



## ARTIKEL PENELITIAN

### DESKRIPSI KECEMASAN IBU MENYUSUI DI MASA PANDEMI COVID-19

Anistia Khoirul Muaffa<sup>1\*</sup>, Jenny J.S Sondakh<sup>2</sup>, Lisa Purbawaning Wulandari<sup>3</sup>  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia  
\*anistiak.muaffa@gmail.com

#### Abstrak

**Latar belakang:** Kondisi psikologis seperti stres, cemas, maupun depresi pasca partum akan membawa berbagai macam dampak negatif jika tidak dilakukan asuhan yang tepat secara holistik. Di masa pandemi COVID-19 kondisi kesehatan mentalpun juga terdampak, masalah psikologis di masa pandemi COVID-19 juga dapat terjadi pada ibu nifas dan ibu menyusui. **Tujuan:** untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami ibu menyusui selama pandemi COVID-19. **Metode:** penelitian deskriptif menggunakan pendekatan survey. Jumlah sampel sebanyak 24 orang yang terdaftar di PMB Siti Hanik, Str.Keb, Malang, Jawa Timur. Survey dilakukan secara daring (dalam jaringan) menggunakan *google form*. **Hasil:** 24 orang responden yang dapat mengisi kuesioner *online* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa seluruh ibu nifas dan menyusui di PMB Siti Hanik, STR.Keb mengalami kecemasan. Sebagian besar (75%) mengalami kecemasan sedang, 4 orang mengalami kecemasan berat (16,7%), dan 2 dengan kecemasan ringan (8,3%). **Kesimpulan:** Adanya gejala kecemasan pada ibu nifas dan menyusui selama pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa perlu adanya pendampingan dari petugas kesehatan mengenai kesehatan mental ibu menyusui di masa pandemi COVID-19.

**Kata kunci :** Kecemasan, ibu menyusui, Pandemi COVID-19

#### *Description of Anxiety on Breastfeeding Mothers During the Covid-19 Pandemic*

##### *Abstract*

**Background:** Psychological conditions such as stress, anxiety, and postpartum depression will bring various kinds of negative impacts if the right care is not carried out holistically. During the COVID-19 pandemic, mental health conditions are also affected, psychological problems during the COVID-19 pandemic can also occur in postpartum mothers and breastfeeding mothers. **Objective:** to identify the level of anxiety experienced by breastfeeding mothers during the COVID-19 pandemic. **Methods:** descriptive research using a survey approach. The number of samples was 24 people who were registered at PMB Siti Hanik, Str.Keb., M.Kes, Malang, East Java. The survey was conducted online (on the network) using Google Forms. **Results:** 24 respondents who can fill out the online questionnaire according to the inclusion and exclusion criteria. Based on the research, it was found that all postpartum and breastfeeding mothers at PMB Siti Hanik, STR.Keb., M.Kes experienced

*anxiety. Most (75%) experienced moderate anxiety, 4 people experienced severe anxiety (16.7%), and 2 had mild anxiety (8.3%). Conclusion: The presence of anxiety symptoms in postpartum and breastfeeding mothers during the COVID-19 pandemic indicates that there is a need for assistance from health workers regarding the mental health of breastfeeding mothers during the COVID-19 pandemic.*

**Keywords :** *Anxiety, breastfeeding mothers, COVID-19 pandemic*

## PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa kritis bagi ibu dan bayi. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan baik dari fisik maupun psikologis. Perubahan fisiologis terjadi pada sistem tubuh ibu nifas, seperti involusi uterus dan bagian lain dalam saluran genitalia, permulaan hingga proses laktasi, perubahan fisiologis dalam berbagai sistem tubuh lain, dan perubahan tanda-tanda vital. Psikologis dan kesehatan jiwa yang buruk dapat menimbulkan dampak yang berkepanjangan terhadap mutu hidup, baik bagi ibu maupun perkembangan kognitif bagi anaknya (1).

