

# **PERCEIVED SOCIAL SUPPORT DAN BREASTFEEDING SELF EFFICACY PADA IBU MENYUSUI ASI EKSKLUSIF**

<sup>1</sup>Maharani Galuh Safitri, <sup>2</sup>Ajeng Furida Citra  
<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma  
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat  
<sup>2</sup>afuci\_psy@yahoo.com

## **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara perceived social support dengan breastfeeding self-efficacy pada ibu menyusui ASI eksklusif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 105 ibu menyusui ASI eksklusif di Tangerang. Penelitian ini menggunakan metode analisa korelasi product moment Pearson dan didapatkan nilai korelasi sebesar  $r = 0.549$  ( $p < .01$ ) Hal ini menandakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara perceived social support dengan breastfeeding self-efficacy pada ibu menyusui ASI eksklusif. Dimana semakin tinggi tingkat perceived social support yang diterima maka semakin tinggi pula tingkat breastfeeding self-efficacy pada ibu menyusui ASI eksklusif, sebaliknya semakin rendah tingkat perceived social support yang diterima maka semakin rendah pula tingkat breastfeeding self-efficacy pada ibu menyusui ASI eksklusif.*

**Kata kunci:** *perceived social support, breastfeeding self efficacy, ibu menyusui, ASI eksklusif*

## **Abstract**

*This study aims to empirically examine the relationship between perceived social support and breastfeeding self-efficacy in breastfeeding mothers exclusively. This study uses quantitative methods with a total of 105 breastfeeding mothers exclusively breastfed in Tangerang. This research uses Pearson Product moment correlation analysis method and the correlation value is  $r = 0.549$  ( $p < .01$ ) This indicates that there is a very significant positive relationship between perceived social support and breastfeeding self-efficacy in exclusive breastfeeding mothers. Where the higher the level of perceived social support received, the higher the level of breastfeeding self-efficacy in exclusive breastfeeding mothers, conversely the lower the level of perceived social support received, the lower the level of breastfeeding self-efficacy in exclusive breastfeeding mothers.*

**Keywords:** *breastfeeding self-efficacy, exclusive breastfeeding mother, perceived social support*

## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan utama dan terbaik bagi bayi yang tidak adaandingannya. ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi usia 0-6 bulan tanpa didampingi asupan cairan dan makanan, seperti susu formula, madu, teh manis, air putih, bubur nasi, pisang kecuali jika bayi dalam kondisi sakit boleh diberikan obat

berupa sirup dari dokter (Vitasari dkk, 2018).

Manfaat pemberian ASI secara eksklusif sangat besar terutama untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, imunitas, psikologis dan ekonomi dari orang tua bayi. Biarpun kegunaan pemberian ASI eksklusif sudah jelas bagi ibu serta bayinya, namun cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi masih dirasa rendah. Banyak kegagalan pemberian

ASI eksklusif merupakan salah satu masalah yang terjadi dan biasa ditemui pada ibu postpartum (Rahayu, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO, 2016), cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia adalah sebesar 40% belum mencapai target untuk cakupan pemberian ASI eksklusif di dunia sebesar 50%. Sedangkan menurut Profil Kesehatan Indonesia (2016), mengenai cakupan pemberian ASI di Indonesia tahun 2016 sebesar 54%, belum mencapai target nasional yaitu 80% (Vitasari dkk., 2018).

Salah satu faktor yang dirasa menentukan kesuksesan pemberian ASI adalah kondisi ibu yang ditampilkan melalui rasa percaya diri atau keyakinan yang ditunjukkan ibu dalam memberikan ASI atau yang disebut dengan *self-efficacy* (Rahayu, 2018). *Self-efficacy* adalah prediktor terkait kesehatan yang penting (Bandura, 1997). Menurut Vitasari dkk (2018), keyakinan diri didefinisikan sebagai kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas atau perilaku tertentu. *Breastfeeding self-efficacy* akan menentukan apakah ibu akan menyusui bayinya atau tidak, seberapa besar usaha ibu untuk menyusui dan bagaimana ibu mengatasi semua kesulitan yang dihadapi saat menyusui. *Breastfeeding self-efficacy* dipengaruhi oleh tiga sumber informasi utama yaitu pengalaman keberhasilan (pengalaman menyusui sebelum-nya), pengalaman orang lain (melihat orang lain menyusui) dan persuasi verbal (dukungan dari orang lain

yang berpengaruh seperti teman, keluarga, konsultan laktasi, dan kondisi fisiologis seperti stres).

