

## Pengaruh Kecemasan Dan Depresi Terhadap *Self-Efficacy* Ibu Menyusui Pada Masa Nifas: *Literature Review*

A. Sri Ulfi Nofriati

Akademi Keperawatan Batari Toja Watampone

Alamat: Jl. Poros Majang Watampone No.17, Kab. Bone, Sulawesi Selatan

Korespondensi penulis: [A.sriulfinofriati@gmail.com](mailto:A.sriulfinofriati@gmail.com)\*

**Abstract.** Breast milk is the main need for newborn babies, and it is important to give it exclusively for up to six months or more. Not all mothers, after giving birth, can breastfeed their babies because the breastfeeding process is always associated with symptoms of postnatal anxiety and depression. For mothers with anxiety and depression, it can cause a decrease in self-efficacy when breastfeeding, resulting in an early cessation of breastfeeding. Therefore, the aim of this research is to determine the influence of anxiety and depression on the self-efficacy of breastfeeding mothers during the postpartum period. The research method is a literature review by collecting and reviewing 7 research anxiety and depression on the self-efficacy of breastfeeding mothers during the postpartum period.

**Keywords:** anxiety, depression, self-efficacy, breastfeeding

*journals via Google Scholar and ScienceDirect. The results obtained show that there is an influence between*

**Abstrak.** ASI merupakan kebutuhan utama untuk bayi baru lahir, dan penting untuk diberikan secara eksklusif sampai enam bulan atau lebih. Tidak semua ibu setelah melahirkan dapat menyusui bayinya, karena proses menyusui selalu dikaitkan dengan gejala kecemasan dan depresi pasca melahirkan. Bagi ibu dengan kecemasan dan depresi dapat menyebabkan penurunan *self-efficacy* saat menyusui sehingga berdampak pada penghentian menyusui secara dini. Oleh karena itu tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara kecemasan dan depresi terhadap *self-efficacy* ibu menyusui pada masa nifas. Metode penelitian yaitu *literature review* dengan mengumpulkan dan mereview 7 jurnal penelitian melalui *Google Scholar* dan *ScienceDirect*. Hasil yang didapatkan bahwa ada pengaruh antara kecemasan dan depresi terhadap *self-efficacy* ibu menyusui pada masa nifas.

**Kata kunci:** kecemasan, depresi, efikasi diri, menyusui

### LATAR BELAKANG

World Health Organization (WHO) dan UNICEF merekomendasikan agar para ibu mulai menyusui dalam satu jam pertama kehidupan bayi yang didefinisikan sebagai inisiasi menyusui dini (*Early Initiation of Feeding*) dan memberikan ASI eksklusif (*Exclusively Breastfed*) selama enam bulan dan dapat diteruskan hingga dua tahun atau lebih (WHO, 2021). Selama pemberian ASI eksklusif bayi tidak boleh menerima cairan lain atau makanan padat dengan pengecualian larutan rehidrasi oral, suplemen atau obat-obatan hingga usia enam bulan. Menurut WHO, tingkat inisiasi menyusui dalam waktu satu jam pertama setelah kelahiran adalah 47% pada tahun 2015-2021, jumlah yang kecil dibanding dengan target sebesar 70%. Sedangkan angka pemberian ASI eksklusif pada usia 6 bulan adalah 48%, masih jauh dari target yaitu 70% pada tahun 2030 dan usia dua tahun angka pemberian ASI turun menjadi 45% (WHO, 2022). Sedangkan di Indonesia pada tahun 2018 berdasarkan data Riset Kesehatan

Dasar (Riskesdas), bayi yang diberikan ASI eksklusif usia 0-5 bulan sebanyak 37,3%, ASI parsial 9,3% dan ASI Predominan 3,3%, hal ini pun masih jauh dari target minimal yaitu 50% dan target maksimal 80% (Nazilah et al. 2020).