Menurut WHO (*World Health Organization*) sebanyak 13% wanita yang baru saja melahirkan mengalami gangguan mental. Di negara berkembang, angka ini bahkan lebih tinggi 19,8% pada perempuan post-partum. Di Indonesia sendiri, penelitian yang dilakukan di Jawa Tengah, Indonesia didapatkan dari 65 responden 37 (56,9%) mengalami *mild anxiety* (kecemasan ringan) dan 28 (43,0%) diantaranya mengalami *severe anxiety* (kecemasan berat) di masa postpartum (2). Pada ibu menyusui kecemasan ini juga dapat terjadi. Ibu dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi menunjukkan penurunan eksklusivitas dan penghentian menyusui lebih cepat, serta sikap yang lebih negatif terhadap menyusui (3).

Pada studi yang dilakukan di Sulawesi Selatan, Indonesia didapatkan 35,8% responden mengalami kecemasan di masa 6 bulan post partum dan hal ini juga yang menjadi salah satu alasan diskontinuitas pemberian ASI eksklusif (4). Kondisi psikologis berupa kecemasan ini, dapat

berdampak panjang tidak hanya pada ibu tetapi juga pada bayi.

*Corona Virus Disease-2019* (COVID-19) menjadi pandemi virus di seluruh dunia. Kondisi kesehatan masyarakat menjadi prioritas utama saat ini, tidak hanya itu penerapan berbagai protokol kesehatan juga menjadi kampanye terbesar untuk mencegah penularan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-Cov-2) ini. Kondisi kesehatan mentalpun juga terdampak karena pandemi ini. Masalah psikologis di masa pandemi COVID-19 ini juga dapat terjadi pada ibu nifas dan ibu menyusui. Studi yang dilakukan di Jawa Tengah, Indonesia didapatkan hasil bahwa 87% ibu nifas mengalami kecemasan dengan mayoritas kecemasan kategori ringan-sedang selama masa pandemik COVID-19 (5). Sedangkan, data penelitian lainnya menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (ibu menyusui) mengalami gejala depresi atau gejala kecemasan selama *lockdown* dengan presentase lebih dari 40% (6).

Selama ini, pemerintah telah berusaha mengatasi permasalahan kesehatan mental terutama pada stress, kecemasan, dan depresi ini. Sesuai anjuran dari WHO, pemerintah telah menyusun Pedoman Dukungan Kesehatan Mental Dan Psikososial Pada Masa Pandemi COVID-19 (7).

Pada Pedoman Dukungan Kesehatan Mental Dan Psikososial Pada Masa Pandemi COVID-19 telah dituliskan beberapa hal yang dapat mendukung kesehatan mental ibu postpartum diantaranya, mendapat dukungan emosional dari suami dan keluarga, mendapat

informasi mengenai masalah kesehatan jiwa dan sosial seperti *postpartum blues* dan *depresi postpartum*, mengakses informasi positif baik dari buku maupun media sosial, berkomunikasi dengan masyarakat sekitar melalui media sosial, dan informasikan kondisi kesehatan dengan suami dan keluarga (8).

Pedoman Dukungan Kesehatan Mental Dan Psikososial Pada Masa Pandemi Covid-19 yang dibuat oleh pemerintah ini menunjukkan upaya nyata dalam mengatasi masalah kesehatan mental bagi ibu nifas maupun ibu menyusui. Namun, dalam prakteknya, banyak ibu nifas maupun ibu menyusui yang tidak mengetahui mengenai tindakan preventif pemerintah ini. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis ingin mengetahui bagaimana deskripsi kondisi kecamatan pada ibu menyusui di masa pandemi COVID-19 ini.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain *surve cross-sectional*. Dilakukan pada populasi yang memenuhi kriteria inklusi yakni seluruh ibu menyusui yang terdaftar di PMB Siti Hanik, STr.Keb.,