Berdasarkan hasil penelitian Handayani dkk. (2010) diketahui bahwa keyakinan diri ibu untuk menyusui dipengaruhi oleh faktor pribadi ibu (pengetahuan dan sikap) dan lingkungan (dukungan sosial), dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan pengetahuan dan keyakinan diri untuk mendorong ibu bertahan untuk menyusui. Dukungan sosial (*social support*) adalah dukungan yang diperoleh dari hubungan interpersonal yang mengacu pada kesenangan, ketenangan, bantuan bermanfaat, yang berupa informasi verbal yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok lain yang membawa efek perilaku bagi penerimaannya (Farida dkk., 2014).

Terdapat dua jenis dukungan sosial (*social support*), *received social support* adalah dukungan sosial yang mengacu kepada perilaku yang secara nyata dilakukan oleh seseorang, selanjutnya *perceived social support* adalah dukungan sosial yang merujuk pada persepsi seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan selalu tersedia jika dibutuhkan (Aprianti, 2012). *Perceived social support* atau dukungan sosial yang dipersepsi merupakan model dukungan sosial yang paling berkaitan dengan kesehatan, model dukungan sosial ini paling sering ditemukan bertindak sebagai pelindung stress (Cohen dkk., 2000). Terdapat empat dimensi *perceived social support* menurut Taylor

(2006) yaitu pertama adalah dukungan emosional, dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.

Dukungan emosional merupakan ekspresi dari afeksi, kepercayaan, perhatian, dan perasaan didengarkan. Dukungan instrumental, mencakup bantuan langsung, dapat berupa jasa, waktu, atau uang. Terakhir adalah dukungan informatif, mencakup pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran, informasi atau umpan balik. Hasil penelitian Leahy dkk. (2012) menunjukkan bahwa ditemukan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial persepsi fungsional dan dukungan sosial persepsi informal dengan *self-efficacy* pada wanita yang baru berperan sebagai ibu. Dukungan sosial yang dipersepsikan dari tenaga kesehatan dan keluarga dapat meningkatkan kesehatan mental dan efikasi diri ibu baru untuk merawat bayi mereka. Selanjutnya hasil penelitian Rahayu (2018) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *self-efficacy* dengan keberhasilan ibu untuk memberikan ASI eksklusif melalui dukungan sosial persepsi. Dukungan sosial yang paling berpengaruh ialah dukungan yang diberikan dari tenaga kesehatan berupa dukungan informatif, karena dari pengetahuan yang didapat dari tenaga kesehatan keyakinan ibu untuk memberi ASI eksklusif semakin kuat.

Berdasarkan hasil penelitian Wahyuningsih dan Machmudah (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan

antara dukungan sosial persepsi yang diberikan oleh keluarga dengan efikasi diri ibu menyusui ASI eksklusif. Ibu yang mengalami dukungan sosial dari keluarga memiliki efikasi diri kuat, sehingga ibu akan terdorong dalam mempelajari hal-hal baru terkait tentang pemberian ASI sehingga permasalahan menyusunya lebih sedikit, memiliki persepsi yang baik tentang kepuasan bayi saat menyusui, dan selalu berusaha untuk mendapatkan berbagai informasi mengenai laktasi. Dukungan sosial bisa juga tidak terkait langsung dengan perilaku penyusui ibu. Namun, studi Zubaran dan Foresti (2013) menemukan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi depresi ibu pasca melahirkan dan memberikan efek positif bagi ibu untuk menjadi percaya diri dalam menyusui bayinya.

