

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN EFIKASI DIRI MENYUSUI SAAT PANDEMI COVID-19

Norma Amalia*, Dora Samaria

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

*e-mail: normaamalia143@gmail.com

Abstract

Keywords:
breastfeeding
self-efficacy,
pandemic,
postpartum, stress

Stress can affect a person's self-efficacy in achieving certain goals. A nursing mother who experiences stress has low self-efficacy and low motivation as well as decisions that tend to be negative while facing obstacles in the breastfeeding process. This study was conducted to analyze the relationship between stress levels and self-efficacy of breastfeeding mothers during the COVID-19 pandemic in the Pagiyanten Community Health Center, Tegal Regency, Central Java. This study used a cross sectional research design and was conducted on 75 samples through the total sampling method. Collecting data using the Breastfeeding Self-Efficacy Scale – Short Form (BSES-SF) and Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) questionnaires which have been tested for validity and reliability. The results of statistical tests using the chi-square test ($p=0.002$) showed a relationship between stress levels and self-efficacy of breastfeeding mothers.

I. PENDAHULUAN

Postpartum atau masa nifas merupakan masa antara persalinan hingga sistem reproduksi ibu kembali pulih seperti sebelum hamil. Tiap wanita memiliki variasi waktu yang berbeda-beda, tetapi pada umumnya berlangsung 6 minggu (Lowdermilk et al., 2013). Perubahan yang terjadi bukan hanya fisiologis, tetapi kondisi psikologis ibu juga mengalami beberapa fase perubahan seperti *taking in* (fase perilaku ketergantungan), *taking hold* (fase antara ketergantungan dan mandiri), dan *letting go* (fase penerimaan peran baru) (Purwati & Kustiningsih, 2017).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sejak satu jam pertama setelah lahir dan tidak memberikan makanan atau minuman apapun (WHO, 2021). ASI memberikan nutrisi dan energi yang dibutuhkan bayi di bulan-bulan pertama kelahiran.

ASI memiliki manfaat untuk mencegah penyakit infeksi, seperti diare, pneumonia, infeksi saluran telinga, meningitis,

haemophilus influenza dan infeksi saluran kemih (Kemenkes RI, 2018). Balita yang menderita penyakit infeksi secara berulang akan menyebabkan balita gizi buruk dan kurus (Kemenkes RI, 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) melaporkan bahwa sebanyak 65,7% bayi belum atau tidak disusui dengan alasan karena ASI ibu tidak keluar. Berdasarkan tempat tinggal, waktu mulai menyusui pada bayi pada wilayah pedesaan (46,8%) lebih rendah daripada wilayah perkotaan (53,2%) (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018). Pada wilayah Jawa Tengah pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan pada tahun 2019 sebesar 66% meningkat 0,04% dari tahun sebelumnya (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2019), Kabupaten Tegal sebesar 51,2% dan Puskesmas Pagiyanten sebesar 43% (Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal, 2019).

Keberhasilan dalam pemberian ASI pada bayi dipengaruhi beberapa faktor seperti usia, pengalaman menyusui, penghasilan ibu rendah, dukungan petugas kesehatan,

dukungan suami, psikologis ibu tidak terganggu, pengetahuan ibu tentang ASI, status pekerjaan ibu dan tidak terpaparnya promosi susu formula (Deafira et al., 2017).

Perasaan tidak nyaman, gelisah dan tidak percaya diri akan mempengaruhi produksi ASI. Selain itu, stres psikologis pada ibu menyusui akan mempengaruhi hormon-hormon yang memproduksi dan melancarkan ASI. Keyakinan diri dan keinginan ibu yang kuat untuk menyusui bayi sangat berpengaruh terhadap kelancaran ASI eksklusif selama enam bulan (De Jager et al., 2014). Efikasi diri atau keyakinan diri seorang ibu menentukan inisiasi dan konsistensi mempertahankan proses menyusui sehingga kebutuhan ASI bayi tercukupi (Agustin, 2018).

Efikasi diri atau keyakinan diri adalah salah satu faktor penting keberhasilan dalam pemberian ASI (Prihatini et al., 2019). Efikasi diri menyusui menjadi indikator penentu apakah ibu akan berhenti memberikan ASI sebelum waktunya atau tidak (Didarloo et al., 2017). Efikasi diri yang tinggi pada ibu secara tidak langsung membantu ibu untuk memutuskan tindakan-tindakan tertentu dan mengusahakan sebaik mungkin meskipun mendapati kesulitan dalam menyusui (Rahayu, 2018).