M.Kes sebanyak 30 orang, dengan kriteria ibu yang menyusui bayi kurang dari 6 bulan dan dapat mengoperasikan *handphone* dan aplikasi whatsapp. Penelitian ini berlokasi di PMB Siti Hanik, STr.Keb., M.Kes di Desa Pandanajeng, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang. Penelitian ini dilakukan secara daring (dalam jaringan) dengan menggunakan *google form* sebagai instrumen penelitian. Seluruh isi kuesioner dimasukkan dalam *form* mulai dari persetujuan menjadi responden, tata cara menjawab, data diri dan soal-soal. Link kuesioner dibagikan secara bersamaan dan diberi waktu batas pengisian selama 4 hari. Jika calon responden tidak dapat mengumpulkan *form* dalam rentang waktu tersebut, maka calon responden akan *exclude* secara otomatis. Analisa data dalam penelitian ini adalah analisa deskriptif, dengan distribusi frekuensi. Serta analisis bivariat dengan uji *chi-square* menggunakan SPSS 16. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang (KEPK Polkesma) dengan nomor 183 / KEPK-POLKESMA / 2021.

## HASIL

### Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Usia	f	%
<19 tahun	2	8,3
20 - 35 tahun	20	83,3
>35 tahun	2	8,3
Karakteristik Pendidikan	f	%
SD/MI	4	17
SMP/Mts	8	33
SMA/SMK/MA	11	46
Perguruan Tinggi (D3/S1/S2)	1	4
Karakteristik Pekerjaan	f	%
PNS/Guru	1	4
Wiraswasta	2	8
Ibu rumah tangga	21	88

Karakteristik Paritas	f	%
Paritas 1	9	37,5
Paritas 2	8	33,3
Paritas 3	6	25
Lainnya	1	4,2

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa karakteristik responden cukup beragam, dan berdasarkan karakteristiknya, paling banyak adalah ibu nifas dan menyusuiberusia 20-35 tahun,

dengan pendidikan terakhir SMA/SMK/MA dan tidak bekerja serta baru memiliki seorang anak. Sedangkan, berikut ini adalah tabel kategori kecemasan yang dialami oleh responden:

**Tabel 2 Distribusi Kategori Kecemasan yang Dialami Responden**

Kategori	Kriteria	f	%
Berat	$27 < X$	4	16,7
Sedang	$13 < X < 27$	18	75
Ringan	$X < 13$	2	8,3

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan di masa pandemi COVID-19 yang dialami oleh ibu.

Analisa data hasil penelitian berupa tabulasi silang antara karakteristik repsonden dengan kategori kecemasan yang dialami oleh masing masing responden adalah sebagai berikut :

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dengan Kecemasan**

Karakteristik	Kategori Kecemasan					
	Berat		Sedang		Ringan	
	f	%	f	%	f	%
<b>Usia</b>						
<19 tahun	0	0	1	4	1	4
20-35 tahun	4	17	15	63	1	4
>35 tahun	0	0	2	8	0	0
<b>Pendidikan</b>						
SD/MI	0	0	3	13	1	4
SMP/Mts	1	4	7	29	0	0
SMA/SMK/MA	3	13	8	33	1	4
Perguruan Tinggi (D3/S1/S2)	0	0	1	4	0	0
<b>Pekerjaan</b>						
PNS/Guru	1	4	0	0	0	0
Wiraswasta	0	0	1	4	1	4
Ibu rumah tangga	3	13	18	75	1	4

Karakteristik Paritas	Berat		Sedang		Ringan	
	f	%	f	%	f	%
Paritas 1	3	13	5	21	1	4
Paritas 2	1	4	6	25	1	4
Paritas 3	0	0	6	25	0	0
Lainnya	0	0	1	4	0	0

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi ibu yang mengalami kecemasan dengan kategori sedang terbanyak adalah ibu berusia 20 hingga 35 tahun sebanyak 15 orang (63%), 8 orang ibu menyusui (33%) yang berpendidikan SMA/SMK/MA, 18 orang ibu menyusui (75%) yang merupakan ibu rumah tangga, dan dengan tampak beragam yakni

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Usia, Pendidikan, Pekerjaan, dan Paritas Ibu Menyusui

Berdasarkan usia, responden yang juga mengalami kecemasan dari ringan, sedang, hingga berat terbanyak pada rentang antara 20 hingga 35 tahun. Penelitian menyebutkan tingginya persentase ibu postpartum yang mengalami kecemasan di masa pandemi COVID-19 yang berusia antara 25-34 tahun, penelitian lain menyebutkan bahwa Ibu baru dengan usia muda memiliki kestabilan emosi yang belum matang (9).