Dari uraian di atas dapat dikatakan seorang ibu yang mengalami dukungan sosial yang dipersepsikan (*perceived social support*) berupa dukungan emosional, informatif, penghargaan dan instrumental akan memiliki *breastfeeding self efficacy* yang tinggi untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, karena ibu selalu merasakan adanya dukungan, kepedulian, rasa cinta dan kasih sayang, dan juga pengetahuan yang cukup untuk terus memberikan ASI eksklusif kepada buah hati. Sebaliknya, seorang ibu yang tidak merasakan adanya dukungan sosial akan mengalami *self-efficacy* yang rendah untuk memberikan ASI eksklusif.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang dikemukakan di atas, maka dapat diajukan

hipotesis yaitu terdapat hubungan positif antara *perceived social support* dengan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu menyusui ASI eksklusif. Hal ini berarti jika *perceived social support* yang didapat oleh ibu menyusui ASI eksklusif tinggi maka *breastfeeding self-efficacy* yang ada di dalam diri ibu menyusui ASI eksklusif juga tinggi.

#### **METODE PENELITIAN**

Partisipan penelitian ini adalah ibu menyusui dengan ASI eksklusif ASI (tanpa tambahan apapun kepada anaknya yang berusia 0-6 bulan) di daerah Tangerang, Banten. Pada awalnya data yang masuk berjumlah 115 orang, namun setelah diperiksa terkait kelengkapannya maka hanya 105 orang saja yang dapat diikutsertakan dalam penelitian.

*Breastfeeding self-efficacy* adalah keyakinan seseorang ibu mengenai kemampuannya dalam mengatasi berbagai situasi dan mencapai suatu keberhasilan dalam hal menyusui. Penelitian ini menggunakan dimensi *breastfeeding self efficacy* menurut Dennis (2002) yaitu dimensi teknik, dimensi kepercayaan intrapersonal dan dimensi dukungan. Jumlah aitem dalam skala ini adalah 14 butir dengan reliabilitas sebesar 0.897. *Perceived social support* adalah pemahaman seseorang bahwa dukungan berupa kasih sayang, perhatian, bantuan dan perilaku mendukung lainnya selalu tersedia dari keluarga, suami, teman, maupun orang lain. Penelitian ini menggunakan aspek *perceived social support* menurut Smet

(2004) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan. Skala ini memiliki aitem sejumlah 18 butir dengan reliabilitas sebesar 0.827. Untuk menguji hipotesis hubungan antara *perceived social support* dengan *breastfeeding self efficacy* peneliti menggunakan teknik analisis statistik korelasi *product moment*. Sebagaimana variabel yang terlibat dalam penelitian ini ada dua, yaitu *perceived social support* sebagai variabel bebas dan dilambangkan dengan X serta *breastfeeding self-efficacy* sebagai variabel terikat dan dilambangkan dengan Y. Analisis data dibantu dengan menggunakan *software SPSS ver. 25 for Windows*.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pierce dkk. (1997) mengatakan bahwa *perceived social support* adalah sebagai informasi yang mengarahkan seseorang untuk percaya bahwa dirinya sedang dirawat dan dicintai, terhormat dan bernilai, serta milik orang-orang di sekitarnya dan menjadi tanggung jawab kelompoknya. Menurut Molina, Torres, Parilla, dan Dennis (2003), *breastfeeding self-efficacy* adalah keyakinan yang muncul dalam diri ibu untuk dapat menyusui bayi. Perilaku ini kemudian tampak melalui beberapa karakteristik seperti apakah ibu akan memilih untuk menyusui atau justru memberikan susu formula, kemudian sampai seberapa besar upaya yang dilakukan untuk ibu untuk menyusui bayinya, serta bagaimana cara ibu memberikan respons terhadap berbagai

masalah dan kesulitan yang dialaminya selama menyusui bayinya.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *perceived social support* dengan *breastfeeding self efficacy* pada ibu menyusui ASI eksklusif. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Pearson (*1-tailed*), diketahui nilai koefisien korelasi positif sebesar 0,549 yang berarti korelasi antara *perceived social support* dengan *breastfeeding self-efficacy* cukup kuat. Nilai signifikansi pada penelitian ini sebesar 0,000 ( $p < .01$ ). Dari nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang artinya terdapat hubungan yang positif antara *perceived social support* dengan *breastfeeding self efficacy* pada ibu menyusui ASI eksklusif, di mana semakin tinggi *perceived social support* maka semakin meningkat pula *breastfeeding self-efficacy* ibu menyusui ASI eksklusif, dan sebaliknya semakin rendah *perceived social support*nya maka semakin rendah pula *breastfeeding self efficacy* pada ibu menyusui ASI eksklusif. Studi Meedya, Fahy, dan Kable (2010) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat meneguhkan niat ibu yang baru melahirkan untuk menyusui bayinya, termasuk kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan durasi menyusui ibu kepada bayinya. Hal ini diperkuat beberapa penelitian terdahulu yang telah menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *perceived social support* dengan *breastfeeding self-efficacy*. Penelitian yang dilakukan oleh Cinar, Köse

