

Artikel Penelitian

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN EFIKASI DIRI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KECAMATAN JOHAR BARU KOTA JAKARTA PUSAT TAHUN 2023

Salsabilla Nadia Firdais¹, Yuni Istiananingsih²

¹Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

*Corresponding author: nadiavirdais@gmail.com

ABSTRACT

Background. According to WHO data, the percentage of exclusive breastfeeding for babies aged 0-6 months is around 44% of the total global population, but there has been a significant increase in cases of anxiety disorders which have reached 26%. Anxiety refers to feelings of fear, discomfort, and tension that can arise in individuals at various times. Self-efficacy in the context of breastfeeding mothers refers to a mother's positive beliefs and attitudes towards her ability to breastfeed, as well as how she overcomes various challenges associated with the breastfeeding process. **Aim.** The objective of this research is to investigate the correlation between emergencies and the self-efficacy of breastfeeding mothers. **Method.** This type of quantitative research with an observational approach. Amount sample were 96 respondents. Instrument to measure each variable using a questionnaire HARS and BSE-SF. This research was conducted in the Working Area of the Community Health Center Johar Baru District, Central Jakarta City. **Results.** Of the 56 respondents whose anxiety level was not anxious there were 5 people (8.9%) with low self-efficacy and 51 people (91.1%) with high self-efficacy in breastfeeding mothers and of the 42 respondents who had a mild level of anxiety there were 12 people (28.6%) with low self-efficacy in nursing mothers and 30 people (71.4%) with high self-efficacy in nursing mothers. The results of the analysis show that the p value = 0.027. **Conclusion.** There is a relationship between anxiety and self-efficacy* in breastfeeding mothers in the Work Area of the Johar Baru Health Center.

Keywords: *Anxiety, Self-Efficacy, Breastfeeding Mothers*

ABSTRAK

Latar belakang. Menurut data WHO, persentase pemberian ASI eksklusif kepada bayi usia 0-6 bulan sekitar 44% dari total populasi global, namun terjadi peningkatan yang signifikan dalam kasus gangguan kecemasan yang mencapai 26%. Kecemasan merujuk pada perasaan takut, ketidaknyamanan, dan ketegangan yang bisa muncul pada individu pada berbagai waktu. Efikasi diri dalam konteks ibu yang sedang menyusui mengacu pada keyakinan serta sikap positif seorang ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui, serta bagaimana ia mengatasi berbagai tantangan yang terkait dengan proses menyusui. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk hubungan kecemasan dengan efikasi diri pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Johar Baru Kota Jakarta Pusat Tahun 2023. **Metode.** pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode *observasional*. Jumlah

sampel adalah 96 responden. Instrumen untuk mengukur tiap variabel menggunakan kuesioner HARS dan BSE-SF. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei Tahun 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Johar Baru. **Hasil.** Hasil penelitian didapatkan 56 responden yang tingkat kecemasannya tidak cemas terdapat 5 orang (8,9%) dengan efikasi diri rendah dan 51 orang (91,1%) dengan efikasi diri tinggi pada ibu menyusui dan dari 42 responden yang tingkat kecemasannya ringan terdapat 12 orang (28,6%) dengan efikasi diri rendah pada ibu menyusui dan 30 orang (71,4%) dengan efikasi diri tinggi pada ibu menyusui. Hasil analisis diketahui bahwa nilai $pvalue=0,027$. **Kesimpulan.** Terdapat hubungan antara kecemasan dengan efikasi diri pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Johar Baru.

Kata kunci: *Kecemasan, Efikasi, Ibu Menyusui*

PENDAHULUAN

Pemberian ASI merupakan tindakan menyusui dimana ibu memberikan Air Susu Ibu (ASI) melalui payudaranya kepada bayi. ASI mengandung beragam nutrisi yang sangat sesuai untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan bayi. Semua usaha yang dilakukan oleh seorang ibu untuk sukses dalam memberikan ASI kepada bayinya dikenal sebagai manajemen laktasi. Meningkatkan tingkat keyakinan diri ibu dalam hal menyusui sangat penting, karena ini berdampak pada pemenuhan nutrisi bagi anak. ASI yang ideal bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat ikatan antara ibu dan bayi, meningkatkan kecerdasan anak, serta membantu bayi mencapai berat badan yang sehat (Wijaya & Yulianti, 2022). Pemberian ASI kepada bayi memiliki keterkaitan yang erat dengan status gizi yang kurang atau berlebihan pada anak. Praktik memberikan ASI secara eksklusif dapat mengurangi kemungkinan kematian pada bayi. Kualitas dan kuantitas ASI umumnya tidak dipengaruhi oleh status gizi ibu, kecuali pada kasus ekstrem seperti gizi buruk. Fakta ini seharusnya

menjadi dasar untuk mendorong ibu agar tetap melanjutkan menyusui bayi mereka (Sanjaya et al., 2021)