Corona Virus Disease (COVID-19) merupakan penyakit menular yang berasal dari *corona virus* jenis baru yaitu *Severe Acute Respiratory Syndrom Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Kasus pertama kali ditemukan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) *China Country Office* pada tanggal 31 Desember 2019 dan menyebar sangat pesat di Indonesia hingga saat ini (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Badan Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan tanggal 12 April 2021 dari 222 Negara Terjangkit dan 190 Negara Transmisi Lokal sebanyak 135.057.587 kasus positif dan sebanyak 2.919.932 kasus kematian (COVID-19 Weekly Epidemiological Update 35, 2021). Di Indonesia, tercatat sebanyak 1.571.824 kasus positif dan 4.2656 kasus kematian. Jawa tengah menempati posisi tertinggi nomor tiga dengan jumlah kasus 174.457 (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Sejak masa pandemi Covid-19 masyarakat perlu menerapkan protokol kesehatan yang bertujuan untuk memutus rantai penyebaran virus. Berdasarkan hasil survei kesehatan mental 5 bulan pandemi Covid-19 yang dilakukan Perhimpunan Dokter Spesialis Jiwa Indonesia (2020) melalui daring diperoleh hasil sebanyak 62% responden mengalami depresi, 65% responden mengalami cemas dan 71% responden yang mengalami gangguan mental berjenis kelamin perempuan. Tingkat stres yang dialami oleh ibu hamil dan ibu postpartum selama masa pandemi Covid-19 adalah stres sedang hingga berat (Stepowicz et al., 2020). Meningkatnya stres pada ibu postpartum pada masa pandemi Covid-19 disebabkan karena nyeri pasca persalinan, kekhawatiran tertular Covid-19 dan tidak adanya kunjungan dari keluarga dan teman (Ostacoli et al., 2020). Stres tinggi pada ibu postpartum menyebabkan keyakinan diri dan jumlah ASI menurun sehingga ibu memutuskan mengganti ASI dengan susu formula (Didarloo et al., 2017). Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Adif (2017) yang dilakukan pada ibu postpartum bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan efikasi diri ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Semakin tingginya tingkat stres maka semakin rendah keyakinan diri (efikasi diri) ibu berhasil menyusui bayinya (Adif, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari, terdapat 7 desa zona merah, 2 desa zona sedang dan 2 desa tidak ada kasus di wilayah kerja puskesmas Pagiyanten Kabupaten Tegal. Di masa pandemi Covid-19 ini jadwal kunjungan ibu pasca persalinan pada pelayanan kesehatan menjadi lebih terbatas. Dari hasil wawancara dengan 10 ibu postpartum, bahwa 4 dari 5 ibu postpartum multipara menyatakan bahwa dirinya stres karena harus membagi waktu antara menyusui, merawat bayi dan membantu pembelajaran *online* di rumah. Selama masa pandemi Covid-19, pembelajaran dari rumah menambah tugas orangtua untuk menemani anak belajar.

Pernyataan lain dari 3 dari 5 ibu postpartum primipara bahwa mereka stres

karena perubahan peran dan sering terbangunnya di malam hari sehingga ibu kurang istirahat. Selain itu, banyaknya nasihat orang-orang terdekat dan minimnya informasi terpercaya dari tenaga kesehatan tentang menyusui dan merawat bayi menyebabkan ibu ragu dalam memutuskan tindakan-tindakan selama proses merawat dan menyusui bayi.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut bahwa penting bagi seorang ibu postpartum untuk menjaga baik fisik maupun psikologis selama menyusui, terutama efikasi diri menyusui di masa pandemi Covid-19 yang tak jarang meningkatkan stres pada ibu postpartum. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Efikasi Diri Ibu Menyusui Saat Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Pagiyanten Kabupaten Tegal”.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Responden pada penelitian ini adalah ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Pagiyanten Kabupaten Tegal dengan total populasi sebanyak 87 ibu postpartum. Sampel dalam penelitian ini adalah 75 responden dengan teknik *total sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner yang dibagikan secara langsung melalui posyandu dan kunjungan rumah. Kuesioner dalam penelitian ini adalah *Breastfeeding Self-Efficacy – Short Form* (BSE-SF) yang terdiri dari 14 item pertanyaan digunakan untuk mengukur efikasi diri menyusui dan *Perceived Stress Scale – 10* (PSS-10) yang terdiri dari 10 item pertanyaan untuk mengukur tingkat stres responden.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan UPN Veteran Jakarta No. 220/V/2021/KEPK. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan efikasi diri menyusui saat pandemi Covid-19.