dan Altinkaynak (2015) terhadap 122 ibu sukarela yang memiliki bayi sehat berumur 1 hingga 2 bulan adalah dukungan sosial sangat berkorelasi dengan keyakinan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif, dalam penelitian ditunjukkan bahwa ibu yang menerima lebih banyak dukungan emosional dan fisik dari ayah bayi dan keluarga dekat ibu memiliki keyakinan diri untuk menyusui yang lebih tinggi secara signifikan.

Hasil perhitungan mean empirik, mean hipotetik, standar deviasi hipotetik dan pendistribusian pada garis distribusi skor pada variabel *perceived social support* dan *breastfeeding self efficacy* menunjukkan bahwa variabel *perceived social support* termasuk kedalam kategori sedang dan variabel *breastfeeding self efficacy* masuk kedalam kategori tinggi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Fahrani, Rohsiswatmo, dan Hendarto (2013) terhadap 120 ibu yang memiliki anak 0-6 bulan yang datang ke Poliklinik Anak RS. St. Carolus Jakarta, bahwa faktor yang terbukti mempengaruhi pemberian ASI eksklusif adalah faktor keyakinan diri ibu terhadap produksi ASI yang bergantung pada dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat ibu, karena dengan adanya dukungan sosial ibu selalu merasakan adanya kepedulian, rasa cinta dan kasih sayang, dan juga pengetahuan yang cukup untuk terus memberikan ASI eksklusif kepada buah hati. Berdasarkan hasil perhitungan deskripsi responden terkait usia ibu,

diketahui bahwa usia 19-28 tahun dan 29-34 tahun memiliki kategori sedang pada *perceived social support*, kemudian ibu yang berusia 25-27 tahun dan 34-36 tahun memiliki kategori *perceived social support* yang tinggi. Pemberian dukungan yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri, kenyamanan, dan pengalaman keberhasilan ibu dalam menyusui (Annisa & Swastiningsih, 2015). Berdasarkan hasil perhitungan mean empirik *breastfeeding self efficacy* diketahui bahwa seluruh kategori usia memiliki kategori yang tinggi. Sebagian besar responden termasuk dalam rentang usia yang masih muda. Pada usia ini sangat besar kemungkinan ibu dapat memberikan ASI pada bayinya secara eksklusif karena dirasa masih mampu untuk melakukannya. Menurut Rahmadhanny dan Ratih (2012), pada umumnya kelompok wanita dengan usia yang relatif muda memiliki keyakinan untuk menyusui bayinya secara lebih baik dibandingkan mereka yang berusia lebih tua di mana hal ini terjadi karena perkembangan kelenjar yang matang pada pubertas dan fungsinya yang berubah sesudah kelahiran bayi. Berdasarkan hasil perhitungan deskripsi responden terkait jenis pekerjaan, diketahui bahwa *perceived social support* pada responden yang bekerja dan tidak bekerja berkategori sedang dan *breastfeeding self-efficacy* berada pada kategori tinggi. Responden yang tidak bekerja lebih banyak 56,2% dibandingkan dengan responden yang bekerja. Responden yang bekerja dan tidak bekerja sama-sama memiliki kategori sedang