Usia memang bukan merupakan tolak ukur kedewasaan seseorang namun, usia bisa menjadi faktor predisposisi kecemasan akibat ketidakstabilan emosi dan mental (10). Hal ini juga yang dapat mempengaruhi sikap ibu menyusui dalam memahami cara untuk beradaptasi dengan kondisi sosial dan lingkungan di masa pandemi ini (11).

Karakteristik pendidikan responden juga didapatkan responden dengan pendidikan SMA/SMK/MA.

Tingkat pengetahuan yang lebih tinggi membuat seseorang dapat memahami keadaan dan mengetahui cara-cara efektif menghindari penularan COVID-19. Pemahaman akan cara

mulai dari SD hingga Perguruan tinggi (D3/S1), berdasarkan hasil paritas 2 dan 3 sebanyak masing-masing 6 orang (25%) yang juga mengalami kecemasan dengan kategori sedang. Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas responden (ibu menyusui) mengalami kecemasan sedang (*moderate anxiety*).

penularan dan transmisi virus *corona* dan cara-cara aman untuk menghindarinya akan terlihat pada ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian sebelumnya menyebutkan, dengan peningkatan kesadaran ibu yang disebabkan oleh tingkat pendidikan mereka yang lebih tinggi, maka tingkatan kecemasan dan tanda gejala depresi ibu juga cenderung lebih rendah (12).

Dalam penelitian ini, didapatkan mayoritas ibu menyusui tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga, walaupun berada di rumah, ibu rumah tangga juga tetap merasa cemas terhadap kondisi pandemi saat ini, kekhawatiran tertular dari suami, anggota keluarga, maupun orang lain di sekitarnya juga membuat ibu khawatir akan COVID-19. Kondisi kesehatan mental juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik ibu, bukan berarti pada ibu rumah tangga kecemasan juga tidak bisa terjadi. Namun hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya bahwa status ibu rumah tangga menjadikan kurangnya stres dan kecemasan tentang kembali bekerja dan memiliki tugas profesional yang harus dipenuhi oleh ibu (12).

Ibu primipara cenderung beresiko mengalami kecemasan daripada ibu yang

multipara karena, tingkat pengetahuan dan pemahaman ibu multipara mengenai perawatan bayi lebih baik. Ibu multipara tidak hanya lebih berpengalaman dalam hal perawatan bayi namun juga dalam adaptasi psikologisnya di masa nifas dan menyusui, sehingga memiliki kesiapan yang lebih dibandingkan dengan ibu primipara. Hal ini juga didukung dari penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa ibu primipara cenderung mengalami cemas yang lebih tinggi daripada ibu multipara (13).

### **Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui di Masa Pandemi COVID-19**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa seluruh ibu nifas dan menyusui di PMB Siti Hanik, STr.Keb mengalami kecemasan, dengan sebagian besar mengalami kecemasan sedang. Kecemasan ini dapat terjadi akibat perubahan kondisi psikologis yang dapat dialami ibu nifas maupun ibu menyusui.

Ibu postpartum mengalami adaptasi terhadap perubahan-perubahan fisik dan psikologis serta adaptasi terhadap perubahan peran menjadi orang tua. Perubahan psikologis mayor bersifat emosi, dan suasana hati ibu tampak menjadi barometer, yang merefleksikan kebutuhan bayi akan pola menyusui, tidur, dan menangis (1). Kecemasan dengan skala sedang ini memiliki karakteristik berupa respon fisiologis yang dapat dialami seperti napas pendek, mual, berkeringat dingin, diare ataupun konstipasi, respon kognitif berupa lebih berfokusnya pada apa yang menjadi perhatian, dan respon perilaku dan emosi ditandai dengan susah tidur dan tidak nyaman. Respon fisiologis, kognitif, perilaku dan emosi ini juga turut dirasakan pada responden terutama sesak napas, berkeringat dingin dan diare ataupun konstipasi. Respon yang sama ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden atau ibu nifas dan menyusui mengalami ansietas sedang (14).