III. HASIL

Tabel 1. Distribusi rata-rata usia ibu dan usia ibu menikah

Variabel	Mean	Median	SD	Min - Max	CI 95%
Usia Ibu	27,99	27	5,047	16-41	26,83 - 29,15
Usia Ibu Menikah	22,95	23	3,192	15-30	22,21 - 23,68
Usia Ibu	27,99	27	5,047	16-41	26,83 - 29,15

Hasil penelitian pada tabel 1 diatas dengan sampel 75 responden memiliki nilai rata-rata usia ibu yaitu 27,99 tahun, nilai usia tengah ibu 27 tahun dengan usia ibu termuda 16 tahun dan usia ibu tertua yaitu 41 tahun. Mayoritas ibu postpartum berusia 21 sampai 37 tahun dengan jumlah 70 responden (93,5%).

Selain itu, hasil penelitian pada sampel 75 responden memiliki nilai rata-rata usia ibu menikah yaitu 22,95 tahun, usia tengah responden menikah 23 tahun dengan usia ibu termuda saat menikah 15 tahun dan usia ibu tertua saat menikah yaitu 30 tahun. Mayoritas ibu postpartum berusia 19 hingga 27 tahun dengan jumlah 65 responden (86,7%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi demografi responden

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Persalinan		
Normal	49	65,3
Forceps/Vakum	1	1,3
Sectio Caesarea	25	33,3
Status Paritas		
Primipara	41	54,7
Multipara	34	45,3
Tingkat Pendidikan		
SD dan SMP	44	58,7
SMA/SMK	27	36,0
Diploma/Sarjana	4	5,3
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	61	81,3
Bekerja	14	18,7

Hasil data penelitian pada tabel 2 diatas bahwa ibu postpartum melahirkan dengan persalinan normal sebanyak 49 responden (65,3%). Ibu postpartum yang melahirkan

dengan sectio caesarea sebanyak 25 responden (33,3%) dan forcep sebanyak 1 responden (1,3%). Selain itu, dari hasil penelitian tabel di atas bahwa 41 responden (54,7%) merupakan primipara dan 34 responden (45,3%) merupakan multipara.

Hasil penelitian dari 75 sampel mayoritas berpendidikan SD dan SMP yaitu 44 responden (58,7%). Responden yang memiliki pendidikan SMA/SMK 27 responden (36%) dan Diploma/Sarjana 4 responden (5,3%). Pada wilayah penelitian memiliki fasilitas pendidikan paling tinggi adalah SMP sehingga untuk menempuh pendidikan SMA/SMK atau Perguruan Tinggi memiliki jarak tempuh yang lebih jauh.

Hasil data penelitian pada tabel di atas bahwa sebanyak 61 responden (81,3%) tidak bekerja dan 14 responden (18,7%) bekerja. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini mayoritas ibu rumah tangga. Hal ini tentunya berpeluang bagi ibu yang tidak bekerja memiliki banyak waktu di rumah untuk memberikan ASI dengan yakin tanpa hambatan pekerjaan di luar rumah (Novitasari et al., 2020).

Tabel 3. Tingkat stres dan efikasi diri menyusui

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Tingkat Stres		
Stres Ringan	27	36,0
Stres Sedang	47	64,0
Efikasi Diri Menyusui		
Efikasi Diri Rendah	32	42,7
Efikasi Diri Tinggi	43	57,3

Hasil data penelitian pada tabel 3 di atas bahwa ibu postpartum yang memiliki stres ringan sebanyak 27 responden (36%) dan stres sedang sebanyak 48 responden (64%). Stres yang dialami oleh ibu postpartum disebabkan karena ketidaknyamanan dalam menyusui, merawat diri sendiri ataupun bayinya. Stres akan semakin meningkat apabila ibu tidak dapat mengatasi masalah yang semakin banyak (Ulfa & Setyaningsih, 2020). Responden dengan stres sedang memberikan pendapat bahwa dirinya merasa sangat stres karena adanya masalah rumah tangga dan kurangnya dukungan sehingga menjadikan responden merasa gelisah dan tertekan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, bahwa beberapa ibu postpartum multipara mengatakan mereka seringkali stres ketika harus membagi waktu antara menyusui bayi dengan merawat anak lainnya secara bersamaan.