dalam *perceived social support*nya, karena dukungan sosial sangat diperlukan siapa saja agar seseorang dapat merasakan bahwa ia dihormati, dihargai dan merasa berharga (Pierce dkk., 1997). Responden yang tidak bekerja berpeluang untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya 4 kali dibanding responden yang bekerja karena tersedianya banyak waktu, tidak ada beban kerja dan lebih sedikit tekanan psikologis yang diterima (Meiyana, 2010). Berdasarkan hasil perhitungan deskripsi partisipan terkait pendidikan terakhir yang diperoleh maka sebagian besar partisipan memiliki pendidikan formal di jenjang SMA yaitu sebanyak 34 orang, yang disusul diploma sebanyak 12 orang dan sarjana sebanyak 59 orang. Hasil *perceived social support* dan *breastfeeding self-efficacy* berada pada kategori sedang dan tinggi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rahmawati dan Meiyana (2010) bahwa tingkat pendidikan masyarakat yang masih rendah kerap kali dipandang sebagai penyebab terbesar mengapa ibu tidak mempunyai cukup kesempatan untuk mendapatkan informasi yang komprehensif dan menyeluruh terkait ASI eksklusif. Namun dengan semakin majunya sistem informasi di bidang komunikasi dewasa ini, tingkat pendidikan masyarakat yang rendah tidak lagi menjadi faktor terbesar yang menyebabkan penggunaan ASI eksklusif oleh ibu masih rendah.

Berdasarkan hasil analisis deskripsi responden terkait pendapatan keluarga per bulan sebagian besar responden memiliki

pendapatan per bulan sebanyak lebih dari 5 juta. Kategori sedang terlihat pada *perceived social support* dan kategori tinggi pada *breastfeeding self efficacy*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Muliasari (2014) pendapatan yang tinggi memberikan peluang untuk melakukan pengasuhan dan memenuhi kebutuhan menyusui anak. Memenuhi kebutuhan menyusui anak termasuk ke dalam dukungan instrumental, sehingga timbul keyakinan untuk tetap memberikan ASI eksklusif. Berdasarkan hasil analisis deskripsi responden terkait dengan urutan kelahiran kategori *perceived social support* cenderung sedang dan *breastfeeding self efficacy* nya tinggi. Hal ini berarti bahwa ibu yang memiliki bayi dengan urutan kelahiran berapapun memiliki kebutuhan dukungan sosial yang sama dan peluang yang sama dalam memberikan ASI eksklusif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugiarti dan Eni (2011) yang tidak menemukan adanya hubungan antara urutan kelahiran dengan keyakinan untuk memberikan ASI eksklusif. Tidak terdapatnya hubungan antara urutan kelahiran bayi dengan pemberian ASI eksklusif dalam penelitian ini diduga karena pengalaman ibu dalam memberikan ASI pada kelahiran pertama, tidak menjadikan ibu untuk mengoreksi diri dalam peningkatan pemberian ASI pada kelahiran berikutnya.

Berdasarkan hasil analisis data deskripsi responden terkait dengan tinggal bersama. Responden yang tinggal bersama dengan suami memiliki kategori *perceived*

*social support* dan *breastfeeding self efficacy* yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Roesli (2000), untuk bisa memberikan ASI secara eksklusif, seorang ibu harus mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Pihak keluarga dalam hal ini suami, memegang peranan penting dalam mendukung istri untuk menyusui eksklusif dan ayah merupakan bagian yang vital dalam keberhasilan atau kegagalan menyusui. Keterlibatan para suami sejak awal proses menyusui akan sangat mendukung dan mempermudah serta meringankan pasangan. Adanya peran serta suami dalam masa ini menjadi gambaran sebuah keberhasilan seorang istri dalam masa menyusui yang memang tidak lepas dari perhatian dan dukungan penuh suaminya. Suami memiliki peranan penting untuk dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh ibu menyusui dalam merawat buah hatinya dengan ASI (Annisa & Swastiningsih, 2015). Hal ini didukung oleh hasil penelitian milik Aini dan Armini (2014) yang menyebutkan bahwa seorang ibu yang mendapat dukungan sosial suami di wilayah kerja Puskesmas Senori mengalami peningkatan kepercayaan diri, keyakinan, dan pengalaman keberhasilan ibu dalam menyusui. Berdasarkan hasil analisis sumber dukungan sosial pada penelitian ini, dukungan yang paling sering diterima oleh responden adalah dukungan sosial dari suami. Dukungan suami menjadi faktor yang dianggap sangat mempengaruhi sikap dan keyakinan ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif kepada bayinya. Dukungan

