

# **STATUS GIZI, PSIKOLOGI IBU NIFAS 1-7 HARI HUBUNGANNYA DENGAN KEBERHASILAN MENYUSUI DI BPS SRI WANITO RAHAYU DAWE KUDUS TAHUN 2012**

**Oleh**

**Noor Hidayah, Rizka Himawan, Yunis Maratus Sholihah**

## **ABSTRAK**

Menyusui adalah suatu proses alamiah. Berjuta-juta ibu diseluruh dunia berhasil menyusui bayinya tanpa pernah membaca buku tentang ASI. Bahkan ibu yang buta huruf pun dapat menyusui anaknya dengan baik. Walaupun demikian, dalam lingkungan kebudayaan kita saat ini melakukan hal yang alamiah tidaklah selalu mudah. Menyusui akan menjamin bayi tetap sehat dan memulai kehidupannya dengan cara yang paling sehat. Menyusui sebenarnya tidak saja memberikan kesempatan pada bayi untuk tumbuh menjadi manusia yang sehat secara fisik, tetapi juga lebih cerdas, mempunyai emosional yang lebih stabil, perkembangan spiritual yang positif, serta perkembangan sosial yang lebih baik (Roesli, 2009). Psikologis ibu dalam menyusui juga sangat menentukan apakah ASInya keluar dengan lancar atau tidak. Proverawati dan Rahmawati (2010) menyatakan keadaan ibu yang stress, khawatir ASInya kurang bisa menyebabkan produksi ASI berkurang. Kristiansari (2009) menjelaskan kenapa hal tersebut muncul dikarenakan jika ibu cemas maka hormon oksitosin tidak dapat keluar sehingga mempengaruhi *let-down reflex* keluarnya ASI terhambat, yang memicu bendungan ASI di payudara.

Tak kalah pentingnya gizi ibu juga mempengaruhi keberhasilan menyusui, beberapa penelitian membuktikan ibu dengan gizi yang baik, umumnya mampu menyusui bayinya selama minimal 6 bulan. Sebaliknya ibu yang gizinya kurang, biasanya tak mampu menyusui selama itu, bahkan tidak jarang air susunya tidak keluar. Ibu membutuhkan 300-500 kalori tambahan setiap hari untuk dapat menyusui bayinya dengan sukses. Sebanyak 300 kalori yang dibutuhkan oleh bayi berasal dari lemak yang ditimbun selama kehamilan. Artinya, seorang ibu menyusui tidak perlu makan berlebihan, tetapi cukup menjaga agar konsumsi gizinya seimbang, dan asalkan si ibu selalu memenuhi rasa laparnya (Proverawati dan Asfuah, 2009). Survey awal untuk mengetahui tentang status gizi dan keadaan psikologis ibu nifas 1 – 7 hari kaitannya dengan produksi ASI pada tanggal 7 April - 21 April 2011 diperoleh data ibu menyusui yang sebelumnya melahirkan di BPS Sri Wanito Rahayu Dawe Kudus bulan Februari - Maret 2011 sejumlah 40 orang. Kemudian studi pendahuluan dengan wawancara pada 10 ibu menyusui post partum minggu pertama untuk mengetahui status gizi ibu dan keadaan psikologis ibu terhadap keberhasilan menyusui didapatkan data status gizi ibu menyusui 4 (40 %) orang buruk dan keluar ASInya sedikit, serta bayi yang disusui rewel dan status gizi ibu menyusui 6 (60

%) orang baik dan keluar ASInya cukup banyak serta bayinya tidak rewel. Adapun untuk psikologis ditemukan data 7 orang ibu menyusui yang cemas dan ASI yang keluar pada antara hari 1 -7 jumlahnya sedikit sedangkan 3 orang ibu menyusui yg tidak cemas pada hari 1 – 7 setelah persalinan ASI yang keluar cukup. Penelitian ini dilakukan bulan Januari – Maret 2011, tempat Penelitian di BPS Sri wanito Rahayu Kudus, Subyek Penelitian pengetahuan ibu – ibu nifas hari 1 -7 tentang status gizi dan kondisi psikologis, alasan yang mendasari hasil survey awal yang telah dijelaskan dalam pendahuluan Sumber data ibu-ibu dalam masa nifas yang proses persalinannya di BPS Sumiati, Penelitian inii menggunakan prosedur total sampling yakni dengan mengambil obyek penelitian ibu – ibu yang melahirkan bulan Desember, Januari dan Februari di BPS Sri Wanito Rahayu, peneliti melakukan kunjungan rumah untuk mendapatkan data dengan kuesioner/angket. Adapun analisis data menggunakan analisis kuantitatif dengan bantuan program SPSS 13,5 , karena skala variabel nominal-nominal maka untuk menilai hubungan digunakan Chi Square. Hasil penelitian ini Ada hubungan antara status gizi dengan produksi ASI dan juga ada hubungan antara faktor psikologis dengan produksi ASI namun kekuatannya lemah karena masing – masing kofiesien kontingensi 0,370 dan 0.35 kurang dari 0,5.