



Analisis Hubungan Kecemasan Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum: *Literature Review*

Wafa Wafiah Purnamawati ¹, Ariani Fatmawati ², Bhukti Imansari ³

¹ Mahasiswa Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung, Indonesia

² Departemen Keperawatan Maternitas, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung, Indonesia

³ Departemen Keperawatan Maternitas, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
ariani.fatmawati@unisa-bandung.ac.id



Keywords:
 Anxiety, Breast Milk
 Production, Postpartum

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the relationship between anxiety and milk production in postpartum.

Method: This study used scientific articles with literature review methods and designs with database searches carried out from March to April 2021 through Pubmed, Science Direct, Sage, Google Scholar and ProQuest with the keyword of "Anxiety" OR "Anxiety disorder" OR "Stress" AND "Breast Milk" OR "Breast output" OR "Breast feeding" OR "Milk Production" AND "Postpartum" OR "Postnatal" and "Hubungan kecemasan dan produksi ASI ibu postpartum" (2016-2021).

Results: From the 75 articles there were 10 articles it shows that there are several influencing factors primiparous, breastfeeding, low birth weight, fatigue due to childbirth and age, education and work factors.

Conclusion: This study shows that anxiety has a significant relationship to the smoothness of breastfeeding in postpartum.

Suggest: The suggest can be given that the health workers increase outreach activities regarding the importance of choosing appropriate coping strategies to reduce maternal anxiety levels that can affect breast milk production.

PENDAHULUAN

Periode *postpartum* atau masa nifas merupakan masa 6 minggu ibu setelah melahirkan hingga kembalinya organ-organ reproduksi dalam keadaan normal dan kembali seperti keadaan sebelum hamil (Bobak *et al.*, 2017). Proses pemulihan pada masa nifas disebut dengan adaptasi *postpartum*. Adaptasi *postpartum* terdiri dari dua yaitu adaptasi fisiologi dan psikologis (Demirgoren *et al.*, 2017). Salah satu adaptasi psikologis yang dialami ibu *postpartum* adalah kecemasan. Kecemasan pada ibu *postpartum* merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, dimana keadaan emosi tidak memiliki objek yang spesifik (Mawardika *et al.*, 2020).

Radoš *et al.*, (2018) melaporkan prevalensi gangguan kecemasan *postpartum* di dunia sebesar 17% - 22% pada awal *postpartum* dan 15% - 33% pada akhir *postpartum*. Di Indonesia prevalensi gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu setelah melahirkan sekitar 19,8% dari 14 juta orang populasi penduduk Indonesia (Kemenkes RI 2019). Prevalensi kecemasan *postpartum* di RS Dustira 71,1% (Kirana, 2015).

Kecemasan pada ibu *postpartum* dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor penyebab ibu hamil mengalami kecemasan selama menyusui adalah faktor dukungan sosial, pendidikan, usia dan paritas ibu yang berhubungan dengan pengalaman merawat bayi (Sulastri, Wiwin and Sugiyanto, 2016). Faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan pada ibu *postpartum* salah satunya ketika kondisi anak harus di rawat di ruang NICU. Dabas *et al.*, (2019) menjelaskan bahwa ibu *postpartum* yang mendapati bayinya dirawat secara khusus di NICU, mereka kurang dapat mengakses secara fisik oleh orang tua karena kabel monitor, inkubator, selang makanan dan pernafasan serta lingkungan NICU sendiri yang sering di anggap berisik penuh tekanan. Hal tersebut dapat menyebabkan ibu merasa cemas, stress hingga depresi pascapersalinan yang akan mengakibatkan gangguan hormonal dan mempengaruhi ikatan ibu dan bayi, juga produksi ASI.

Kecemasan pada ibu *postpartum* salah satunya berdampak pada produksi ASI, ASI yang tidak lancar ataupun ASI tidak keluar. Berdasarkan penelitian Salat & Suprayitno, (2019) menyatakan bahwa lebih dari 50% ibu menyusui yang mengalami kecemasan berakibat pengeluaran ASI yang tidak lancar.