suami menjadi salah satu bentuk interaksi yang melibatkan hubungan komplementer di mana suami memberi bantuan yang bersifat nyata terhadap istri (Friedman, 2010). Dukungan sosial yang diberikan suami digambarkan dengan adanya dukungan emosional kuat yang mencakup beberapa hal seperti adanya empati, rasa peduli, serta perhatian dari suami kepada istri yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Dukungan penghargaan diberikan suami dalam bentuk pujian, dorongan untuk maju, atau bahkan persetujuan penuh untuk gagasan dari istri yang memberikan ASI eksklusif pada bayi. Sementara itu, dukungan instrumental dapat berbentuk bantuan langsung suami kepada istri dalam menyediakan berbagai hal dan materi untuk memperlancar proses pemberian ASI eksklusif. Adapun dukungan informatif diberikan suami dalam bentuk pemberian nasehat, berbagai petunjuk, serta berbagai saran yang membangun untuk menguatkan istri dalam memberikan ASI eksklusif (Takariyana, 2016).

Sumber dukungan sosial tertinggi selanjutnya pada penelitian ini adalah dukungan sosial dari keluarga. Tanpa adanya dukungan keluarga, terutama suami, maka ibu akan merasa berjuang sendiri dalam menyusui. Sebagai akibatnya, ibu rentan mengalami rasa putus asa dan merasa tidak mampu lagi untuk menyusui bayinya, terutama di saat ibu harus menghadapi berbagai masalah yang muncul saat proses menyusui (Fata & Rahmawati, 2016). Praktik menyusui eksklusif berpeluang

3.5 kali lebih berhasil dengan dukungan keluarga dibandingkan tanpa mendapat dukungan keluarga. Dukungan sosial dari keluarga yang efektif dapat membantu perempuan untuk mengatasi kesulitan dan menemukan kepercayaan diri mereka untuk menyusui. Keluarga memberikan kontribusi yang besar terhadap keyakinan ibu untuk menyusui bayi selain memberikan pengaruh yang kuat untuk pengambilan keputusan untuk tetap menyusui (Ramadani, 2017).

Sumber dukungan sosial selanjutnya adalah sumber dukungan sosial dari petugas kesehatan dan kader posyandu, dalam penelitian ini petugas kesehatan dan kader posyandu tidak cukup mengambil peran untuk mendukung ibu tetap menyusui ASI eksklusif. Padahal menurut Rahmadhanny (2012) dukungan berupa informasi kesehatan yang didapat dari petugas kesehatan cukup mempengaruhi keyakinan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Sumber dukungan sosial terendah yaitu sumber dukungan sosial dari tokoh agama dan tokoh masyarakat. Pada penelitian ini sumber dukungan sosial dari tokoh agama seperti ustadz dan pendeta lalu tokoh masyarakat seperti kepala desa dan ketua RT/RW tidak berperan bagi ibu menyusui. Padahal salah satu penguat bagi keyakinan ibu untuk tetap menyusui adalah faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat dan tokoh agama dalam memberikannya, contohnya memberikan informasi terkait pentingnya ASI eksklusif (Faridvand dkk., 2017).



Berdasarkan hasil analisis data memberikan vitamin ASI merupakan bentuk dukungan yang sering diberikan kepada ibu. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rahmawati (2010) bahwa ibu menyusui membutuhkan lebih banyak vitamin & mineral. Kadar vitamin dalam ASI sangat dipengaruhi oleh vitamin yang dimakan ibu, jadi suplementasi vitamin pada ibu akan menaikkan kadar vitamin ASI, sehingga kuantitas ASI ibu akan meningkat dan ibu merasa yakin untuk tetap terus memberikan ASI eksklusif kepada bayi. Informasi tentang ASI yang ibu dapatkan dari buku dan internet membuat ibu tetap bertahan untuk memberikan ASI.