ASI (Air Susu Ibu) sangat penting untuk perkembangan bayi baru lahir karena menjadi sumber nutrisi dini yang optimal. Produksi ASI terjadi secara bertahap, yang pertama biasanya dimulai pada masa kehamilan atau sebelum bayi lahir. ASI pertama adalah berupa kolostrum dan tersedia setelah persalinan. Kolostrum tinggi akan kandungan protein, natrium dan imunoglobulin serta rendah laktosa (Zelazniewicz & Pawlowski, 2019). Setelah 30 hingga 40 jam pasca melahirkan, komposisi ASI berubah yang ditandai dengan peningkatan kandungan laktosa, pengenceran unsur gizi lain karena terjadi peningkatan volume ASI. Produksi ASI diatur oleh saluran hipotalamus – hipofisis yang berada di otak dan beberapa hormon yang terkait. Hormon oksitosin dan prolactin merupakan hormon utama dalam produksi ASI dan *refleks let-down* yang dihasilkan. Asupan ASI sejak dini juga mendorong kematangan usus, merangsang pertumbuhan dan perkembangan mikrobioma usus bayi. Oleh karena itu kecil kemungkinannya untuk mengalami infeksi saluran cerna dan pernafasan. Selain itu manfaat inisiasi menyusui dini terjadi kontak kulit antara bayi dan ibu dan suhu kulit dada ibu akan menyesuaikan dengan suhu tubuh bayi sehingga mengurangi resiko terjadinya hipotermia (Hidayah et al., 2021). Selain manfaat pada bayi, menyusui juga memiliki manfaat bagi ibu itu sendiri, misalnya mampu menurunkan berat badan pasca melahirkan, menurunkan faktor resiko penyakit kardiovaskuler tiga tahun pasca persalinan walaupun memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan (Pathirana et al., 2023)

WHO menjelaskan banyak manfaat pemberian ASI eksklusif bagi bayi untuk mencapai pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan yang optimal. Selain itu manfaat ASI juga sebagai perlindungan terhadap infeksi, kecacatan, peningkatan kemampuan intelektual, penurunan resiko kelebihan berat badan dan diabetes (WHO, 2022). Faktor persalinan turut menentukan pemberian ASI eksklusif pada bayi, hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang melahirkan secara normal mempunyai kemungkinan lebih besar untuk melakukan inisiasi menyusui dini dalam waktu satu jam setelah melahirkan dibandingkan dengan ibu yang melakukan operasi Caesar. Hal ini karena operasi Caesar dapat menimbulkan hambatan, seperti tertundanya kontak kulit antara ibu dan anak karena faktor anastesi atau obat lain, komplikasi, atau perpisahan ibu dan bayi sesaat setelah kelahiran (Armdie et al., 2024).

Faktor keberhasilan menyusui ditentukan oleh faktor bayi dan faktor ibu itu sendiri. Pada faktor bayi (neonatal) misalnya pelekatan yang tepat, refleks rooting dan menghisap.

Sedangkan faktor ibu lebih terhadap pengetahuan, tingkat stress, kecemasan dan ketidakstabilan emosi (Kalarikkal & Pflahaar, 2023). Hal ini dikarenakan masa nifas merupakan masa yang relevan dalam kehidupan wanita, dimana terjadi berbagai transformasi fisiologis, psikologis, efikasi diri dan kecemasan (Matare et al., 2019). Faktor efikasi diri yang rendah, kecemasan dan depresi yang tinggi inilah yang menyebabkan kurangnya efektifitas ibu dalam menyusui bayi baru lahir karena mempengaruhi produktifitas ASI. Oleh karena itu tinjauan literature ini ingin menilai sejauh mana pengaruh kecemasan dan depresi terhadap *self-efficacy* ibu menyusui pada masa nifas.