Hasil data penelitian tabel 3 di atas bahwa di wilayah kerja Puskesmas Pagiyanten ibu postpartum mayoritas memiliki efikasi diri yang tinggi sebanyak 43 responden (57,3%). Ibu postpartum dengan efikasi diri yang rendah sebanyak 32 responden (42,7%).

Dari pernyataan responden menganggap bahwa menyusui sudah menjadi tugas yang wajib dilakukan sehingga ibu merasa yakin dapat menyusui bayinya. Hal ini sejalan dengan faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu informasi tentang kemampuan diri bahwa seseorang cenderung memiliki efikasi diri tinggi ketika mendapatkan informasi positif tentang dirinya (Pramanik, 2018).

Tabel 2. Hubungan stres dengan efikasi diri menyusui

Tingkat Stres	Efikasi Diri Menyusui				Total		p
	Rendah		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	5	6,7	22	29,3	27	36	0,002
Sedang	27	36	21	28	47	64	
Jumlah	32	42,7	43	57,3	75	100	

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa hubungan tingkat stres dengan efikasi diri menyusui memiliki nilai p value sebesar 0,002 dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian pada 75 sampel di wilayah kerja Puskesmas Pagiyanten menyatakan bahwa ibu postpartum dengan stres ringan yang memiliki efikasi diri yang rendah sebanyak 5 responden (5%) dan ibu postpartum dengan stres ringan yang memiliki efikasi diri yang tinggi sebanyak 22 responden (29%). Kemudian, ibu postpartum yang mengalami stres sedang dengan efikasi diri yang rendah sebanyak 27 responden (36%) dan ibu postpartum yang mengalami stres sedang dengan efikasi diri yang tinggi sebanyak 21 responden (28%).

IV. PEMBAHASAN

Selama masa pandemi Covid-19 salah satu penyebab seseorang mengalami stres seperti khawatir dengan kesehatan diri sendiri dan juga orang terdekat. Selain itu, kesulitan dan akses yang terbatas untuk memenuhi kebutuhan hidup juga menjadi

penyebab stres (Handayani et al., 2020). Ada beberapa faktor penyebab stres pada ibu postpartum seperti kesiapan mental dalam perubahan peran baru dalam merawat bayinya, faktor ekonomi keluarga dan jumlah anak (Adif, 2017). Pada hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pagiyanten pada ibu postpartum yang mengalami stres berpendapat bahwa mereka seringkali harus terbangun tengah malam untuk menyusui bayinya. Hal tersebut menyebabkan ibu stres karena tidak terpenuhinya waktu untuk istirahat. Stres semakin bertambah ketika ibu tidak dapat membagi waktu merawat rumah dan anak sebelumnya.

Terdapat responden dengan stres tetapi memiliki efikasi diri yang tinggi sebanyak 43 responden (57,3%). Berdasarkan pernyataan responden yang mengalami stres dengan efikasi diri yang tinggi menganggap bahwa menyusui sudah menjadi tugas atau tanggungjawab yang harus dilakukan bagaimana pun kondisinya. Persepsi ibu yang baik terhadap tugas atau tanggungjawab menyusui bayi mempengaruhi motivasi dan efikasi diri tinggi sehingga sesulit apapun tugas yang dihadapi akan tetap dijalankan.

Selain itu adanya dukungan orang-orang sekitar juga memberikan ibu keyakinan mengatasi masalah dalam menyusui. Pernyataan responden sejalan dengan hasil penelitian Spaulding dalam Adif (2017) menyatakan bahwa ibu yang sering melakukan pemeriksaan dan konsultasi ke pelayanan kesehatan dapat meningkatkan efikasi diri menyusui. Dukungan dari orang-orang terdekat dan terpenuhinya kebutuhan informasi dapat meningkatkan keyakinan diri ibu meskipun mengalami hambatan dalam menyusui. Oleh karena itu, di masa pandemi Covid-19 dimana akses layanan kesehatan menjadi lebih terbatas, pentingnya tenaga kesehatan melibatkan keluarga ibu postpartum yang merupakan orang terdekatnya untuk menemani, memperhatikan dan mendukung ibu postpartum selama proses menyusui.