Hasil analisis terkait penyebab ASI berkurang paling banyak yaitu karena faktor stres. Hal ini sesuai dengan pendapat Sari, Azza dan Dewi (2015) bahwa timbulnya stres pada ibu yang menyusui berasal dari berbagai sumber, diantaranya adalah karena beberapa perubahan baru yang dialami ibu baik berupa perubahan secara biologis, fisiologis, psikologis, dan perubahan peran serta tanggung jawab baru yang dimiliki. Dari faktor fisik ibu sendiri, kondisi dimana terjadi perubahan bentuk payudara dan payudara yang lecet akibat menyusui pasti dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu sehingga stres meningkat. Kemudian bertambahnya tuntutan tugas dan tanggung jawab yang dimiliki oleh ibu akan meningkatkan stres yang dirasakan, sementara belum adanya pengalaman menyusui pada ibu juga meningkatkan stres yang dialami. Selanjutnya menurut Annisa dan Swastiningsih

(2015), ibu yang mengalami tekanan serta stres karena kurangnya dukungan sosial kemudian akan mengalami gangguan pelepasan oksitosin selama proses laktogenesis. Jika hal ini kemudian terjadi berulang kali dapat mengurangi produksi ASI dengan pengosongan yang tidak penuh saat bayi menghisap selama proses pemberian ASI eksklusif berlangsung.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *perceived social support* dengan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu menyusui ASI eksklusif. Hubungan yang dimiliki berarah positif, yang artinya semakin tinggi *perceived social support* maka semakin tinggi juga *breastfeeding self-efficacy* pada ibu menyusui ASI eksklusif. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *perceived social support* maka semakin rendah juga *breastfeeding self-efficacy* pada ibu menyusui ASI eksklusif. Berdasarkan hasil deskripsi variabel penelitian, diketahui bahwa *perceived social support* berada pada kategori sedang dan *breastfeeding self-efficacy* berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat diartikan kondisi ini menunjukkan bahwa responden merasakan dukungan sosial yang cukup besar yang menimbulkan *breastfeeding self-efficacy* yang tinggi untuk menyusui ASI eksklusif.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Pertama untuk ibu menyusui. Ibu menyusui diharapkan dapat berperan aktif dalam menambah

informasi tentang pentingnya ASI eksklusif melalui media internet, buku dan artikel-artikel kesehatan. Jika dukungan untuk menyusui ASI eksklusif dari orang terdekat kurang diharapkan ibu tetap berusaha untuk tetap memberikan ASI eksklusif kepada bayi dari informasi-informasi yang telah ibu dapat. Untuk memperlancar ASI, ibu diharapkan untuk tetap menjaga kesehatan fisik dan psikis ibu, hindari kelelahan dan selalu konsumsi makanan bergizi. Kedua, bagi keluarga diharapkan dapat lebih berperan aktif dalam memberikan dukungan sosial terhadap ibu untuk tetap memberikan ASI eksklusif kepada buah hati karena dukungan sosial dari suami dan keluarga besar sangat berpengaruh bagi keyakinan ibu untuk tetap menyusui secara eksklusif kepada bayi. Ketiga, bagi puskesmas dan posyandu diharapkan segera mencari solusi untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif kepada ibu terhadap buah hatinya. Misalnya mengadakan seminar tentang pentingnya ASI eksklusif, membentuk kelompok ASI, mengadakan kelas menyusui, dan meny-iapkan tenaga profesional seperti psikolog untuk menangani masalah psikis yang sering ibu hadapi seperti stres atau keadaan yang tidak diinginkan oleh ibu saat menyusui.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., Yusnitasari, E., & Armini, A. (2014). Hubungan dukungan suami dengan produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Senior Kabupaten Tuban. Laporan penelitian (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Annisa, L., & Swastiningsih, N. (2015). Dukungan sosial dan dampak yang dirasakan oleh ibu menyusui dari suami. *Empathy*, 3(1), 16-22.
- Aprianti, I. (2012). Hubungan antara perceived social support dan psychological well-being pada mahasiswa perantau tahun pertama di Universitas Indonesia. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy*. New York: Academic Press.
- Cinar, N., Köse, D., & Altinkaynak, S. (2015). The relationship between maternal attachment, perceived social support and breast-feeding sufficiency. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 25(4), 271-275.
- Dennis, C. L. (2002) Breastfeeding initiation and duration: A 1990 – 2000 literature review. *JOGN Nurs*; 31, 12–32.
- Fahriani, R., Rohsiswatmo, R., & Hendarto, A. (2016). Faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif pada bayi cukup bulan yang dilakukan inisiasi menyusu dini (IMD). *Sari Pediatri*, 15(6), 394-402.
- Farida, A. F., Sulistiyani., & Nafikadini, I. (2014). Dukungan sosial suami dalam pemberian ASI eksklusif di suku Osing. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 1-7.

