

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan langkah fundamental dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bayi. ASI mengandung nutrisi esensial yang tidak hanya mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, tetapi juga memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit infeksi seperti diare dan pneumonia. Selain itu, pemberian ASI eksklusif berkontribusi pada perkembangan kognitif yang lebih optimal serta menurunkan risiko penyakit kronis di kemudian hari seperti obesitas dan diabetes. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) telah merekomendasikan ASI eksklusif sebagai standar emas pemberian nutrisi bagi bayi baru lahir. Menurut rekomendasi WHO (*World Health Organization*), ASI eksklusif sebaiknya diberikan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Perbandingan antara bayi yang hanya menerima ASI selama 3-4 bulan dengan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif hingga enam bulan menunjukkan perbedaan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Bayi yang memperoleh ASI selama enam bulan penuh cenderung memiliki pertumbuhan yang optimal serta tidak mengalami kekurangan berat badan atau gangguan pertumbuhan tinggi badan. Namun, meskipun manfaatnya telah terbukti secara ilmiah, angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target yang diharapkan. (WHO., 2023)

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023) cakupan ASI eksklusif di Indonesia mencapai 55,5% yang masih berada di bawah target WHO sebesar 70%. Kabupaten Semarang sendiri mencatat cakupan ASI eksklusif sebesar 57,48% angka yang masih di bawah target nasional (Profil Kabupaten Semarang, 2022).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2021 tercatat bahwa hanya sekitar 52,5% bayi di Indonesia yang berusia kurang dari enam bulan menerima ASI eksklusif. Angka ini setara dengan setengah dari total sekitar 2,3 juta bayi dan menunjukkan penurunan sebesar 12% dibandingkan tahun 2019. Penurunan juga terjadi pada cakupan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) yang turun dari 58,2% pada tahun 2019 menjadi 48,6% pada tahun 2021 (WHO, 2023).

Berdasarkan catatan Puskesmas Leyangan, capaian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Leyangan Kabupaten Semarang pada tahun 2024 hanya mencapai 33,3%. Angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan capaian pada tahun 2021 sebesar 42,3%

Penurunan sebesar 9 poin persentase ini menjadi perhatian serius mengingat target yang ditetapkan *World Health Organization* (WHO) adalah sebesar 70%, sementara capaian rata-rata Kabupaten Semarang sendiri telah berada di angka 57,48%.

Mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 mengenai Upaya Kesehatan Anak disebutkan bahwa setiap anak memiliki hak atas kehidupan, pertumbuhan, dan perkembangan yang optimal, serta berhak memperoleh perlindungan dari tindakan kekerasan dan diskriminasi. Oleh karena itu, diperlukan pelaksanaan upaya kesehatan anak yang bersifat menyeluruh, terintegrasi, dan berkelanjutan. Upaya Kesehatan Anak mencakup segala bentuk kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan terpadu oleh pemerintah, pemerintah daerah, maupun masyarakat, dengan tujuan untuk menjaga dan meningkatkan status kesehatan anak. Kegiatan tersebut meliputi pencegahan, pengobatan, serta pemulihan kondisi kesehatan anak. Pelaksanaan upaya ini dimulai sejak anak masih berada dalam kandungan hingga mencapai usia 18 tahun. Salah satu sasaran utama dari program ini adalah menjamin kelangsungan hidup anak melalui penurunan angka kematian bayi baru lahir, bayi, dan balita (Kementrian Kesehatan Reprublik Indonesia, 2021).

Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri ibu maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor internal yang memengaruhi meliputi tingkat pengetahuan ibu tentang ASI, usia, status gizi, jumlah kelahiran sebelumnya (paritas), serta kondisi psikologis ibu. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa kondisi ekonomi keluarga, dukungan dari lingkungan sosial, masalah laktasi, peran serta dukungan anggota keluarga terutama suami dan nilai-nilai sosial budaya yang berkembang di masyarakat (Yuseva et al., 2017)

Kesehatan mental ibu khususnya kondisi psikologis setelah melahirkan sangat berpengaruh terhadap proses produksi dan kelancaran pengeluaran ASI. Banyak ibu mengalami stres pascapersalinan yang dipicu oleh perasaan tidak nyaman akibat perubahan peran dan kondisi tubuh. (Yunitasari et al., 2021) mengemukakan bahwa sebanyak 54,17% ibu yang mengalami gangguan psikologis berupa stres mengalami hambatan dalam menyusui. Hal ini dipengaruhi oleh kelelahan fisik, kekhawatiran untuk bergerak aktif setelah melahirkan, serta rasa enggan untuk menyusui yang pada akhirnya mendorong ibu memilih memberikan susu formula.