Penelitian sebelumnya mengenai kecemasan yang dialami ibu perinatal di masa pandemi COVID-19 menjelaskan bahwa peningkatan kecemasan ibu terkait dengan kepercayaan diri dalam perlindungan diri dari COVID-19, keraguan tentang kehadiran pendamping saat melahirkan dan keselamatan saat menyusui, dan adanya potensi infeksi ibu pada janin dan bayi baru lahir merupakan sumber perhatian dan ketidakamanan (15).

Studi lain melaporkan bahwa kekhawatiran ibu nifas tentang risiko terpapar COVID-19, masa karantina dan langkah-langkah yang diadopsi selama pandemi COVID-19, dapat berdampak buruk pada pemikiran dan emosi ibu yang baru memiliki bayi serta memperburuk gejala depresi (5).

Kecemasan normal dialami oleh setiap orang namun, jika kecemasan ini berpadu dengan berbagai kondisi lain seperti lingkungan yang tidak *supportive*, kondisi fisik yang lelah, dan kondisi ekonomi serta kesehatan manusia, maka dapat membuka peluang adanya kecemasan yang menagarah pada ke-abnormal-an hal inilah yang juga sangat rentan dialami oleh ibu nifas dan menyusui. Dengan berbagai macam kondisinya yang lelah juga dengan pikiran terhadap pemenuhan kebutuhan sehari-hari dengan adanya bayi dalam kehidupannya, dapat membuat ibu beresiko terhadap *baby blues* hingga *post partum depression*.

Berdasarkan hasil analisa data kecemasan ibu menyusui berdasarkan karakteristik usia, didapatkan hasil terbanyak pada rentang usia 20 hingga 35 tahun dengan tingkat kecemasan sedang dan berat. Hal ini menunjukkan bahwa usia ibu yang lebih muda menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi akan ketidakstabilan emosi dan mental, mekanisme coping yang baik lebih banyak diterapkan oleh seseorang dengan usia dan pola pikir yang matang dibandingkan dengan kelompok umur yang lebih muda.

Pada penelitian Yunita dijelaskan bahwa seorang wanita yang berumur 20-35 tahun sudah dianggap siap secara fisik dan psikologi untuk melahirkan dan merawat anak (16).

Pada umur 20-35 tahun tingkat kedewasaan, cara berfikir dan perilaku juga akan mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya umur. Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu baru dengan usia muda memiliki kestabilan emosi yang belum matang (10).

Berdasarkan tingkat pendidikannya, responden dengan pendidikan SMA/SMK/MA yang mengalami kecemasan sedang dan berat yang terbanyak, dimana pendidikan lebih tinggi akan memberikan pemahaman dan cara berpikir lebih baik daripada ibu dengan pendidikan lebih rendah, penelitian menunjukkan Fitriana mayoritas berpendidikan SMA/SMK mengalami postpartum blues ringan, dimana hal ini dijelaskan bahwa pendidikan seseorang akan mempengaruhi cara berpikir dan cara pandang terhadap diri dan lingkungannya (17).

Pendidikan dapat menjadi faktor yang membentuk persepsi seseorang. Sejauh mana seseorang dapat mengenali, menganalisa, dan menarik kesimpulan dalam berbagai aspek sangat berkaitan dengan pendidikan yang telah dienyam oleh orang tersebut. Pembentukan karakter dan pemberian pengetahuan dan informasi yang palung banyak didapat dari sekolah dapat menjadi bekal seseorang dalam menganalisa situasi.

Analisa inilah yang nantinya berbuah persepsi yang menjadikan seseorang dapat menentukan sikapnya nanti dan dapat menerima ataupun menolak keadaan. Orang-orang dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki rasa *curiosity* yang tinggi sehingga ada aksi dimana mereka mencari tahu dengan sendirinya maupun bertanya pada profesional tentang hal-hal yang dilihat maupun didengarnya. Hal inilah yang juga membuat orang dengan pendidikan tinggi dapat

menentukan sikapnya. Namun, hal ini adalah tidak mutlak karena kondisi mental seseorang bisa juga bertolak belakang dengan tingkat pendidikan dan kepemahaman seseorang.