- Faridvand, F., Mirghafourvand, M., Malakouti, J., & Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S. (2017). Relationship between social support and breastfeeding self-efficacy among women in Tabriz, Iran. *British Journal of Midwifery*, 25(2), 103–109.
- Fata, U. H., & Rahmawati, A. (2016). Edukasi prenatal dalam upaya peningkatan breastfeeding self efficacy. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 3(2), 136-141.
- Friedman, M. (2010). *Buku ajar keperawatan keluarga: Riset, teori, dan praktek*. Edisi ke-5. Jakarta: EGC.
- Handayani, L., Kosnin, A. M., & Jiar, Y. K. (2010). The role of social support, knowledge, attitude, and self-efficacy in breastfeeding: Social cognitive perspective. *Buletin Psikologi*, 18(1), 13-18.
- Leahy, W. P., McCarthy, G., & Corcoran, P. (2012). First-time mothers: Social support, maternal parental self-efficacy and postnatal depression. *Journal of Clinical Nursing*, 21(3-4), 388-397.
- Meedya, S., Fahy, K., & Kable, A. (2010). Factors that positively influence breastfeeding duration to 6 months: A literature review. *Women and Birth*, 23, 135-145.
- Muliasari, A. (2014). Dukungan sosial, strategi koping, dan interaksi ibu pada keluarga yang memiliki anak tunagrahita. Skripsi (tidak diterbitkan). Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Pierce, G. R., Lakey, B., Sarason, B. R., & Sarason, I. G. (1997). *Sourcebook of social support and personality*. London: The Plenum Series In Social.
- Rahayu, D. (2018). Hubungan breastfeeding self-efficacy dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 247-252.
- Rahmadhanny, R. (2012). *Faktor penyebab putusnya ASI eksklusif pada ibu menyusui di Puskesmas Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir tahun 2011*. Skripsi (tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat. Rahmawati, M. (2010). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui di Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. *Jurnal KesMaDaSka*, 1(1), 8-17.
- Ramadani, M. (2017). Dukungan keluarga sebagai faktor dominan keberhasilan menyusui eksklusif. *Jurnal MKMI*, 13(1), 34-41.
- Roesli, U. (2000). *Mengenal ASI eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Sari, H. P., Azza, A., & Dewi, R. D. (2015). *Hubungan stres psikologis dengan kelancaran produksi ASI pada ibu primipara yang menyusui bayi 1-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Sukorambi*. Laporan penelitian (tidak diterbitkan). Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Smet, B. (2004). *Psikologi kesehatan*. Jakarta : PT. Grasindo.

- Sugiarti, E., Zulaekah, S., & Puspowati, S. D. (2011). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif di kecamatan Karangmalang Kabupaten Sragen. *Jurnal Kesehatan*, 4(2), 195-206.
- Takariyana, A. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial suami dengan kepercayaan diri ibu dalam pemberian ASI eksklusif di puskesmas Colomadu I*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Taylor, S. E. (2006). *Health psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Molina, T. M., Torres, D. R. R., Parilla, R. A. M., & Dennis, C. L. (2003). Translation and validation of the Breastfeeding Self-Efficacy Scale into Spanish: Data from a Puerto Rican population. *Journal of Human Lactation*, 19(1), 35-42.
- Vitasari, D., Sabrian, F., & Ernawaty, J. (2018). Hubungan dukungan keluarga terhadap efikasi diri ibu menyusui dalam memberikan asi eksklusif. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2), 201-210.
- Wahyuningsih, D., & Machmudah (2013). Dukungan suami dalam pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 93-101.
- Zubaran, C., & Foresti, K. (2013). The correlation between breastfeeding self-efficacy and maternal postpartum depression in southern Brazil. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 4, 9-15