

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KECUKUPAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JATIWARAS KABUPATEN TASIKMALAYA TAHUN 2026

Latar Belakang: Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi dan berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Keberhasilan pemberian ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi psikologis ibu, terutama tingkat stres. Stres dapat meningkatkan hormon kortisol yang berpotensi menghambat refleks oksitosin (*let-down reflex*), sehingga memengaruhi pengeluaran ASI dan berdampak pada volume ASI. Teori psikoneuroendokrinologi menjelaskan bahwa kondisi psikologis ibu berhubungan dengan mekanisme hormonal yang memengaruhi proses laktasi. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan volume ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Jatiwaras Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional dan rancangan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 53 ibu menyusui, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan responden. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10), sedangkan volume ASI diukur menggunakan lembar observasi indikator kecukupan ASI. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Fisher's Exact Test* dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). **Hasil:** Sebagian besar responden mengalami tingkat stres kategori sedang sebanyak 33 orang (62,3%), sedangkan 20 orang (37,7%) mengalami stres berat. Sebagian besar responden memiliki volume ASI dalam kategori cukup sebanyak 46 orang (86,8%), sedangkan 7 orang (13,2%) memiliki volume ASI kurang. Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai $p = 0,405$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan volume ASI pada ibu menyusui. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan volume ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Jatiwaras Kabupaten Tasikmalaya. Kecukupan volume ASI diduga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti frekuensi menyusui, teknik pelekatan bayi, pengalaman menyusui, status gizi ibu, kondisi kesehatan ibu dan bayi, serta dukungan keluarga.

Kata kunci: ibu menyusui, laktasi, PSS-10, tingkat stres, volume ASI.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND BREAST MILK VOLUME AMONG BREASTFEEDING MOTHERS IN THE WORKING AREA OF JATIWARAS PUBLIC HEALTH CENTER, TASIKMALAYA REGENCY, 2026

Background: Breast milk is the best source of nutrition for infants and plays an important role in supporting growth, development, and reducing infant morbidity and mortality. The success of breastfeeding is influenced by various factors, one of which is the mother's psychological condition, particularly stress level. Stress may increase cortisol levels, which can inhibit the oxytocin reflex (let-down reflex), thereby affecting breast milk ejection and milk volume. Psychoneuroendocrinology theory explains that maternal psychological conditions are associated with hormonal mechanisms influencing the lactation process. **Objective:** To determine the relationship between stress level and breast milk volume among breastfeeding mothers in the working area of Jatiwaras Public Health Center, Tasikmalaya Regency, in 2026. **Methods:** This study employed a quantitative approach with an analytical observational design using a cross-sectional method. The population consisted of 53 breastfeeding mothers, and all respondents were selected using a total sampling technique. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10), while breast milk volume was assessed using breastfeeding adequacy indicators. Data analysis included univariate and bivariate analyses using Fisher's Exact Test with a significance level of 95% ($\alpha = 0.05$). **Results:** Most respondents experienced moderate stress (33 mothers; 62.3%), while 20 mothers (37.7%) experienced severe stress. Most respondents had adequate breast milk volume (46 mothers; 86.8%), whereas 7 mothers (13.2%) had inadequate breast milk volume. The results of Fisher's Exact Test showed $p = 0.405$ ($p > 0.05$), indicating that there was no significant relationship between stress level and breast milk volume among breastfeeding mothers. **Conclusion:** There was no significant relationship between stress level and breast milk volume among breastfeeding mothers in the working area of Jatiwaras Public Health Center, Tasikmalaya Regency. Breast milk volume may be influenced by other factors, such as breastfeeding frequency, infant latch technique, breastfeeding experience, maternal nutritional status, maternal and infant health conditions, and family support.

Keywords: breastfeeding mothers, lactation, PSS-10, stress level, breast milk volume.