Dampak apabila produksi ASI tidak lancar yaitu seperti ibu mengalami kesakitan karena payudara bengkak, mastitis dan bahkan abses pada payudara yang dapat menyebabkan infeksi. Payudara yang infeksi tidak dapat diberikan akibatnya nutrisi bayi tidak terpenuhi, kurangnya kekebalan tubuh bayi, kurangnya *Bounding attachment* antara ibu dan bayi, dan bayi memiliki resiko kematian karena diare 3,94 kali lebih besar dibandingkan bayi yang mendapat ASI Eksklusif (Salamah & Prasetya, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di daerah Pangalengan Kabupaten Bandung, terdapat 11 orang ibu *postpartum* yang mengalami kecemasan. Hasil wawancara tingkat mendapatkan informasi bahwa 7 diantaranya mengalami ketidaklancaran produksi ASI dan 4 orang lainnya ASI keluar dengan lancar. Sejalan dengan hasil studi dan penelitian sebelumnya didapatkan bahwa ada hubungan kecemasan terhadap produksi ASI. Namun, kecemasan tersebut dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Sehingga perlu analisis lebih lanjut terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan terhadap kelancaran ASI. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan metode Literature Review untuk menganalisis hubungan kecemasan terhadap kelancaran produksi air susu ibu pada ibu *postpartum*.

METODE

Literature review ini menganalisis artikel yang relevan dan berfokus pada hubungan kecemasan dan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Adapun artikel yang digunakan dalam *Literature review* ini menggunakan 5 data base *Pubmed*, *Science Direct*, *Sage*, *ProQuest*, dan *Google Scholar* dengan memasukkan kata kunci untuk jurnal nasional "Kecemasan", "ibu *postpartum*", dan "Produksi ASI" sedangkan jurnal internasional menggunakan kata kunci "Anxiety" OR "Anxiety disorder" OR "Stress" AND "Breast Milk" OR "Breast output" OR "Breast feeding" OR "Milk Production" AND "Postpartum" OR "Postnatal". Artikel yang digunakan adalah 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan diterbitkan pada tahun 2016-2021.

HASIL

Berdasarkan penelusuran data menggunakan kata kunci pada *electronic data based* diatas, didapatkan 10 artikel. Dari 10 artikel tersebut didapatkan bahwa kecemasan memiliki hubungan yang signifikan terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum* sebagai berikut :

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum

Penulis dan tahun	Tingkat Kecemasan			
	Ringan	Sedang	Berat	Tidak Cemas
Supriyatiningasih,(2021)	-	-	-	-
Cooklin et al.,(2017)	-	-	-	-
Wulansari et al., (2020)	-	-	-	-
Jalal et al.,(2017)	39,1%	48,1%	20,2%	-
(Kusumawati et al., 2020)	-	8%	-	40%
(Rahayu et al., 2016)	33%	67%	-	-
(Coo et al., 2020)		10,7%	35,2%	-
(Salat & Suprayitno, 2019)	33,3%	45,5%	-	21,2%
(Septianingrum et al., 2020)	-	91,0%	-	-
Korompis, (2019)	35,3%	22,1%	13,25%	-

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum mengalami tingkat kecemasan yang sedang.