## **KAJIAN TEORITIS**

ASI memiliki manfaat besar untuk memberikan nutrisi yang optimal dan melindungi bayi terhadap berbagai penyakit seperti infeksi saluran pernafasan atas dan bawah, serta mencegah penyakit asma diabetes melitus tipe 1. Bukan hanya pada bayi cukup bulan saja, tetapi bayi dengan kondisi premature juga mendapatkan lebih banyak manfaat dari ASI. Selain bermanfaat bagi bayi, proses menyusui juga memberikan beberapa manfaat bagi ibu, misal perlindungan terhadap kanker payudara dan ovarium, membantu pemulihan pasca melahirkan dan meningkat ikatan antara ibu dan bayi (Yahya et al., 2021). Walaupun menyusui memberikan banyak manfaat, tidak sedikit ibu setelah melahirkan tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan ASI bagi bayinya. Hal ini dikarenakan kondisi ibu itu sendiri setelah melahirkan yang berdampak pada psikologisnya. Sikap ibu dalam menyusui merupakan faktor penentu yang signifikan dalam memberikan ASI eksklusif. Sikap menyusui yang meliputi keyakinan dan pengetahuan diartikan sebagai kecenderungan perempuan dalam mengungkapkan perasaan, pikiran, dan perilaku terkait dengan pola pikir psikologis dalam mengembangkan perilaku menyusuinya. Jika ibu memiliki sikap positif maka semakin tinggi pula pengetahuannya tentang menyusui (Khasawneh et al., 2020). Namun kenyataannya lebih banyak ibu setelah melahirkan memiliki kondisi mental yang buruk sehingga berpengaruh pada sikapnya dalam menyusui.

Telah banyak penelitian yang memberikan bukti kondisi ibu pasca melahirkan misalnya tekanan yang dirasakan untuk menyusui, faktor emosional misalnya rasa bersalah, rasa malu kecemasan dan depresi (Jackson et al., 2024). Selama masa perinatal, kecemasan dan depresi yang tinggi juga menimbulkan dampak negatif bagi fisik dan psikologis seperti peningkatan kemungkinan komplikasi kelahiran, berat badan bayi yang lahir lebih rendah, skor apgar yang rendah, usia kehamilan yang lebih pendek dan masa rawat inap yang lebih lama di rumah sakit (Dowse et al., 2020). Selain itu juga berdampak buruk bagi ikatan ibu dan bayi (Vedova et al.,

2023), bayi menangis lama, durasi menyusui yang lebih pendek dan kemungkinan keterikatan yang kurang aman bagi bayi (Barnes & Theule, 2019). Selama masa nifas, ibu yang mengalami stress dan depresi memiliki sikap dan *self-efficacy* yang lebih rendah terhadap menyusui (Duran et al., 2019), terutama bagi ibu dengan bayi premature yang perlu dirawat di rumah sakit di Unit Perawatan Intensif Neonatal (NICU) dan umumnya dilaporkan memiliki persepsi stress, kecemasan, dan depresi yang tinggi (Ong et al., 2019).

Gejala depresi pasca melahirkan seperti perasaan cemas yang terus menerus, emosi yang tidak stabil, dan ketidakmampuan dalam menghadapi bayi akan menurunkan sikap ibu dalam menyusui (Khodabandeh et al., 2020). Oleh karena itu depresi pasca persalinan atau di masa nifas mempengaruhi niat ibu (Gila-Diaz e al., 2020), *self-efficacy* (Mercan & Selcuk, 2021), dan perilaku sehubungan dengan menyusui. Sehingga diyakini bahwa persepsi stress atau depresi yang dirasakan ibu harus dicegah agar sikap ibu pun positif dalam menyusui (Mikšić et al., 2020).

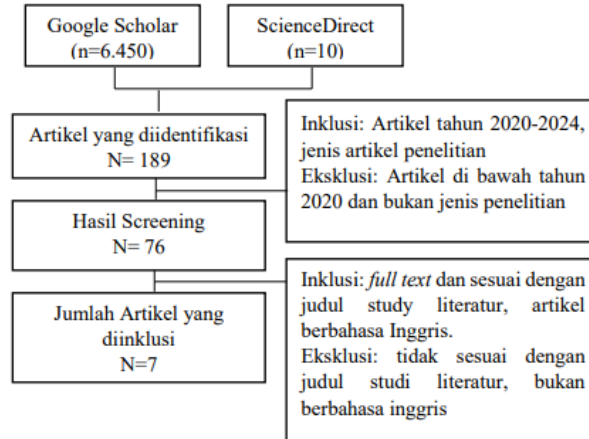
## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah metode *literature review* yaitu mengumpulkan sumber literatur berupa artikel dan jurnal penelitian dengan tema yang terkait melalui database elektronik yaitu *Google Scholar* dan *ScienceDirect*. Metode pencarian dengan memasukkan beberapa kata kunci yang relevan yaitu: “*Anxiety*” AND “*Depression*” AND “*Breastfeeding*”. Dari database melalui *Google Scholar* didapatkan 6.450 artikel dan melalui pencarian *ScienceDirect* didapatkan 7 artikel. Metode pencarian kemudian membatasi sesuai dengan kriteria inklusi yaitu penelitian dengan publikasi dengan rentang tahun 2020-2024, jurnal *full text* dan berbahasa inggris. Dari hasil pencarian didapatkan sekitar 7 artikel dan selanjutnya akan di *review*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