UNICEF dan WHO merekomendasikan praktik pemberian ASI eksklusif sejak satu jam setelah kelahiran, tanpa memberikan makanan atau minuman lain kepada bayi. Selain itu, gerakan ditekankan untuk mendorong pemerintah dan mitra di Indonesia agar memberikan dukungan kepada semua ibu dalam menjalankan praktik menyusui eksklusif sejak awal dan mempertahankannya, meskipun angka pemberian ASI eksklusif mengalami penurunan pada tahun 2020. Menurut data WHO, persentase pemberian ASI eksklusif kepada bayi usia 0-6 bulan sekitar 44% dari total populasi global, namun terjadi peningkatan yang signifikan dalam kasus gangguan kecemasan yang mencapai 26%.

Berdasarkan data dari WHO pada tahun 2015, hanya 44% dari bayi di seluruh dunia yang menerima pemberian ASI secara eksklusif. Hal ini menjadi penting karena pemberian ASI yang tidak optimal telah berkontribusi terhadap sekitar 800.000 kematian bayi di seluruh dunia. Dalam arahan World Health Assembly (WHA) untuk tahun 2025, diharapkan

akan ada peningkatan minimal hingga 50% dalam tingkat pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi.

Di negara Indonesia, khusus nya DKI Jakarta angka menyusui masih rendah. Menurut laporan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021, proporsi pemberian ASI eksklusif di DKI Jakarta berada pada tingkat terendah di Pulau Jawa, yakni sekitar 65,63% dan mengalami peningkatan sebesar 1.59% pada tahun 2022 dengan persentase sebesar 67,22%. Berdasarkan data RISKESDAS, data pemberian ASI secara eksklusif di Jakarta Pusat menempati posisi kedua terendah di Jakarta dengan nilai presentase 66,13%.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya tingkat pemberian ASI eksklusif adalah kecemasan yang dialami oleh ibu yang menyusui. Kecemasan ini memiliki dampak pada pola pemberian ASI. Ibu yang merasa cemas akan menghasilkan jumlah ASI yang lebih sedikit daripada ibu yang tidak mengalami kecemasan. Kesejahteraan emosional dan kebahagiaan ibu memiliki pengaruh terhadap produksi ASI yang lancar. Sebaliknya, kondisi ibu yang merasa cemas dan stres dapat menghambat produksi ASI yang lancar (Mardjun et al., 2019)

Berdasarkan data dari WHO pada tahun 2020, dilaporkan bahwa sekitar 10 dari setiap 1000 kelahiran hidup melibatkan ibu yang mengalami kecemasan ringan setelah melahirkan. Selain itu, kecemasan sedang dan berat dilaporkan terjadi pada sekitar 30 hingga 200 dari setiap 1000 kelahiran. Kondisi kecemasan lebih umum terjadi jika dibandingkan dengan depresi, karena kecemasan merupakan pengalaman yang

lumrah dialami oleh semua orang, terutama oleh ibu pasca persalinan. Kecemasan adalah reaksi yang timbul ketika seseorang merasa khawatir atau takut terhadap sesuatu. Merasakan ketakutan dan panik adalah bagian dari pengalaman manusiawi. Namun, secara umum, perasaan ini cenderung mereda dalam jangka waktu tertentu, dan seseorang akan kembali merasa lebih tenang dan nyaman.