Tabel 2. Penyebab Kecemasan

Penulis dan tahun	Hasil Penelitian
Supriyatiningasih,(2021)	Penyebab kecemasan pada ibu postpartum karena ibu mengalami pembengkakan pada payudara, nyeri pada puting dan saluran ASI tersumbat
Cooklin et al.,(2017)	Penyebab kecemasan ibu postpartum disebabkan oleh penyesuaian karena kehadiran individu baru, kecemasan pada saat melahirkan dan keadaan sosial ekonomi ibu.
(Wulansari et al., 2020)	Penyebab kecemasan pada ibu postpartum disebabkan karena ibu seorang primigravida.
(Jalal et al., 2017)	49% responden yang mengalami kecemasan adalah ibu primipara. Selain itu kecemasan diakibatkan oleh kelelahan akibat kehilangan energi yang pasca melahirkan.
(Kusumawati et al., 2020)	Kecemasan ibu postpartum dipengaruhi oleh usia, paritas, pendidikan, dan pekerjaan
(Rahayu et al., 2016)	Disebabkan oleh pendewasaan dan pengelolaan stres ibu.
(Coo et al., 2020)	Disebabkan karena bayi baru lahir rendah (BBLR)
(Salat & Suprayitno, 2019)	Disebabkan oleh ibu primipara yang belum memiliki pengalaman sebelumnya
(Septianingrum et al., 2020)	Dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan dan pekerjaan.
(Korompis, 2019)	Disebabkan oleh ibu primipara yang belum memiliki pengalaman sebelumnya

Berdasarkan hasil analisis tabel 2 menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu postpartum disebabkan oleh beberapa faktor yaitu ibu primipara, proses menyusui, kelelahan akibat proses persalinan, Bayi Baru Lahir Rendah (BBLR) dan faktor usia, pendidikan, dan pekerjaan.

Tabel 3. Produksi ASI Ibu Postpartum

Penulis dan tahun	Produksi ASI	
	Cukup	Kurang
Supriyatiningih,(2021)	-	66,2%
(Cooklin et al., 2017)	-	21,4%
(Wulansari et al., 2020)	66,7%	33,3%
(Jalal et al., 2017)	-	-
(Kusumawati et al., 2020)	36%	64%
(Rahayu et al., 2016)	38%	62%
(Coo et al., 2020)		39,1%
(Salat & Suprayitno, 2019)	30,3%	69,7%
(Septianingrum et al., 2020)	61,2%	-
(Korompis, 2019)	41,2%	58,8%

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami produksi ASI yang kurang.

PEMBAHASAN

A. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan pada ibu postpartum berbeda-beda, hal tersebut dipengaruhi oleh penerimaan dan pengelolaan stres, semakin baik pengelolaan stress ibu maka tingkat kecemasan akan semakin menurun, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati *et al.*, (2020) bahwa mekanisme koping yang dimiliki oleh ibu mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu postpartum.

Berdasarkan 10 artikel yang ditelaah 7 artikel menunjukkan paling banyak responden berada pada tingkat kecemasan sedang, sedangkan 3 artikel tidak mencantumkan tingkat kecemasan.

Kecemasan ibu postpartum dengan tingkat kecemasan sedang lebih banyak terjadi pada ibu primigravida yang belum memiliki pengalaman merawat bayi (Cooklin *et al.*, 2017; Wulansari *et al.*, 2020). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Salat & Suprayitno, (2019) menyatakan bahwa kecemasan sebagian besar tergantung pada pengalaman hidup seseorang.

Kecemasan sedang ditandai dengan ibu yang selalu gelisah, merasa takut, perasaan was-was, merasa tidak tenang dan selalu mempunyai firasat buruk apabila ASI tidak keluar dengan lancar akan menyebabkan bayi kekurangan nutrisi dan bayi menjadi sakit dan selalu menangis (Rahayu *et al.*, 2016).

B. Penyebab Kecemasan

Berdasarkan telaah dari kajian literatur di atas dari 10 literatur, 5 artikel menyebutkan bahwa penyebab kecemasan pada ibu postpartum terjadi pada ibu primigravida yang tidak memiliki pengalaman sebelumnya (Cooklin *et al.*, 2017; Hastuti & Wijayanti, 2017; Korompis, 2019; Salat & Suprayitno, 2019; Wulansari *et al.*, 2020). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Korompis, (2019) bahwa pada ibu primipara tingkat kecemasan yang dialami tinggi dibandingkan dengan ibu multipara. Ibu primipara biasanya akan khawatir akan kehidupan yang akan dihadapi saat merawat bayinya sehingga ibu primipara masih perlu waktu untuk beradaptasi dengan keadaan setelah proses melahirkan, sedangkan pada ibu multipara mereka sudah terbiasa dengan kehadiran anggota keluarga baru karena sudah memiliki pengalaman sebelumnya.