Dari hasil penelitian terdapat pula responden yang memiliki efikasi diri yang rendah meskipun tingkat stres yang cukup ringan yaitu 5 responden (6,7%). Hal ini

disebabkan karena kurangnya motivasi ibu dan kurangnya dukungan keluarga. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Ariyanti, 2021) bahwa terdapat faktor lain ketika ibu tidak mengalami stres tetapi memiliki efikasi diri yang rendah seperti kurangnya dukungan suami, keluarga dan motivasi ibu untuk memberikan ASI.

Terdapat pula ibu postpartum yang memiliki stres sedang dan memiliki efikasi diri yang rendah sebanyak 27 responden (36%). Hal ini sesuai dengan pernyataan (Adif, 2017) bahwa salah satu sumber efikasi diri yaitu status emosional. Seseorang yang memiliki stres akan lebih mudah gagal dimana efikasi diri juga rendah. Berdasarkan hasil wawancara bahwa ibu postpartum yang mengalami stres disebabkan karena ketidaknyamanan dalam menyusui seperti ASI tidak lancar, lecet pada payudara dan terbangun di tengah malam karena harus menyusui, ibu juga seringkali kesulitan dalam merawat diri sendiri atau pun bayinya. Sesuai dengan hasil penelitian Albery dalam Adif (2017) efikasi diri yang rendah memberikan dampak yang negatif karena ibu akan sulit memilih tindakan-tindakan dalam mencapai tujuan, memiliki motivasi yang rendah dan cenderung bereaksi negatif ketika menghadapi kesulitan dalam menyusui sehingga ibu memilih alternatif lain seperti mencampurnya dengan susu formula.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan p -value 0,002 atau p -value $< 0,05$ yang bermakna terdapat korelasi antara tingkat stres dengan efikasi diri ibu menyusui saat pandemi Covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Pagiyanten Kabupaten Tegal. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ariyanti, 2021) bahwa terdapat hubungan antara stres dengan efikasi diri menyusui pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung dengan nilai p -value 0,014 atau p -value $< 0,05$. Pada penelitian Adif (2017) dan Foley et al. (2015) bahwa terdapat korelasi antara tingkat stres dengan efikasi diri menyusui. Semakin tinggi tingkat stres maka efikasi diri menyusui pada ibu semakin rendah.

Terdapat empat sumber efikasi diri menyusui yaitu, penilaian diri seseorang

terhadap pencapaiannya (*mastery experience*), informasi dari pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), kondisi fisik dan psikologis (*physiological and psychological states*) (Kristiyani, 2016). Pada penelitian ini mayoritas ibu postpartum merupakan ibu primipara dengan mayoritas 21-37 tahun dimana mereka baru pertama kali menjadi seorang ibu dan belum memiliki pengalaman. Berbeda halnya dengan ibu yang memiliki pengalaman menyusui sebelumnya, ibu primipara lebih banyak menemukan kebingungan ketika menghadapi hambatan dalam menyusui (Wartami, 2020). Salah satu sumber efikasi diri yaitu informasi pengalaman orang lain. Ibu primipara dengan efikasi diri yang rendah dapat meningkatkan efikasi diri dengan menambah informasi dari pengalaman orang lain dan juga dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Spaulding dalam Adif (2017) seorang ibu yang aktif melakukan pemeriksaan dan konseling ke pelayanan kesehatan dapat meningkatkan efikasi diri menyusui dan membuah ibu berusaha dengan maksimal dalam mengatasi hambatan dalam menyusui.