Ibu yang sedang hamil, melahirkan, dan dalam masa nifas termasuk dalam kelompok yang lebih rentan mengalami kecemasan. Prevalensi gangguan kecemasan pasca persalinan di seluruh dunia berkisar antara 17% - 22% pada periode awal setelah persalinan, dan mencapai sekitar 15% - 33% pada periode akhir masa nifas. Kejadian kecemasan di Jerman, menunjukkan sebesar 16% wanita yang memasuki dari usia kehamilan 10-12 minggu hingga 16 minggu postpartum mengalami kecemasan selama pasca melahirkan sehingga berdampak pada kesehatan ibu dan bayi. Penelitian serupa menyebutkan bahwa kecemasan setelah melahirkan diperkirakan sebesar 7-30% dan terjadi di beberapa negara dengan sumber penghasilan rendah dengan prevalensi sebesar 45% (Wijaya & Yulianti, 2022)

Di wilayah Indonesia, tercatat bahwa prevalensi masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu setelah melahirkan mencapai sekitar 19,8%, merujuk pada sekitar 14 juta individu dalam populasi penduduk Indonesia (Kemenkes RI 2019). Kesiapan mental seorang ibu memiliki peran penting dalam menentukan kesuksesan dalam menyusui bayinya, dan self-efficacy adalah salah satu elemen yang

berpengaruh terhadap pemberian ASI. Faktor ini dapat diubah atau dimodifikasi (Sanjaya, Effendi, & Pribadi, 2021)

Tingkat keyakinan diri yang tinggi pada ibu sangat diperlukan dalam menjalani proses menyusui, karena hal ini memiliki peran penting dalam menentukan langkah-langkah yang diambil, usaha yang diberikan, serta motivasi yang mendorong ibu dalam proses menyusui. Pada akhirnya, faktor ini berkontribusi pada pengembangan praktik memberikan ASI yang efektif. (Sanjaya, Effendi, & Pribadi, 2021). Ibu dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi terkait menyusui cenderung memberikan ASI kepada bayinya dalam jangka waktu yang lebih lama daripada ibu yang memiliki keyakinan diri yang rendah terkait menyusui. Ada korelasi yang kuat antara keyakinan diri dalam menyusui dan durasi menyusui, dan sebaliknya, durasi menyusui juga berhubungan signifikan dengan tingkat keyakinan diri ibu dalam menyusui (Sanjaya, Effendi, & Pribadi, 2021).

Faktor yang bisa mengganggu produksi ASI melibatkan komponen psikologis ibu, seperti rasa cemas. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat kaitan antara kecemasan dan tingkat keyakinan ibu dalam menyusui (breastfeeding self-

HASIL

1. Analisis Univariante

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Johar Baru, Jakarta Pusat Tahun 2023 (n=98)

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi N	Presentase \%
----	---------------	----------	----------------	---------------

efficacy), dimana semakin tinggi tingkat kecemasan, maka tingkat keyakinan dalam menyusui cenderung lebih rendah, dan sebaliknya.

Berdasarkan dari uraian latar belakang tersebut, maka Peneliti tertarik mengambil penelitian dengan judul Hubungan Kecemasan dan Efikasi diri pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Johar Baru Tahun 2023.

METODE

Penelitian ini dilakukan dalam pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode observasional. Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengamati fenomena alami yang terjadi dalam lingkungan yang telah ditentukan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei Tahun 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Johar Baru. Sampel dalam penelitian ini adalah dalam studi penelitian ini adalah 96 responden. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dalam penelitian ini adalah Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan BSES-SF (*Breastfeeding Self-efficacy Scale-Short Form*). Setelah melakukan penelitian, hasil data diolah menggunakan software SPSS dengan analisis univariat dan bivariat.

1.	Umur	<20 Tahun	1	1,0%
		21-35 Tahun	97	99,0%
		>35 Tahun		
2.	Pendidikan	< Sma	18	18,4%
		> Sma	80	81,6%
3.	Pekerjaan	Tidak Bekerja	89	90,8%
		Bekerja	9	9,2%
4.	Paritas	Primipara	26	26,5%
		Multipara	72	73,4%
5.	Riwayat Persalinan	Normal	35	25,7%
		Caesar	63	64,3%

Berdasarkan tabel 1 jumlah responden ibu menyusui sebanyak 98 responden. Ibu yang menyusui usia paling banyak di rentang usia 20-35 tahun sebanyak 97 (99,0%) ibu dan paling sedikit di usia 19 tahun hanya 1 (1%) ibu sedangkan tidak didapatkan ibu yang berusia lebih dari 35 tahun. pendidikan paling tinggi yang \geq SMA 80 (81.6%) reponden dan paling sedikit < SMA 18 (18.4%) responden . pekerjaan paling banyak ibu tidak bekerja

didapatkan sebanyak 89 (90.8%) dan paling sedikit ibu bekerja 9 (9.2%). Ibu dengan paritas terbanyak yaitu ibu yang mempunyai >2 anak 71 (72.4%) responden dan paling sedikit ibu yang memiliki 1 anak 26 (26.5%) responden . ibu dengan persalinan terbanyak ibu dengan caesar 63 (64.3%) dan paling sedikit ibu yang melahirkan secara normal 35 (35.7%) reponden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Johar Baru, Jakarta Pusat Tahun 2023 (n=98)