*Flowchart* pencarian literature dilakukan pada database

**Gambar 1. Flowchart**



**Tabel 1. Sintesis Grid Review Jurnal**

No.	Judul	Negara	Penulis	Tujuan	Metode	Temuan
1.	<i>Anxiety and its influence on maternal breastfeeding self-efficacy</i>	Brazil	Melo et al. (2021)	Tujuan penelitian untuk meng-identifikasi tingkat kecemasan dan efikasi diri menyusui pada ibu nifas dan untuk memverifikasi pengaruh kecemasan terhadap efikasi diri menyusui pada ibu nifas tersebut.	Sebuah penelitian analitik, longitudinal dan prospektif, yang dilakukan dengan 186 ibu nifas, dan yang menggunakan sosiodemografi dan kuesioner karakterisasi kebidanan, Inventarisasi Kecemasan Keadaan, dan Skala Efikasi Diri Menyusui	Studi tersebut menemukan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat kecemasan sifat dan keadaan yang rendah, serta efikasi diri yang tinggi. Tingkat kecemasan yang rendah dikaitkan dengan efikasi diri yang lebih tinggi, sehingga dapat menyebabkan pemberian ASI eksklusif lebih lama.
2.	<i>Correlation between anxiety and breast milk production among breastfeeding mother in Public Health Center of Jagir, Surabaya</i>	Indonesia	Septianingrum et al. (2020)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis korelasi antar kecemasan dan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Jagir Surabaya.	Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional analitik observasional untuk menganalisis data dari 67 ibu menyusui di Puskesmas Jagir, Surabaya.	Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar ibu menyusui mengalami kecemasan sedang (91,04%), dan sebagian lagi menunjukkan produksi ASI yang lancar (61,19%). Ditemukan korelasi antara kecemasan dan produksi ASI, yang menunjukkan bahwa kecemasan yang parah dapat menghambat kelancaran produksi ASI.
3.	<i>Association between postpartum depression level, social support level and breastfeeding attitude and breastfeeding self-efficacy in early</i>	Turki	Mercan & Selcuk (2021)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat efikasi diri menyusui pada ibu nifas dengan tingkat depresi, tingkat dukungan sosial, dan sikap menyusui pada awal masa nifas.	Studi cross-sectional dilakukan di Kirklareli di Turki. Populasi penelitian terdiri dari 398 wanita berusia 15-49 tahun pada 42 hari pertama masa nifas yang datang ke delapan puskesmas keluarga.	Ketika tingkat depresi wanita meningkat pada masa nifas, maka tingkat efikasi diri menyusui menurun. Efikasi diri menyusui meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat dukungan sosial dan perubahan sikap positif yang mendorong perilaku menyusui
4.	<i>The Correlation of Anxiety in Postpartum Mothers During Covid-19 Pandemic With Breast Milk Expression</i>	Indonesia	Izzah et al. (2022)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari dan mengetahui hubungan kecemasan pada ibu nifas nifas pada masa pandemi COVID-19 dengan pemberian ASI	Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik cross-sectional dengan teknik purposive sampling, dengan fokus pada kecemasan sebagai variabel independen dan pengeluaran ASI sebagai variabel dependen,	Penelitian menemukan bahwa kecemasan selama pandemi COVID-19 pada 31 ibu nifas berhubungan signifikan dengan kelancaran menyusui. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kecemasan dan pemberian ASI selama pandemi.
5.	<i>The Effect of Psychological Interventions on the Anxiety and Breastfeeding Self-Efficacy: A Systematic Review and MetaAnalysis</i>	Iran	Nourizadeh et al. (2023)	Bertujuan untuk memberikan bukti ilmiah dalam mengidentifikasi intervensi yang efektif untuk kecemasan dan efikasi diri menyusui (BSE) dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis.	Tinjauan sistematis dan meta-analisis ini meninjau secara sistematis 20 studi intervensi dan satu studi kasus pada tahun 2022,	Studi tersebut menemukan peningkatan yang signifikan dalam penghentian menyusui di kalangan ibu menyusui setelah intervensi pendidikan dan psikologis selama pandemi COVID-19.
6.	<i>Positive Effect of Breastfeeding on Child Development, Anxiety, and Postpartum Depression</i>	Kroasia	Miksić et al. (2020)	bertujuan untuk menguji pengaruh pemberian ASI terhadap depresi dan kecemasan pasca melahirkan, dan bagaimana pengaruhnya terhadap perkembangan anak	Penelitian ini melibatkan 209 wanita hamil, 197 wanita masa nifas, dan 160 wanita pada tiga titik waktu pascapersalinan,	Ibu pasca melahirkan dengan risiko PPD rendah menyusui lebih sering dibandingkan ibu dengan depresi perinatal ringan atau berat. Kecemasan pascapersalinan lebih tinggi pada ibu yang tidak menyusui tiga bulan setelah melahirkan, dan berkorelasi negatif dengan durasi menyusui.
7.	<i>Association between exclusive breastfeeding and postpartum post-traumatic stress disorder</i>	Tiongkok	Chen et al. (2022)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemberian ASI eksklusif hingga 42 hari setelah melahirkan dengan PTSD postpartum	hubungan independen antara pemberian ASI eksklusif hingga 42 hari setelah melahirkan dan PTSD pascapersalinan.	Sebuah penelitian menemukan bahwa ibu yang menyusui secara eksklusif memiliki risiko PTSD pasca melahirkan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang menyusui sebagian.