Stres dapat menghambat produksi dan pengeluaran ASI melalui mekanisme hormonal. Saat ibu mengalami stres tubuhnya menghasilkan hormon kortisol dalam

jumlah tinggi yang dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI. Akibatnya, bayi mengalami kesulitan dalam mendapatkan ASI yang cukup yang pada akhirnya dapat menurunkan motivasi ibu untuk terus menyusui secara eksklusif (Ziomkiewicz et al., 2021). Konsep stres biologis yang dijelaskan oleh (Kültz, 2020) bahwa stres dalam sistem biologis terjadi ketika tekanan eksternal melebihi kapasitas adaptasi tubuh menyebabkan gangguan dalam homeostasis dan aktivasi mekanisme **Cellular Stress Response (CSR)**. Kültz (2020) juga menjelaskan bahwa jika stres mencapai **titik kritis (*breaking point*)** dan tidak dapat dikompensasi oleh mekanisme adaptasi tubuh, maka dapat terjadi **dysregulasi sistem** yang dalam konteks ibu menyusui berarti kegagalan dalam mempertahankan produksi ASI yang optimal.

Selain itu, stres juga berpengaruh terhadap pola menyusui. Ibu yang mengalami stres cenderung mengalami kelelahan fisik dan emosional. Sehingga lebih sulit untuk menjaga frekuensi menyusui yang optimal. Berdasarkan penelitian oleh (Azizi et al., 2020) dalam jurnal *Breastfeeding Medicine* stres memiliki dampak signifikan terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Studi ini menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat stres tinggi lebih rentan mengalami penurunan *self-efficacy* dalam menyusui yang berkontribusi pada berkurangnya frekuensi dan durasi ASI eksklusif. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa ibu yang menerima konseling manajemen stres memiliki tingkat keberhasilan ASI eksklusif yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Intervensi untuk mengelola stres dapat membantu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui yang pada akhirnya mendukung keberlanjutan ASI eksklusif.

Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan komponen krusial dalam mendukung kesehatan dan tumbuh kembang anak. Meskipun manfaat ASI eksklusif telah diakui secara luas, praktik ini masih menghadapi berbagai tantangan.

Berdasarkan hasil simulasi wawancara awal terhadap lima ibu menyusui di Desa Leyangan yang memiliki bayi usia 6–12 bulan ditemukan bahwa stres selama masa menyusui dialami oleh ibu bekerja maupun ibu rumah tangga, dengan latar belakang pemicu yang beragam. Dua responden yang bekerja sebagai buruh pabrik mengungkapkan tantangan dalam menjaga keteraturan jadwal menyusui dan pumping di tengah padatnya jam kerja, serta konflik batin karena harus meninggalkan anak untuk bekerja. Meskipun salah satu di antaranya berhasil memberikan ASI eksklusif hingga enam bulan, keduanya mengalami tekanan psikologis berupa kelelahan dan rasa bersalah. Sementara itu, tiga ibu rumah tangga juga menunjukkan adanya stres yang sebagian besar dipicu oleh kelelahan

fisik dalam mengurus rumah tangga, tekanan ekonomi, hingga kekhawatiran terhadap kualitas dan kecukupan ASI. Ibu kerap mengalami konflik internal berupa perasaan gagal, bersalah, atau tidak cukup mampu sebagai ibu. Fenomena ini menunjukkan bahwa stres menyusui bukan hanya persoalan fisik atau pekerjaan formal tetapi juga dipengaruhi oleh tekanan psikologis dan konflik internal yang dapat memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa stres menyusui bukan hanya berkaitan dengan faktor fisik atau pekerjaan formal, tetapi juga dipengaruhi oleh tekanan psikologis dan konflik internal yang berpotensi memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Namun, hingga saat ini belum ada penelitian di wilayah tersebut yang secara spesifik mengkaji hubungan antara tingkat stres ibu dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut sekaligus menyediakan dasar bagi intervensi yang lebih tepat sasaran.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini, yakni :  
Bagaimana hubungan antara tingkat stres ibu menyusui dengan tingkat keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Desa Leyangan Kabupaten Semarang?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum
  - a. Mengetahui hubungan antara tingkat stres yang dialami oleh ibu menyusui dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Desa Leyangan.
2. Tujuan Khusus
  - a. Mengetahui tingkat stress yang dialami ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif di Desa Leyangan Kabupaten Semarang.
  - b. Mengetahui keberhasilan menyusui di Desa Leyangan Kabupaten Semarang.
  - c. Mengetahui hubungan antara tingkat stress ibu menyusui dengan pemberian ASI eksklusif di Desa Leyangan Kabupaten Semarang.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu kebidanan khususnya dalam bidang keperawatan maternitas, dengan mengeksplorasi berbagai faktor yang berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Selain itu, hasil penelitian ini juga berperan dalam mendukung keberhasilan program

pemberian ASI eksklusif melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai hambatan dan faktor pendukung yang dihadapi oleh ibu.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman serta kesadaran akan pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi ibu. Sehingga ibu tidak memberikan tambahan makanan atau susu formula kepada bayi.

### b. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan menyusui dalam memberikan ASI eksklusif.

### c. Bagi tenaga kesehatan dan kader kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan gambaran yang bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman mengenai pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui serta memperkuat upaya dalam memotivasi ibu agar tetap memberikan ASI eksklusif.