Variabel	Frekuensi	Persen
Kecemasan		
Tidak Cemas	60	61.2
Ringan	38	38.3
Sedang	0	0
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi variabel kecemasan pada ibu menyusui di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Kota Jakarta Pusat didapatkan ibu yang tidak cemas sebesar 60 (61,2%) responden, Ibu

menyusui yang mengalami cemas ringan 38 (38,8%) responden. Dan tidak didapatkan ibu yang mengalami kecemasan sedang, berat dan sangat berat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Efikasi Diri Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Johar Baru, Jakarta Pusat Tahun 2023 (n=98)

Variabel Efikasi Diri Ibu Menyusui	Frekuensi	Persen
Rendah	13	13.3
Tinggi	85	86.7

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi variabel efikasi diri pada ibu menyusui di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Kota Jakarta pusat didapatkan efikasi diri pada ibu menyusui

paling rendah sebanyak 13 (13,3%) responden.

yang tinggi sebanyak 85 (86,7%) responden, dan efikasi diri menyusui

2. Analisis bivariante

Tabel 4. Hubungan Kecemasan Dengan Efikasi Diri Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Johar Baru, Jakarta Pusat Tahun 2023 (n=98)

Kelompok	Efikasi Diri Ibu Menyusui						Pvalue
	Rendah		Tinggi		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Tidak cemas	5	8,9%	51	91,1%	56	100%	0,027
Ringan	12	28,6%	30	71,4%	42	100%	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 56 responden yang tingkat kecemasannya tidak cemas terdapat 5 orang (8,9%) dengan efikasi diri rendah dan 51 orang (91,1%) dengan efikasi diri tinggi pada ibu menyusui dan dari 42 responden yang tingkat kecemasannya ringan terdapat 12 orang (28,6%) dengan efikasi diri rendah pada ibu menyusui dan

30 orang (71,4%) dengan efikasi diri tinggi pada ibu menyusui. Hasil analisis diketahui bahwa nilai pvalue=0,027. Hasil analisis ini memenuhi kriteria persyaratan hipotesis hubungan sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan efikasi diri pada ibu menyusui.

PEMBAHASAN

1. Kecemasan Ibu Menyusui

Hasil Kecemasan, juga dikenal sebagai rasa cemas, merupakan pengalaman yang mungkin dialami oleh

setiap individu, dan yang membedakan adalah bagaimana mereka merespons kedatangan perasaan ini. Beberapa orang mampu mengelolanya dengan baik, sementara yang lain mungkin merasa terkendali oleh perasaan ini dan bahkan terbenam di dalamnya. Terdapat individu yang berhasil dalam kehidupan mereka karena kemampuan mereka untuk mengatasi rasa cemas ini. Kecemasan dapat dianggap sebagai suatu tantangan, dan dapat timbul kapan saja, baik pada orang dewasa, remaja, maupun anak-anak di lingkungan sekolah (Mukholil, 2018).

Setiap ibu pasca melahirkan cenderung mengalami perasaan kecemasan. Oleh karena itu, kondisi ini menunjukkan adanya perubahan dalam suasana emosional, di mana ibu merasakan kebahagiaan dan ke sedihan tanpa alasan yang jelas secara bersamaan. Perubahan emosional ini mencakup rasa khawatir terkait pergeseran perhatian dari berbagai aspek, termasuk keluarga, kerabat, dan pasangan, yang kini lebih fokus pada hadirnya sang bayi. Selain itu, muncul rasa takut terkait perubahan postur tubuh setelah melahirkan, kegelisahan dalam menghadapi aktivitas sehari-hari, dan kekhawatiran mengenai produksi ASI untuk bayi.

Menurut WHO angka kecemasan ini lebih sering muncul dibandingkan angka depresi dikarenakan setiap orang pasti mengalami kecemasan. Pada penelitian didapatkan ibu yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 38 orang. Kondisi psikologis ibu yang mengalami cemas akan mempengaruhi pada proses menyusui yaitu produksi ASI akan menurun. Ibu yang cemas akan lebih sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak cemas, karena kecemasan dapat meningkatkan produksi dopamine di

dalam tubuh sehingga bisa menurunkan produksi prolaktin yang akan mempengaruhi produksi ASI (Wulansari et al., 2020).