Dari hasil analisis tabel 1 terdapat 7 jurnal penelitian yang terkait dengan pengaruh kecemasan dan depresi terhadap *self-efficacy* ibu menyusui pada masa nifas. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Melo et al. (2021), penelitian yang dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *self-efficacy* menyusui ibu nifas. Penelitian ini melibatkan 186 wanita nifas dengan hasil bahwa sebagian besar ibu nifas menunjukkan rendahnya kecemasan sifat (55,4%) dan kecemasan keadaan (66,2%) dengan *self-efficacy* yang tinggi (77,3%) sehingga memiliki efek pada pemberian ASI eksklusif yang lebih lama. Penelitian yang dilakukan oleh Septianingrum et al. (2020) dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan *crosssectional* dengan menggunakan sebanyak 67 ibu, adapun tiga hasil dari penelitian ini yaitu 1) sebagian besar ibu menyusui mengalami kecemasan sedang (91,04%), 2) sebagian ibu menyusui menunjukkan produksi ASI lancar (61,19%), dan 3) terdapat hubungan antara kecemasan dengan produksi ASI pada ibu menyusui ( $p=0,001$ ). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin berat kecemasan pada ibu menyusui maka semakin produksi ASI menjadi tidak lancar.

Penelitian yang dilakukan oleh Mercan & Selcuk (2021) memberikan hasil bahwa tingkat depresi wanita meningkat pada masa nifas, maka tingkat *self-efficacy* menyusui menurun. Namun, *self-efficacy* menyusui meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat dukungan sosial dan perubahan sikap yang positif yang mendorong perilaku menyusui. Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Izzah et al. (2022) menjelaskan bahwa ada hubungan yang kuat antara kecemasan pada ibu nifas di masa pandemik COVID-19 dengan pemberian ASI. Ibu nifas yang tidak mengalami kecemasan pada masa pandemic mayoritas akan mengalami kelancaran pemberian ASI. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nourisadeh et al. (2023) memberikan hasil bahwa ibu menyusui yang mengalami stress, kecemasan dan depresi selama masa COVID-19 menjadi menurun setelah diberikan teknik SADARI dan berpengaruh pada produksi ASI.