Berdasarkan sepuluh artikel yang ditelaah penyebab kecemasan pada ibu disebabkan oleh beberapa faktor yaitu satu artikel menjelaskan bahwa penyebab kecemasan yang dialami karena adanya rasa tidak nyaman dan nyeri pada payudara ibu sehingga ibu tidak menyusui. Ibu yang tidak menyusui akan mengalami pembengkakan pada payudara, nyeri pada puting dan saluran ASI tertutup yang menyebabkan bayi menjadi malas menyusu sehingga meningkatkan kecemasan pada ibu (Aji *et al.*, 2021).

Satu artikel mengatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh ibu disebabkan karena proses persalinan yang diakibatkan oleh kelelahan karena kehilangan energi, efek farmakologis, durasi persalinan dan masalah yang berkembang selama proses persalinan dan menyusui membuat ibu postpartum lebih rentan terhadap krisis emosional dan perubahan suasana hati seperti kecemasan (Jalal *et al.*, 2017).

Coo *et al.*, (2020) menjelaskan bahwa berat badan lahir bayi yang lebih rendah dikaitkan dengan penyebab depresi dan kecemasan pada ibu postpartum. selain itu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu postpartum antara lain usia, pendidikan dan pekerjaan (Kusumawati *et al.*, 2020; Rahmaningtyas *et al.*, 2019; Septianingrum *et al.*, 2020). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Korompis (2019) menyatakan bahwa sebagian ibu yang mengalami kecemasan berada pada rentang usia 21-30 tahun dikarenakan pengalaman pertama pada ibu primipara.

Hasil telaah literature menyebutkan bahwa pekerjaan mempengaruhi kecemasan pada ibu postpartum.

Sejalan dengan penelitian Kusumawati *et al.*, (2020) ibu yang bekerja dapat mempengaruhi kecemasan karena pada dasarnya ibu yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu, sehingga ibu bisa berfokus untuk merawat bayinya

C. Produksi ASI Ibu Postpartum

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan yang disekresikan oleh kelenjar payudara ibu berupa makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan berenergi tinggi yang di produksi sejak masa kehamilan (Korompis, 2019). Salah satu faktor yang menjadi penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif adalah dengan adanya masalah pada produksi ASI, beberapa ibu postpartum mengeluhkan kurangnya produksi ASI sehingga membuat mereka beralih ke pemberian susu formula pada bayi (Coo *et al.*, 2020; Cooklin *et al.*, 2017; Septianingrum *et al.*, 2020; Wulansari *et al.*, 2020).

Berdasarkan sepuluh artikel untuk menilai produksi ASI yang mencukupi dapat dilihat dari pertambahan berat badan bayi dengan peningkatan minimal sebanyak 300 gram (Wulansari *et al.*, 2020). Selain itu bayi yang cukup ASI akan berkemih 6x dalam 24 jam dengan warna yang jernih, bayi akan buang air besar berwarna kekuningan dengan bentuk berbiji, bangun dan tidur yang cukup, bayi setidaknya menyusu 2-3 jam sekali, payudara ibu terasa lunak dan kosong setiap kali selesai menyusu, ibu merasakan aliran ASI (Rahayu *et al.*, 2016).

Berdasarkan hasil analisis 10 jurnal diketahui bahwa produksi ASI ibu postpartum menunjukkan kategori kurang. Kurangnya produksi ASI disebabkan karena ibu postpartum mengalami kecemasan, dimana kecemasan dapat menyebabkan penutupan pengeluaran hormon oksitosin (*let down reflex*) sehingga oksitosin terhambat dan menyebabkan aliran ASI tidak sempurna dan menghambat hormon prolaktin untuk memproduksi ASI sehingga dapat mengganggu pemberian ASI eksklusif pada bayi (Coo *et al.*, 2020; Cooklin *et al.*, 2017; Kusumawati *et al.*, 2020; Rahayu *et al.*, 2016; Septianingrum *et al.*, 2020; Wulansari *et al.*, 2020).