Rentang usia ibu 20-35 merupakan kelompok umur yang paling baik untuk menghadapi masa kehamilan, persalinan, menyusui serta merawat anak karena di usia ini baik secara mental, fisik maupun psikologis ibu telah matang (Suhartiningsih & Samaria, 2020) hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwasanya ibu dengan rentang usia 20-35 memiliki efikasi diri yang tinggi 85 (86.7%) ibu.

Teori menyatakan bahwa tingkat pendidikan memiliki dampak pada cara seseorang berpikir dan bertindak. Individu yang memiliki pendidikan tinggi cenderung lebih mampu berpikir secara rasional, sehingga lebih terampil dalam mengatasi masalah dan memahami mekanisme koping yang positif. Dengan kata lain, seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi dianggap memiliki kemungkinan lebih rendah untuk mengalami kecemasan. (Gary et al., n.d.)

Ibu yang memiliki pekerjaan akan mendapatkan pengaruh dalam menentukan stressor sehingga ibu dapat mengendalikan rasa cemas dengan lebih baik. Sebagaimana disebutkan dalam penelitian (Murdayah et al., 2021) bahwa pekerjaan berpengaruh dalam stressor seseorang yang memiliki aktivitas diluar rumah sehingga mendapat pengaruh yang banyak dari teman dan berbagai informasi serta pengalaman dari orang lain dapat mengubah cara pandang seseorang dalam menerima dan mengatasi kecemasan.

Paritas mengacu pada jumlah anak yang dilahirkan oleh seorang ibu. Seorang ibu yang baru memiliki anak pertama mungkin menghadapi kesulitan dalam memberikan ASI karena mungkin belum

menguasai teknik menyusui yang sebenarnya. Jika ibu tersebut mendengar cerita tentang pengalaman menyusui yang tidak baik dari orang lain, hal ini bisa memunculkan keraguan dalam benaknya. (Jaya & Pratiwi, 2022)

Tingkat insiden kecemasan pada ibu pasca persalinan di seluruh dunia berkisar antara 10-15%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu primipara mencapai 83,4% dengan tingkat kecemasan berat, 16,6% mengalami tingkat kecemasan sedang. Sementara itu, pada ibu multipara, sekitar 7% mengalami kecemasan berat, 71,5% mengalami kecemasan sedang, dan 21,5% mengalami kecemasan ringan (Nakamura, 2020). Oleh karena itu, data dari penelitian menunjukkan bahwa sekitar 38 (38,3%) dari responden mengalami kecemasan ringan.

Perasaan cemas berhubungan dengan ibu primigravida yang bersalin secara seksio sesaria karena ibu postpartum akan mengalami kecemasan yang disebabkan karena perasaan cemas dan khawatir karena baru saja memiliki anak. Menurut penelitian (Wulansari et al., 2020) perasaan cemas berhubungan dengan ibu primigravida yang bersalin secara seksio sesaria karena ibu postpartum akan mengalami kecemasan yang disebabkan karena perasaan cemas dan khawatir karena baru saja memiliki anak hal ini sesuai dengan data yang saya dapatkan bahwa angka ibu yang bersalin secara seksio sesaria sebanyak 63 orang.

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada tabel 4.2 distribusi frekuensi variabel kecemasan pada ibu menyusui di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Kota Jakarta Pusat didapatkan ibu yang tidak cemas sebesar 60 (61,2%) responden.

Kondisi psikologis ibu yang mengalami cemas akan mempengaruhi efikasi diri terhadap proses menyusui. Ibu dengan efikasi diri yang rendah akan menjadi salah satu faktor penghambat dalam menyusui bayi nya, dan sebaliknya jika ibu dengan efikasi diri yang tinggi dapat membantu proses menyusui menjadi lancar (Sanjaya, Effendi, & Pribadi, 2021). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Berdasarkan hasil penelitian (Yohana et al., 2023) didapatkan dengan nilai pvalue 0,000 yang dimana $<0,05$ bahwa ibu yang memiliki kepercayaan diri dalam menyusui yang tinggi dapat mengelola rasa cemas yang mengganggu kepercayaan diri pada ibu itu sendiri.