Berdasarkan pekerjaan, mayoritas adalah ibu rumah tangga dengan tingkat kecemasan sedang yang terbanyak, dimana beredarnya berbagai macam berita mengenai COVID-19 dan banyaknya korban dan masyarakat daerah sekitar yang terinfeksi virus *corona* dapat meningkatkan kecemasan ibu, walaupun ibu tidak bekerja dan tidak perlu memikirkan soal pekerjaan ganda, di tempat kerja dan di rumah namun keadaan sosial-lingkungan ibu juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental ibu.

Penelitian Murdayah menunjukkan bahwa tidak ada responden yang tidak bekerja yang tidak mengalami cemas dan pekerjaan ibu juga berhubungan dengan kejadian kecemasan, dimana 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. Ibu yang memiliki pekerjaan cenderung dapat membagi masalahnya dan kecemasan yang dirasakan dengan orang lain dan dapat mengalihkan perhatiannya ke hal-hal lain diluar kecemasan ibu terhadap kondisi pandemi COVID-19 seperti saat ini (18).

Berdasarkan paritas ibu menyusui, dilihat dari kecemasan yang dialami bahwa mayoritas responden yang mengalami kecemasan terbanyak adalah ibu multipara dengan kecemasan sedang, sedangkan kecemasan berat justru lebih banyak dialami oleh ibu primipara. Pemahaman akan perlindungan dan perawatan bayi serta pengalaman yang lebih baik akan berpengaruh pada kecemasan yang dialami oleh ibu, ibu multipara memiliki pengalaman yang lebih baik daripada ibu primipara.

Penelitian Firlan menunjukkan ibu primipara mengalami kecemasan lebih tinggi dari pada ibu multipara (10). Adaptasi akan peran baru menjadi ibu yang dialami oleh ibu diperburuk dengan kondisi sosial-lingkungan ibu di masa pandemi ini dapat meningkatkan *stressor* ibu, sehingga dapat meningkatkan kecemasan ibu nifas dan menyusui. Dukungan dari lingkungan terdekat dan pasangan akan sangat berarti bagi ibu primipara, di kondisi pandemi seperti ini pula, dukungan mental sangat dibutuhkan. Bantuan dalam mengurus rumah tangga ataupun bayinya akan membantu meringankan beban ibu, kerjasama dengan pasangan adalah salah satu kunci agar kondisi fisik dan psikis ibu nifas dan menyusui baik.

Dampak dari tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi adalah penurunan eksklusivitas dan penghentian menyusui lebih cepat, serta sikap yang lebih negatif terhadap menyusui (3). Studi lainnya melaporkan bahwa 59,5% ibu nifas mengalami kecemasan terkait pandemi COVID-19 dan kecemasan terkait COVID-19 tersebut berpengaruh terhadap pengeluaran ASI (5). Stres dan kecemasan adalah respon biologis-hormonal terhadap lingkungan psikososial yang dipengaruhi oleh aktivitas sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal dan meningkatkan katekolamin seperti epinefrin (12).

Informasi dan konseling dari tenaga kesehatan sangat berperan dalam menjaga kesehatan mental ibu-ibu nifas dan menyusui, informasi mengenai transmisi virus, kerentanan ibu dan bayi, serta tata cara efektif menghindari penularan dapat menjadi informasi yang sangat dibutuhkan oleh ibu, penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa pemberian konseling merupakan salah satu intervensi yang dapat diberikan kepada ibu, yaitu dengan membantu memecahkan masalah yang dialami saat itu melalui pengkajian simtoma biologis dan psikologis (19).

Peran bidan melaksanakan beberapa aksi inovasi, melakukan edukasi dalam memutus mata rantai perjalanan penularan

dengan memberikan informasi pola hidup bersih ,rajin mencuci tangan, jaga jarak, menjauhi kerumunan dan melakukan penyemprotan disinfektan (20).

Bidan berperan tidak hanya dalam pelayanan di masa pandemi, namun juga berperan dalam memberikan motivasi dan edukasi mengenai pandemi COVID-19. Memberikan pemahaman akan terus berpikir positif dan bahagia, mengkonsumsi makanan bergizi dapat meningkatkan imunitas, tidur cukup, adalah cara-cara yang harus dijelaskan oleh bidan kepada ibu nifas dan menyusui, hal ini didukung oleh teori bahwa stres secara negatif mengubah respons sistem kekebalan dalam tubuh (21).