Selain pengaruh kecemasan dan depresi terhadap durasi menyusui dan produktifitas ASI, juga dapat berdampak terbalik efek menyusui terhadap kecemasan dan depresi ibu selama masa postpartum. Hal ini dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Miksi et al. (2020), ibu yang tidak menyusui selama masa postpartum akan lebih banyak mengalami depresi dan kecemasan dibanding ibu yang menyusui. Begitupula penelitian yang dilakukan oleh Chen et al. (2022) memberikan hasil bahwa ibu yang memberikan ASI eksklusif hingga 42 hari setelah

melahirkan dikaitkan dengan penurunan resiko mengalami PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) postpartum.

## PEMBAHASAN

Menyusui diakui secara internasional sebagai cara paling ilmiah dan efektif untuk memberi kebutuhan cairan bayi dan anak. WHO dan UNICEF secara jelas menyatakan bahwa ASI adalah makanan paling optimal untuk bayi yang sebaiknya diberikan secara eksklusif sampai usia 6 bulan untuk menjaga tumbuh kembangnya (WHO,). Walaupun menyusui memberikan berbagai macam manfaat bagi bayi dan ibu, tidak sedikit ibu setelah melahirkan tidak mampu memberikan ASI pada bayinya. Hal ini dikarenakan ibu sering kali mendapatkan kritik dan sikap negatif terhadap pemberian ASI setelah 12 bulan dan merasakan tekanan untuk berhenti menyusui pada saat tersebut. Selain sikap negatif di lingkungan sosial ibu, dukungan dari professional kesehatan juga mungkin tidak mencukupi (Ojantausta et al., 2023).

Selama kehamilan, seorang wanita mengalami perubahan hormonal, fisik, fisiologis, dan emosional yang berbeda, dan bahkan setelah melahirkan, dia mengalami emosi yang beragam dan campur aduk, dari kegembiraan hingga kesedihan, ketakutan, ratapan, kecemasan dan depresi. Depresi diartikan sebagai gangguan *mood* yang menyebabkan perasaan sedih dan kehilangan minat secara terus menerus (Chand & Arif, 2023). Sedangkan kecemasan didefinisikan sebagai keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa depan yang terdiri dari sistem respon kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku yang kompleks terkait dengan persiapan menghadapi peristiwa atau keadaan yang diantisipasi yang dianggap mengancam (Chand & Marwaha, 2023). Banyak ibu yang baru saja melahirkan bayinya mengalami '*baby blues*', yang biasanya tidak memengaruhi kemampuan ibu dalam merawat bayinya dan mencakup gejala seperti perubahan suasana hati, kekhawatiran, kesedihan, dan kelelahan yang biasanya dimulai pada 2 minggu pertama. hingga 3 hari dan sembuh dalam dua minggu (Mughal et al., 2022). Namun, gejala-gejala ini yang menetap dan intensitasnya dapat menyebabkan depresi pascapersalinan, yang mempengaruhi kemampuan ibu untuk melakukan rutinitas sehari-hari dan merawat anak dengan baik. Gejala klinis depresi pascapersalinan misalnya perasaan sedih, putus asa, gelisah, cemas, jengkel, kekhawatiran berlebihan, kesulitan tidur, pengambilan keputusan bermasalah, dan pikiran untuk bunuh diri (Alimi et al, 2022).

Adapun faktor resiko terjadinya depresi dan kecemasan pasca persalinan yaitu: faktor psikologis (misalnya: riwayat depresi dan kecemasan, PMS, keengganan terhadap jenis kelamin), faktor obstetric (misalnya: riwayat SC darurat, prolapse tali pusat, bayi premature, BBLR), faktor sosial (misalnya: kurangnya dukungan sosial, KDRT, merokok selama

kehamilan), dan faktor gaya hidup (misalnya: kebiasaan makan, siklus tidur, aktifitas fisik) (Mughal et al., 2022). Ibu dengan depresi dan kecemasan pasca persalinan beresiko besar mengalami penghentian menyusui dini. Mereka mengalami tekanan emosional dan kurang responsive terhadap pemahaman akan kebutuhan makan pada bayi, akibatnya ibu mengalami kesulitan menyusui dan membuatnya merasa frustrasi dan bersalah sehingga memperburuk resiko gejala (Husada, 2021).