2. Hubungan Efikasi Diri Ibu Menyusui

Hasil Efikasi diri dalam menyusui, atau yang disebut sebagai *breastfeeding self efficacy*, merujuk pada keyakinan dan rasa percaya diri yang dimiliki oleh ibu terkait kemampuannya dalam melakukan menyusui, serta menentukan sejauh mana upaya yang akan dilakukan untuk menjalankan praktik menyusui. Hasil analisis univariat pada tabel 4.3 mengungkapkan bahwa mayoritas ibu yang menyusui di Puskesmas Kecamatan Johar Baru, Kota Jakarta Pusat, memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Data menunjukkan bahwa sebanyak 85 (86,7%) ibu menyusui memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi.

Ibu yang telah mengalami pengalaman menyusui secara langsung cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi untuk melanjutkan menyusui. Faktor efikasi diri dalam menyusui yang cukup tinggi juga berkontribusi pada ketekunan ibu untuk terus melanjutkan praktik

menyusui (Susilawati & Febryaningsih, 2019). Temuan ini sesuai dengan data yang saya peroleh, yang menunjukkan bahwa ada sebanyak 65 ibu yang memiliki pengalaman menyusui anak kedua mereka.

Namun, data yang diuraikan dalam tabel 4.3 menunjukkan bahwa terdapat sejumlah 13 ibu (13.3%) yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah. Kemungkinan penyebab dari fenomena ini adalah kurangnya dukungan sosial yang diterima. Dukungan sosial terhadap ibu yang sedang menyusui merupakan tindakan yang memberikan sokongan terhadap pemberian ASI dari individu-individu di dalam lingkaran sosialnya yang diyakini akan memberikan manfaat bagi ibu tersebut. Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan rasa percaya diri ibu, karena faktor ini memiliki dampak yang signifikan dalam mengatasi tantangan dan masalah yang muncul dalam proses menyusui, serta mencegah berakhirnya periode menyusui secara prematur. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti keluarga terdekat, pasangan hidup (suami atau istri), teman dekat, rekan kerja, sanak saudara, dan teman sebaya. Lebih dari itu, tingkat kedekatan hubungan sosial yang ada dalam lingkungan sekitar ibu juga berperan penting dalam hal ini. Dukungan dari suami merupakan salah satu aspek yang memiliki peran krusial, karena suami dapat menjadi sumber dukungan yang dapat diakses oleh ibu dalam kehidupan sehari-harinya (Cemara et al., 2018).

3. Hubungan kecemasan dengan efikasi diri ibu menyusui.

Berdasarkan Salah satu upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri maka dibutuhkan dukungan menyusui dari jejaring sosial mereka. Jaringan sosial

anggota keluarga dan dukungan suami merupakan aspek penting dalam dukungan yang diberikan saat ibu menerima perawatan, perhiasan, rasa hormat, saran serta dorongan dan bantuan psikis (Sanjaya, Effendi, & Pribadi, 2021) hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan hasil yang didapatkan pvalue 0,27.

Namun, temuan dari analisis dalam penelitian ini tidak menghasilkan keselarasan dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Sanjaya, Effendi, dan Pribadi (2021), yang mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat efikasi diri pada ibu yang sedang menyusui, dengan nilai p lebih besar dari 0.05. Dalam penelitian mereka, responden juga dilaporkan mengalami tingkat kecemasan yang bersifat ringan. Kecemasan yang dirasakan oleh responden dalam penelitian tersebut diartikan sebagai respons psikologis terhadap rasa lelah, ketidaknyamanan fisik, serta rasa sakit. Sebagai tanggapan terhadap kondisi tersebut, peningkatan emosi dalam batas yang wajar justru memiliki potensi untuk meningkatkan efikasi diri. Ketika seseorang menghadapi tingkat kecemasan yang rendah, respons sensorinya menjadi lebih sensitif dan membantu individu untuk lebih terfokus dalam belajar, menyelesaikan permasalahan, berpikir, bertindak, dan melindungi dirinya sendiri. Individu yang mengalami kecemasan ringan masih mampu memelihara motivasi internal untuk pembelajaran dan mengatasi masalah secara efektif, yang pada akhirnya berdampak pada pertumbuhan dan kreativitas mereka.