Penelitian Abdurachman menjelaskan bahwa terdapat berbagai upaya yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi, contohnya dengan promosi kebersihan dan penggunaan bahan antiseptik, obat-obatan, dan vaksin, serta hal lain yang disebut efektif dan efisien sebagai upaya peningkatan respon imun tubuh adalah penguatan keseimbangan psikologis dalam hal ini adalah kesehatan psikologis (22). Kebahagiaan dan respon emosi positif lainnya berhubungan dengan fisik dan imunitas seseorang, dan individu yang memiliki afektif yang negatif cenderung memiliki respon imun yang lebih buruk dan beresiko terhadap berbagai macam penyakit (23).

Selain itu, beberapa hal juga yang harus dijelaskan oleh bidan apabila ibu atau bayi terinfeksi virus *corona* adalah dengan tetap memakai masker dan menjaga jarak, serta memompa ASI untuk disusukan ke bayi, kondisi kesehatan fisik dan mental ibu menjadi yang utama agar produksi ASI baik dan dapat mencukupi kebutuhan ASI bayi.

Peranan bidan tidak akan lengkap dan efektif tercipta tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, seperti pihak Puskesmas dan Desa. Kerjasama antar instansi serta komitmen masyarakat setidaknya dapat mengurangi kecemasan dan kondisi psikologis lain yang

mungkin dialami oleh ibu nifas dan menyusui atau bahkan bagi masyarakat luas di wilayah desa Pandanajeng.

Kerjasama dalam promotif dan preventif dan bagaimana peran *stakeholder* dan masyarakat jika ada masyarakat yang terpapar virus *corona*. Termasuk pada kemungkinan ibu nifas maupun menyusui yang terpapar virus *corona*. Pengendalian virus dan pemberian layanan kesehatan secara *online* yang masih bisa dilakukan oleh bidan dan perawat desa dapat ditingkatkan sehingga kekhawatiran ibu-ibu nifas maupun menyusui akan terpapar *corona* di tempat pelayanan kesehatan dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konsultasi *online*.

Gotong royong diantara masyarakat juga diperlukan pada mereka yang takut akan virus *corona* dan membutuhkan akses kesehatan, sehingga bidan dan perawat dapat melakukan layanan *door to door*. ataupun melalui kader- kader posyandu di masyarakat untuk dapat memantau kesehatan ibu dan bayi di masa pandemi COVID-19 ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa mayoritas ibu menyusui yang diteliti mengalami kecemasan sedang, dengan latar belakang yang berbeda-beda ibu menyusui justru memiliki tingkat kecemasan paling banyak di kategori sedang. Kecemasan yang dialami ini terfokus pada bagaimana respon psikologis dan fisik ibu di masa pandemi COVID-19 ini. Fakta bahwa ternyata banyak diantara ibu nifas dan menyusui yang juga mengalami respon fisik di masa pandemi COVID-19 ini cukup mengejutkan, tidak sedikit yang merasa sesak napas saat harus pergi keluar rumah, dan bahkan merasakan keringat dingin keluar dari tubuhnya ketika berada di lingkungan yang ramai orang. Kecemasan yang dialami ibu ini bukalah hal yang biasa dialami dan harus dimaklumi, tapi justru dari kecemasan inilah dapat timbul berbagai dampak negatif lainnya

