaptasi dan mengelola stres dengan baik. Dukungan sosial dari keluarga serta layanan kesehatan yang responsif menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas emosional ibu (Wijaya, 2023).

Menurut Maharani dan Khumairoh (2023), stres pada masa nifas sangat dipengaruhi oleh dukungan tenaga kesehatan dan edukasi mengenai perawatan bayi. Ibu yang mendapatkan pendampingan serta informasi yang memadai cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah. Kondisi ini sejalan dengan praktik di RS Nur Hidayah, di mana sebagian besar ibu nifas telah menjalani Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan menerima edukasi tentang ASI eksklusif, sehingga membantu menurunkan kecemasan terkait proses menyusui.

Selain itu, faktor psikososial seperti dukungan pasangan dan keluarga juga berperan besar dalam mengurangi stres. Fitriani dan Nuryati (2019) menyatakan bahwa dukungan emosional dan bantuan praktis dari lingkungan sekitar dapat meningkatkan kemampuan adaptasi ibu pascamelahirkan serta membantu menjaga kelancaran produksi ASI.

Di sisi lain, stres yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap keseimbangan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam proses laktasi (Bugis, 2022). Dengan demikian, tingkat stres pada ibu nifas perlu mendapat perhatian khusus, karena berpengaruh langsung terhadap keberhasilan pemberian ASI dan kesejahteraan psikologis ibu setelah melahirkan.

f. Analisis Produksi ASI di RS Nurhidayah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas di RS Nur Hidayah memiliki produksi ASI yang lancar, yakni sebanyak 86,7% responden dengan volume ≥ 50 ml, sedangkan 13,3% lainnya mengalami produksi ASI yang kurang lancar (< 50 ml). Capaian ini tergolong baik dan mencerminkan bahwa mayoritas ibu nifas mampu memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, terutama pada masa nifas awal. Salah satu faktor yang berperan penting dalam kelancaran produksi ASI adalah kondisi psikologis ibu (Setyorini et al., 2022).

Penelitian ini mendukung teori bahwa stres dapat menghambat proses laktasi dengan menekan sekresi hormon oksitosin dan prolaktin, yang berfungsi dalam pengeluaran serta produksi ASI. Sebaliknya, ketika ibu berada dalam kondisi tenang dan relaks, hormon-hormon tersebut bekerja lebih optimal, sehingga produksi ASI menjadi lebih lancar. Stres yang tinggi dapat meningkatkan kadar hormon kortisol, yang justru berpotensi menurunkan produksi ASI. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental ibu nifas melalui pemantauan dan pendampingan psikologis sangatlah penting, tidak hanya untuk menjaga kesejahteraan emosional ibu, tetapi juga untuk memastikan keberlangsungan pemberian ASI eksklusif (Setyorini et al., 2022).

2. Analisis Bivariat

a. Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan produksi ASI pada ibu nifas di RS Nur Hidayah

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank Correlation, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres ibu nifas dan produksi ASI. Dalam uji korelasi, signifikansi $p < 0,05$ menandakan adanya hubungan nyata antarvariabel, sedangkan nilai koefisien korelasi menunjukkan arah serta kekuatan hubungan tersebut (Mahardhika et al., 2023). Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa semakin tinggi tingkat stres ibu nifas, maka kelancaran produksi ASI cenderung menurun. Temuan ini sejalan dengan teori fisiologis yang menjelaskan



bahwa stres dapat menghambat pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin, dua hormon utama yang berperan dalam proses produksi dan pengeluaran ASI (Delvina, 2022; Bugis, 2022). Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa stres pada ibu nifas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi perubahan hormonal, kelelahan pascapersalinan, dan rendahnya rasa percaya diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi kurangnya dukungan pasangan dan keluarga, tekanan ekonomi, serta tuntutan pekerjaan yang dapat memperparah stres dan menurunkan kadar hormon oksitosin serta prolaktin (Yanti, 2022; Prishilla, 2022; Susanti et al., 2024).

Peningkatan kadar hormon kortisol akibat stres juga dapat menekan pelepasan oksitosin, sehingga menghambat kelancaran ASI (Prishilla, 2022).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak hanya membuktikan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan produksi ASI, tetapi juga menegaskan pentingnya dukungan psikologis dan sosial bagi ibu nifas. Upaya pengelolaan stres melalui edukasi, pendampingan keluarga, serta peran aktif tenaga kesehatan terutama bidan perlu diperkuat sebagai bagian dari asuhan kebidanan komprehensif. Dengan tingkat stres yang lebih rendah, peluang keberhasilan produksi ASI meningkat, yang pada akhirnya mendukung program ASI eksklusif dan kesehatan bayi secara optimal.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat stres dalam kategori normal (46,7%) dan produksi ASI yang lancar (86,7%). Hasil uji *Spearman Rank Correlation* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan produksi ASI ($p = 0,000$; $r = -0,601$), yang berarti semakin tinggi tingkat stres ibu, semakin rendah volume ASI yang dihasilkan. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan, meningkatkan dukungan psikologis melalui edukasi, konseling, dan pendampingan selama masa nifas guna membantu mengurangi stres ibu serta mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Audia, M. (2023). *Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar*. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 9(1), 33–41.
- Bugis, A. (2022). *Hubungan stres dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Jabon Jombang*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 5(2), 122–130.
- Faradilla, S. (2019). *Analisis implementasi Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan dalam pemberian ASI eksklusif*. Jurnal Hukum Kesehatan, 3(2), 55–63.
- Fitriani, R., Lestari, P., & Suryani, D. (2023). *Faktor usia dan pendidikan terhadap keberhasilan menyusui pada ibu nifas di RSUD Bantul*. Jurnal Kebidanan, 9(1), 25–31.
- Jamil, A., & Sari, H. (2021). *Analisis kebijakan pemerintah dalam mendukung pemberian ASI eksklusif berdasarkan PP No. 33 Tahun 2012*. Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia, 9(3), 120–128.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.



- Mahardhika, S., Lestari, R., & Widodo, H. (2023). *Hubungan tingkat stres dengan produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Karanganyar*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 7(2), 73–80.
- Maharani, A., & Khumairoh, S. (2023). *Peran bidan dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif di fasilitas kesehatan dasar*. Jurnal Kebidanan Indonesia, 10(2), 65–72.
- Parapat, R., Sari, P., & Yuliani, L. (2022). *Hubungan jumlah anak dengan tingkat stres ibu nifas di Puskesmas Jabon Jombang*. Jurnal Kesehatan Wanita, 8(3), 49–56.
- Ramil, T. (2020). *Hubungan tingkat pendidikan dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sleman*. Jurnal Kesehatan, 8(2), 19–26.
- Ropitasari, R., & Aryani, D. (2024). *Pengaruh ASI eksklusif terhadap perkembangan kognitif bayi usia 0–6 bulan*. Jurnal Kesehatan Anak, 7(1), 11–19.
- Setyorini, D., Pratiwi, M., & Rahma, I. (2022). *Hubungan tingkat stres dengan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas*. Jurnal Kebidanan, 6(2), 77–83.
- Wijaya, W. (2019). *Manfaat ASI eksklusif bagi bayi dan ibu menyusui*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 5(2), 89–95.
- Wijaya, W. (2023). *Asuhan masa nifas: teori dan praktik klinik kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- World Health Organization. (2023). *Global breastfeeding scorecard 2023: Tracking progress for optimal feeding of infants and young children*. Geneva: WHO.