Alasan dari peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh bahwa efikasi diri yang tinggi dimiliki

oleh ibu-ibu yang sudah mempunyai pengalaman menyusui sehingga ibu mampu mengatasi permasalahan yang terjadi. Efikasi diri menyusui yang tinggi dapat mempengaruhi produksi asi sehingga anak dapat diberikan ASI secara baik dan dapat menjadi strategi untuk menurunkan angka kecemasan pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Johar Baru Kota Jakarta Pusat guna untuk meningkatkan angka menyusui dan menurunkan angka stunting pada anak

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti maka dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa:

1. Karakteristik ibu secara usia, Ibu yang menyusui usia paling banyak di rentang usia 20-35 tahun sebanyak 97 (99,0%). Pendidikan ibu paling tinggi yang \geq SMA 80 (81.6%) , Pekerjaan paling banyak ibu tidak bekerja didapatkan sebanyak 89 (90.8%). Ibu dengan paritas terbanyak yaitu ibu multipara 71 (72.4%) dan ibu dengan persalinan terbanyak ibu dengan caesar 63 (64.3%)
2. Gambaran Kecemasan didapatkan ibu yang tidak cemas sebesar 60 (61,2%) responden
3. Gambaran efikasi diri ibu menyusui didapatkan efikasi diri pada ibu menyusui yang tinggi sebanyak 85 (86,7%) responden, dan efikasi diri

menyusui paling rendah sebanyak 13 (13,3%) responden

4. Terdapat hubungan antara kecemasan dengan efikasi diri ibu menyusui terdapat 51 orang (91,1%) dengan efikasi diri tinggi pada ibu menyusui

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada ibu Yuni Istianingsih, M.Keb selaku dosen pembimbing dalam artikel penelitian ini yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan kritik serta saran penulisan. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penulisan artikel ini. Saya berharap artikel penelitian ini dapat bermanfaat bagi kepentingan akademik dan kepentingan masyarakat umum.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan, dan tidak ada afiliasi atau koneksi dengan entitas atau organisasi apapun yang dapat menimbulkan pertanyaan bias dalam diskusi dan kesimpulan naskah.

REFERENSI

1. Abiyoga, A., Sukiman, I., & Melida, V. (2019). hubungan dukungan suami dalam pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja puskesmas Air Putih Samarinda. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 4.
2. Cemara, A. J., Dewi, R., & Marleni, W. A. (2018). dukungan sosial tentang efikasi diri menyusui pada ibu nifas. *Jurnal Media Kesehatan*, 11, 001–101.
3. Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019).

- Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer*, 2.
4. Delvina, V., Syafriani, E., Kesehatan, F., Program, K., Terapan, S., De, F., & Bukittinggi, K. (2022). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELANCARAN PENGELUARAN ASI PADA IBU MENYUSUI. In *Human Care Journal* (Vol. 7, Issue 2).
 5. Dewi Kusumawati, P., Okta Damayanti, F., Wahyuni, C., & Setiawan Wahyuningsih, A. (2020). Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 101–109. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.69>
 6. Fauziah. (2020, October). *fisiologi laktasi*. Exclusive Pumping Mama Indonesia.
 7. Febri Arifiati, R., & Wahyuni, S. (2019). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2).
 8. Fitria, L., Neviyarni, Netrawati, & Karneli, Y. (2020). cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi Anxiety dalam masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10.
 9. Florina, S., & Zagoto, L. (2019). efikasi diri dalam proses pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2, 386–391.
 10. Gary, Wulan P, Hijriyati, Yoanita, & Zakiyah. (n.d.). *Hubungan Karakteristik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Spontan di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur*.
 11. Hardani, Sukmana, D. J., Andriani, H., & Fardani, R. (2020). *Metodo Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group.
 12. Heryana, A. (2020). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif*.
 13. Hidayat, R., & Hayati, H. (2019). PENGARUH PELAKSANAAN SOP PERAWAT PELAKSANAAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN DI RAWAT INAP RSUD BANGKINANG. *Jurnal Ners*, 3.
 14. Jamaludin, H. F. Z., Titaley Cristiana Rialine, Tando, Y. D., & Tahitu, R. (2022). Hubungan Efikasi Diri Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Waihaong, Kota Ambon. *PATTIMURA MEDICAL REVIEW*, 4.
 15. Jaya, V. O., & Pratiwi, C. S. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI EFIKASI DIRI MENYUSUI IBU HAMIL TRIMESTER 3. *Journal Of Midwifery And Reproduction*, 5.
 16. jendra, arya firmanu, & sugiyo. (2020). pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro . *Journal of Guidance and Counseling* .
 17. Mardjun, Z., Korompis, G., & Rompas, S. (2019). hubungan kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum selama di rawat di rumah sakit ibu dan anak kasih ibu manado. *E-Journal Keperawatan* .
 18. Maryunani, A. (2021). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Trans Info Media.
 19. Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
 20. Mukholil. (2018). kecemasan dalam