Kurangnya produksi ASI akan menyebabkan asupan nutrisi yang kurang pada bayi sehingga akan mempengaruhi perilaku, imunitas, pertumbuhan dan perkembangannya bayi (Coo *et al.*, 2020; Korompis, 2019; Wulansari *et al.*, 2020). Selain itu dampak dari kurangnya produksi ASI dapat menyebabkan penghentian menyusui lebih awal dan menggunakan susu formula untuk memenuhi gizi bayi (Aji *et al.*,

2021; Coo *et al.*, 2020).

D. Hubungan Kecemasan dengan Produksi ASI Ibu Postpartum

Berdasarkan telaah dari kajian literature di atas 10 jurnal menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Ibu postpartum yang mengalami kecemasan akan menyebabkan fungsi kerja hormon prolaktin dan oksitosin menurun, hal ini terjadi akibat pengeluaran epinefrin yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli, sehingga oksitosin terhambat dan menyebabkan aliran ASI tidak sempurna dan menghambat hormon prolaktin untuk memproduksi ASI (Septianingrum *et al.*, 2020). Penelitian Supriyatiningasih (2021) menjelaskan bahwa *let down reflex* yang tidak sempurna akan menyebabkan penumpukan ASI di alveoli yang ditandai dengan payudara yang membesar. Payudara yang membesar dapat menyebabkan abses dan nyeri. Rasa sakit tersebut dapat menyebabkan ibu menjadi stress, sehingga ibu akan khawatir dengan rendahnya produksi ASI, Siklus tersebut akan terus berulang dan menghambat produksi ASI sehingga ibu akan mengalami kecemasan karena produksi ASI yang terhambat atau tidak lancar.

Kecemasan yang dialami oleh ibu postpartum memiliki hubungan yang signifikan dengan produksi ASI (Cooklin *et al.*, 2017; Kusumawati *et al.*, 2020; Rahayu *et al.*, 2016; Septianingrum *et al.*, 2020; Supriyatiningasih, 2021; Wulansari *et al.*, 2020). Semakin parah tingkat kecemasan seseorang maka produksi ASI akan semakin terganggu. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Lara-Cinisomo *et al.*, 2017) menyebutkan bahwa kecemasan berhubungan dengan periode menyusui seorang ibu. Penelitian tersebut menyebutkan kecemasan membuat banyak ibu memutuskan ibu untuk berhenti menyusui pada saat bayi berusia 2 bulan karena merasa bayinya kurang puas dengan ASI yang diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang terjadi pada ibu postpartum dalam tingkat kecemasan sedang. Hal tersebut dapat berdampak pada produksi ASI pada ibu. Kecemasan tersebut disebabkan oleh ibu primipara yang belum mempunyai pengalaman sebelumnya. Dengan demikian kecemasan memiliki hubungan yang signifikan terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Saran Bagi Perawat