tidak hanya pada diri ibu sendiri namun juga dapat berdampak pada kesejahteraan bayi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Bidan Siti Hanik, STr.Keb., M.Kes sebagai bidan desa Pandanajeng sekaligus bidan PMB Siti Hanik, Pandanajeng, Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang yang telah mendukung dan memfasilitasi penelitian ini. Terimakasih kepada kepala dan pihak-pihak yang berperan membantu penelitian ini dari Puskesmas Tumpang atas pemberian izin penelitian dan studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Siti Hanik, STr.Keb, M.Kes.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Wahyuningsih HP. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Deepublish; 2018. 634 p.
2. Muliatul J, Hanifatur R. The Effect of Implementation of One Student One Client Assistance Maternity Service Model Toward Anxiety Among Primiparous Mother in the Post Partum Period. *Int J Nurs Midwifery Sci.* 2020;4(2).
3. Arifunhera et al. Maternal Anxiety a Barrier to Exclusive Breastfeeding. *J Matern Fetal Neonatal Med.* 2016;29(17):2798–801.
4. Syam et al. Common Reasons for Discontinuing Early Breastfeeding Initiation. *Int J Sci.* 2018;31(3):115–24.
5. Yuliani, Diki Retno FNA. Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas pada Masa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Baturraden. *Sains Kebidanan.* 2020;2(2):11.
6. Ceulemans M, Hompes T, Foulon V. Mental Health Status of Pregnant and Breastfeeding Women During the Covid-19 Pandemic: a Call for Action. *Int J Gynecol Obstet.* 2020;151(1):146–7.
7. Ridlo IA. Pandemi Covid-19 dan

- Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *J Psikol dan Kesehat Ment.* 2020;5(2):162.
8. Kemenkes. Pedoman Dukungan Kesehatan Mental dan Psikososial Pada Pandemi Covid-19. Dirjen Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI. Jakarta; 2020.
  9. Racine N, Hetherington E, McArthur BA, McDonald S, Edwards S, Tough S, et al. Maternal Depressive and Anxiety Symptoms Before and During the Covid-19 Pandemic in Canada: a Longitudinal Analysis. *The Lancet Psychiatry.* 2021;8(5):405–15.
  10. Firlian E MB, Kundre R, Bataha YB. Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Proses Menyusui antara Ibu Primipara dan Multipara di RS Pancaran Kasih Manado. *Ejournal Keperawatan.* 2015;3(2):1–6.
  11. Komariah N. Hubungan antara Usia Ibu dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum di BPM Teti Herawati Palembang. *J Kesehat Palembang.* 2018;12(2):103–7.
  12. Jalal M, Dolatian M, Mahmoodi Z, Aliyari R. The Relationship between Psychological Factors and Maternal Social Support to Breastfeeding Process. *Electron physician.* 2017;9(1):3561–9.
  13. Rahmaningtyas I, Winarni S, Mawarni A, Dharminto. Hubungan Beberapa Faktor dengan Kecemasan Ibu Nifas di Wilayah Kota Semarang. *J Kesehat Masy.* 2019;7(4):1–7.
  14. Nurhalimah. *Keperawatan Jiwa.* Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2016. 202 p.
  15. Nomura R, Tavares I, Ubinha A, Costa M, Opperman M, Brock M, et al. Impact of the Covid-19 Pandemic on Maternal Anxiety in Brazil. *J Clin Med.* 2021;10(4):620.
  16. Yunita L, Mahpolah, Wulandari, D R. Hubungan Umur dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara pada Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kertak Hanyar. *Din Kesehat.* 2013;4(2).
  17. Fitriana L.A dan NS. Gambaran Kejadian Postpartum Blues. *J Pendidik Keperawatan Indones.* 2016;2(1):44–51.
  18. Murdayah, Lilis DN, Lovita E. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan pada Ibu Bersalin. *Jambura J Heal Sci Res.* 2021;3(1):115–25.
  19. Kenwa P, Karkata MK, Triyani IGA. Pengaruh Pemberian Konseling terhadap Depresi Post Partum di Puskesmas II dan IV Denpasar Selatan. *Coping Ners J.* 2015;3(2):1–6.
  20. Nuryani S. Peran Bidan di Era New Normal dalam Memberikan Asuhan Kebidanan Selama Pandemi Covid -19. Kemenkes. Jakarta; 2020.
  21. Arshad D. Corona Virus Disease and Immunity Booster Green Foods: a Mini Review. *Food Sci Nutr.* 2020;8(8):3971–6.
  22. Abdurachman HN. The Role of Psychological Well Being in Boosting Immune Response: an Optimal Effort for Tackling Infection. *African J Infect Dis.* 2018;12(1):54–61.
  23. Barak Y. The Immune System and Happiness. *Autoimmun Rev.* 2006;5(8):523–7.