- proses belajar. *Jurnal Eksponen*, 8.
21. Murdayah, Nopiska, D., & Lovita, E. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KECEMASAN PADA IBU BERSALIN. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3.
 22. Nakamura. (2020). *Perinatal depression and anxiety of primipara is higher than that of multipara in Japanese woman*. 10.
 23. Nasrulloh. (2020). kajian jenis kecemasan masyarakat cilacap dalam menghadapi pandemi covid 19. *Universitas Nahdatul Ulama al Ghazali Cilacap*.
 24. Pratiwi, D. M., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.62-71>
 25. Rismawati, R., Nurainih, & Putri, R. (2022). hubungan pengetahuan ibu, tingkat kecemasan ibu dan dukungan suami terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB wilayah Mampang Prapatan Tahun 2021. *Jurnal Riset Ilmiah*, 1, 949–957.
 26. Roflin, E., liberty, I. A., & pariyana. (2021). *POPULASI, SAMPEL, VARIABEL dalam Penelitian Kedokteran*. PT. Nasya Expanding Management.
 27. Sabila, M., & Ariasih, A. (2022). Analisis Breastfeeding Selfefficacy Pada Ibu Menyusui. *J-MESTAHAT*, 2.
 28. Sanjaya, R., Effendi, J., & Pribadi, A. (2021). hubungan kecemasan ibu dan dukungan suami dengan efikasi diri ibu untuk menyusui. *Midwifery Journal*, 6.
 29. Sanjaya, R., Effendi, J. S., Pribadi, A., & Artikel, R. (2021a). HUBUNGAN KECEMASAN IBU DAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN EFIKASI DIRI IBU UNTUK MENYUSUI INFO ARTIKEL ABSTRAK. In *Midwifery Journal | Kebidanan* (Vol. 6, Issue 1).
 30. Sanjaya, R., Effendi, J. S., Pribadi, A., & Artikel, R. (2021b). HUBUNGAN KECEMASAN IBU DAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN EFIKASI DIRI IBU UNTUK MENYUSUI INFO ARTIKEL ABSTRAK. In *Midwifery Journal | Kebidanan* (Vol. 6, Issue 1).
 31. Sihalo, Rahayu, & Wibowo. (2018). pengaruh metakognitif terhadap hasil belajar pada mata pelajaran ekonomi melalui efikasi diri siswa. *Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*.
 32. Siti Astuti, T. D. J. L. R. A. I. S. (2015). *Nifas & Menyusui*.
 33. Suhartiningsih, E., & Samaria, D. (2020). GAMBARAN KARAKTERISTIK IBU MENYUSUI DI GROUP EXCLUSIVE PUMPING (E-PING) MAMA INDONESIA. *Nursing Current*, 8.
 34. Sumarni, & Nahira. (2019). *Asuhan Kebidanan Ibu Postpartum*. CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
 35. Susilawati, & Febryaningsih, S. (2019). Perbedaan Self Efficacy Ibu Menyusui Post Partum Dan Post Caesarea Di RSUD Sekarwangi Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 2.
 36. Syahza, A. (2021). *metodologi penelitian*. UR Press Pekanbaru.
 37. Wahyuni, S. (2019). *Asuhan Keperawatan Post Partum*. CV.Budi Utama.
 38. Widiarta, M. B. O., & Megaputri, P. S. (2022). Ansietas Saat Hamil Menurunkan Produksi ASI Saat 24 Jam Persalinan. *HEALTH CARE NURSING*

JOURNAL, 4.

39. Wijaya, W., & Yulianti, D. (2022). PENYEBAB TERJADI KECEMASAN PADA IBU MENYUSUI: SCOPING REVIEW. In *Journal Of Midwifery and Health Administration Research* (Vol. 2, Issue 1).
40. Wulansari, I., Hafid, R., Paramata, N., & Darmayanti, E. (2020). hubungan kecemasan terhadap produksi ASI ibu dengan persalinan seksio sesariahu. *Jambura Noursing Jurnal, 2.*
41. Yohana, B., Ayuningtyas, O., Oktanasari, W., Cipta, S. B., & Purwokerto, H. (2023). PENGARUH EFIKASI DIRI IBU MENYUSUI DENGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI RSU AGHISNA MEDIKA KROYA. In *Jurnal Kesehatan Dan Science: Vol. XIX* (Issue 1)