Disarankan dari hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memberikan edukasi tentang pentingnya memilih strategi koping yang tepat guna mengurangi tingkat kecemasan ibu yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan kajian literatur ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan kecemasan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum dan menganalisis intervensi keperawatan yang dapat diberikan pada ibu postpartum yang mengalami kecemasan sehingga dapat meningkatkan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, D., Supriyatiningih, K. P., Studi, P., Fakultas, K., Kesehatan, I., & Yogyakarta, U. M. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu dengan Ejeksi ASI dalam 24 Jam Pertama Masa Nifas*. 33(ICoSIHNS 2020), 8–11.
- Bobak. (2005). *Keperawatan Maternitas Edisi 4* (4th ed.). EGC.
- Coo, S., Garcı, M. I., & Mira, A. (2020). *The Role of Perinatal Anxiety and Depression in Breastfeeding Practices*. 15(8), 1–6. <https://doi.org/10.1089/bfm.2020.0091>
- Cooklin, A. R., Amir, L. H., Nguyen, C. D., Buck, M. L., Cullinane, M., Fisher, J. R. W., & Donath, S. M. (2017). *Physical health, breastfeeding problems and maternal mood in the early postpartum: a prospective cohort study*. *Austin*.
- Dabas, S., Joshi, P., Agarwal, R., Yadav, R. K., & Kachhawa, G. (2019). Impact of audio assisted relaxation technique on stress, anxiety and milk output among postpartum mothers of hospitalized neonates: A randomized controlled trial. *Journal of Neonatal Nursing*, 25(4), 200–204. <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2019.03.004>
- Demirgoren Serim, B., Ozbek, A., Ormen, M., Kavurma, C., Ozer, E., & Aydın, A. (2017). Do mothers with high sodium levels in their breast milk have high depression and anxiety scores? *Journal of International Medical Research*, 45(2), 843–848. <https://doi.org/10.1177/0300060517700013>
- Hastuti, P., & Wijayanti, I. T. (2017). Analisis Deskriptif Faktor yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. *Journal.Ummgl.Ac.Id*, 6, 223–232. <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/urecol/article/view/1028>
- Jalal, M., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., & Aliyari, R. (2017). *Electronic Physician (ISSN : 2008-5842)*. January, 3561–3569.
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42, Issue 4).
- Kirana Y. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Postpartum Dengan Kejadian Post Partum Blues di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(1), 1–13.
- Korompis, G. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Kusumawati, P. D., Damayanti, F. O., Wahyuni, C., & Setiawan, A. (2020). Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 22/10/2020 Pukul 12:45 WIB. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.69>
- Lara-Cinisomo, S., McKenney, K., Di Florio, A., & Meltzer-Brody, S. (2017). Associations between Postpartum Depression, Breastfeeding, and Oxytocin Levels in Latina Mothers. *Breastfeeding Medicine*, 12(7), 436–442. <https://doi.org/10.1089/bfm.2016.0213>
- Mawardika, T., Aniroh, U., & Lestari, P. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 277–286.
- Radoš, S. N., Tadinac, M., & Herman, R. (2018). Anxiety during pregnancy and postpartum: Course, predictors and comorbidity with postpartum depression. *Acta Clinica Croatica*, 57(1), 39–51. <https://doi.org/10.20471/acc.2018.57.01.05>
- Rahayu, P., Hastuti, P., & Rosidah, A. (2016). Hubungan Pemenuhan Nutrisi dan Tingkat Kecemasan Masa Nifas dengan Pengeluaran ASI Ibu di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 7(2), 62–72.
- Rahmaningtyas, I., Winarni, S., Mawarni, A., & Dharminto. (2019). Hubungan Beberapa Faktor dengan Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 7. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm%0>

- Salamah, U., & Prasetya, P. H. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 199–204. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>
- Salat, S. Y. S., & Suprayitno, E. (2019). Hubungan Kecemasan Ibu Menyusui Dengan Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Di Bps Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 5(2), 51–56. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v5i2.479>
- Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., & Fitriyani, A. (2020). Correlation Between Anxiety and Breast Milk Production Among Breastfeeding Mothers in Public Health Center of Jagir, Surabaya. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 50–56. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v9i1.151>
- Sulastri, Wiwin and Sugiyanto, S. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Dengan Pemberian Asi Pada Masa Nifas Di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta Tahun 2016. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1–8. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/2166>
- Supriyatiningih, D. A. K. P. (2021). *Relationship Between Maternal Anxiety Level and Ejection of Breast Milk in the First 24 Hours of Postpartum Period*. 33(ICoSIHSN 2020), 8–11.
- Wulansari, I., Hafid, R., Paramata, R., & Darmayanti, E. (2020). *Hubungan Kecemasan Terhadap Produksi ASI Ibu Dengan Persalinan Seksio Sesaria*. 2(2).