Dengan berhentinya proses menyusui maka kebutuhan gizi bagi bayi baru lahir akan kurang terpenuhi. Oleh karena itu pentingnya untuk menjaga dari faktor-faktor yang dapat memberi dampak buruk bagi kesehatan mental ibu menyusui terutama pasca melahirkan. Dengan menghindari penyebab kecemasan dan depresi ibu maka akan semakin tinggi *self-efficacy* dalam menyusui sehingga kebutuhan ibu dan bayi tetap terpenuhi setelah melahirkan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari beberapa penelitian yang telah di *review* terkait pengaruh antara kecemasan dan depresi terhadap *self-efficacy* ibu menyusui dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang besar antara kecemasan dan depresi terhadap *self-efficacy* ibu menyusui pada masa nifas. Oleh karena itu penting untuk menjaga kesehatan mental ibu baik saat hamil maupun setelah melahirkan, karena dengan kondisi psikologis yang baik maka kondisi fisik ibu pun akan tetap terjaga sehingga tidak mengganggu proses menyusui dan produktifitas ASI.

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar bisa lebih banyak mengeksplorasi hubungan antara depresi dan kecemasan ibu pasca melahirkan terhadap kualitas produksi ASI dan cara meningkatkan *self-efficacy* ibu menjelang persalinan untuk mempersiapkan proses menyusui bayi baru lahir

## DAFTAR REFERENSI

- Alimi, R., Azmoude, E., Moradi, M., & Zamani, M. (2022). The association of breastfeeding with a reduced risk of postpartum depression: a systematic review and meta-analysis. *Breastfeed Medicine*, 17(4). 290-296. <https://doi.org/10.1089/bfm.2021.0183>
- Chand, S. P., & Arif, H. 2023. *Depression*. StatPearls Publishing: Treasure Island (FL).
- Chand, S. P., & Marwaha, R. 2023. *Anxiety*. StatPearls Publishing: Treasure Island (FL).
- Chen, J., Lai, X., Retnakaran, R., Wen, S. W., Krewski, D., Huang, L., & Xie, R. (2022). Association between exclusive breastfeeding and postpartum post-traumatic stress disorder. *International Breastfeeding Journal*, 17(78), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00519-z>.



- Duran, S., Kaynak, S., & Karadaş, A. (2019). The Relationship between Breastfeeding Attitudes and Perceived Stress Levels of Turkish Mothers. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 34(2), 456–463. <https://doi.org/10.1111/scs.12749>.
- Hidayah, F., Retno, Y. L., & Budihastuti, U. R. (2021). Meta-analysis: The effect of early breastfeeding initiation on hypothermia and diarrhea in infants. *Journal of Maternal and Child Health*, 6(6), 642–652. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2021.06.06.02>
- Husada, A. (2021). Breastfeeding and Depression. *Open Access Indonesian Journal of Medical Reviews*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.37275/oaijmr.v1i1.28>
- Izzah, L. N., Sa'adii, A., & Ningtyas, W. S. (2022). The Correlation of Anxiety in Postpartum Mothers During Covid-19 Pandemic With Breast Milk Expression. *PLACENTUM*, 10(3), 1-6. <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/58642>.
- Jackson, L., Vallon V., Harrold, J. A., & Pascalis, L. D. (2024). Psychosocial predictors of post-natal anxiety and depression: Using Structural Equation Modelling to investigate the relationship between pressure to breastfeed, health care professional support, post-natal guilt and shame, and post-natal anxiety and depression within an infant feeding context. *Maternal and Child Nutrition*, 20(1), 1-17. <https://doi.org/10.1111/mcn.13558>
- Kalarikkal, S. M. & Pflieger, J. L. (2023). *Breastfeeding*. USA: StatPearl Publishing LLC
- Khasawneh, W., Kheirallah, K., Mazin, M., & Abdulnabi, S. (2020). Knowledge, Attitude, Motivation and Planning of Breastfeeding: A Cross-Sectional Study among Jordanian Women. *International Breastfeeding Journal*, 15(60), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s13006-020-00303-x>
- Khodabandeh, M., Kashani, L., Pirastehfar, Z., Dargahloo, S.D., Tabarestani, M., Dordeh, M., Rohni, A., Heydari, O., & Ghazanfarpour, M. (2020). Relationship between Attitude towards Breastfeeding and Postpartum Depression in Kerman, Iran. *International Journal of Pediatrics*, 8(8), 11751–11759. <https://doi.org/10.22038/ijp.2020.48243.3887>
- Melo, L. C. D. O., Bonelli, M. C. P., Lima, R. V. A., & Gomez-Sponholz, J. C. D. S. (2021). Anxiety and its influence on maternal breastfeeding self-efficacy. *Revista Latino-americana de enfermagem*, 8(29), 1-8. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5104.3485>
- Mercan, Y., & Selcuk, K. T. (2021). Association between Postpartum Depression Level, Social Support Level and Breastfeeding Attitude and Breastfeeding Self-Efficacy in Early Postpartum Women. *PLoS ONE*, 16(4). 1-13.
- Mikšić, Š., Uglešić, B., Jakab, J., Holik, D., Milostić, Srb, A., & Degmečić, D. (2020). Positive Effect of Breastfeeding on Child Development, Anxiety, and Postpartum Depression. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 1-8. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082725>
- Mughal, S., Azhar, Y., & Siddiqui, W. (2022). *Postpartum Depression*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.

- Nazilah, R., Widyawati, M. N., & Latifah, L. (2021). The Use of Non-Pharmacological to Decrease Anxiety and Improve the Breastfeeding Self Efficacy Postpartum Mothers: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249538> A Systematic Literature Review. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 107-113. <http://doi.org/10.31983/jkb.v11i2.7548>
- Nourizadeh, R., Shamsdanesh, S., Mehrabi, E., Ranjbar, F., Hakimi, S., & Pourmehr, H. S. (2023). The Effect of Psychological Interventions on the Anxiety and Breastfeeding Self-Efficacy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iran Journal of Public Health*, 52(5), 937-939. <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i5.12710>.
- Ojantausta, O., Pöyhönen, N., Ikonen, R., & Kaunonen, M. (2023). Health professionals' competencies regarding breastfeeding beyond 12 months: a systematic review. *International Breastfeeding Journal*. 18(55), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13006-023-00591-z>
- Ong, S.L., Abdullah, K.L., Danaee, M., Soh, K.L.G.L., Soh, K.L.G.L., & Japar, S. (2019). Stress and Anxiety among Mothers of Premature Infants in a Malaysian Neonatal Intensive Care Unit. *Journal of Reproductive Infant Psychology*, 37(2), 193–205. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.154086>
- Pathirana, M. M., Andraweera, P. H., Aldridge, E., Harrison, M., Harrison, G., Leemaqz, S., Arstal, M.A., Dekker, G.A., & Robert, C.T. (2023). The association of breast feeding for at least six months with hemodynamic and metabolic health of women and their children aged three years: an observational cohort study. *International Breastfeeding Journal*, 18(35), 1-2. <https://doi.org/10.1186/s13006-023-00571-3>
- 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>.
- WHO. Global breastfeeding scorecard 2022: protecting breastfeeding through further investments and policy actions. 7 December 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-NFS-22>.
- WHO. (2021). *Infant and Youth Child Feeding*. Geneva: WHO
- Yahya, N. F., Teng, N. I. M. F., Shafiee, N., & Norsham, J. (2021). Association between Breastfeeding Attitudes and Postpartum Depression among Mothers with Premature Infants during COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(18), 1-13. . <https://doi.org/10.3390/ijerph182010915>
- Zelazniewicz, A., & Pawlowski, B. (2019). Maternal breast volume in pregnancy and lactation capacity. *American Journal of Physical Anthropology*, 168(1), 180-189. <https://doi.org/10.1002/ajpa.23734>.