Semakin tinggi tingkat stres seseorang dapat menurunkan efikasi diri. Salah satu sumber efikasi diri yaitu kondisi emosional dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang (Adif, 2017). Biasanya seseorang berharap dapat menyelesaikan sebuah tantangan dengan tenang dan tidak stres. Kecemasan dan stres dapat dikatakan sebagai sumber sekaligus tanda gejala efikasi diri yang rendah (Rahayuningsih, 2020). Oleh karena itu, sangat diharapkan ibu postpartum dapat mengelola emosi supaya stabil. Emosi yang stabil akan menjadikan ibu lebih tenang dalam menghadapi tantangan menyusui dan memiliki efikasi diri (keyakinan diri) menyusui yang tinggi.

V. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis bivariat pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri ibu menyusui saat pandemi Covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Pagiyanten Kabupaten Tegal.

Untuk ibu postpartum diharapkan dapat lebih aktif dalam menambahkan pengetahuan tentang pentingnya ASI tenaga kesehatan baik secara langsung ataupun online di masa pandemi Covid-19 dan dapat mengelola emosi dengan baik menghadapi hambatan dalam menyusui di masa pandemi Covid-19.

Selain itu, diharapkan tenaga kesehatan dapat melibatkan peran keluarga untuk mendukung ibu postpartum selama proses menyusui.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Adif, S. A. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Ibu Post Partum Terhadap Keyakinan Diri (Self Efficacy) Ibu Dalam Keberhasilan Menyusui di Kecamatan Kandangan*. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Brawijaya.
- Agustin, E. D. (2018). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Breastfeeding Self Efficacy di Puskesmas Sreseh Kabupaten Sampang*. Skripsi Program Studi Pendidikan Ners, Universitas Airlangga.
- Ariyanti, L. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Breastfeeding Self Efficacy (BSE) Pada Ibu Post Partum. *Malahayati Health Student Journal*, vol.1, no.1, Maret 2021, hlm. 25–39.
- De Jager, E., Broadbent, J., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Skouteris, H. (2014). The Role Of Psychosocial Factors In Exclusive Breastfeeding To Six Months Postpartum. *Midwifery*, 30(6), 657-666 (Online Science Direct). <https://doi.org/10.1016/j.midw.2013.07.008>
- Deafira, A., Wilar, R., & Kaunang, E. D. (2017). Faktor yang Memengaruhi Keberhasilan Pemberian Asi pada Bayi yang Dirawat pada Beberapa Fasilitas Kesehatan di Kota Manado. *E-Clinic(e-CI)*, Vol.5, No.2, Juli-Desember 2017.
- Didarloo, A., Rahmatnezhad, L., Sheikhi, S., & Khodai, F. (2017). Relationship of Spiritual Health and Perceived Stress with Breastfeeding Self-Efficacy: A Survey on Mothers with Hospitalized Neonates. *International Journal of Pediatrics*, Vol.5(12), Desember 2017,

- hlm. 6179–6188.
<https://doi.org/10.22038/ijp.2017.25961.2210>
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2019). *Profil Kesehatan Jateng 2019*.
<http://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/profil2019/mobile/index.html#p=90>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Tegal Tahun 2019*.
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan dan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa, Vol.8(3), No.3, Agustus 2020*, hlm. 353–360.
<https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.353-360>
- Hinic, K. A. (2015). *The Relationships Among Perceived Stress, Birth Satisfaction, And Breastfeeding Self-Efficacy In Early Postpartum Woman*. Disertasi, Doctor of Philosophy in Nursing, Seton Hall University.
- Kemendes RI. (2018). InfoDatin - Menyusui sebagai Dasar Kehidupan. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus deases (Covid-19). In *Kemendrian Kesehatan (Cetakan 5)*.
https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/REV-05_Pedoman_P2_COVID-19_13_Juli_2020.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Situasi Terkini Perkembangan Novel Coronavirus (Covid-19)*.
- Kristiyani, T. (2016). *Self-Regulated Learning: Konsep Implikasi dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
https://books.google.co.id/books?id=v6HVDwAAQBAJ&pg=PA83&dq=efikasi+diri&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjJ6NGHis_uAhXKzTgGHR7aAAAQ6AEwBHoECAQQA#v=onepage&q=efikasi+diri&f=false
- Lowdermilk, Perry, & Cashion. (2013). *Keperawatan Maternitas Buku 2 (8th ed.)*. Elsevier Ltd.
- Novitasari, F. A., Ekacahyaningtyas, M., & Kanita, M. W. (2020). *Hubungan Persepsi Ibu Hamil Tentang Dukungan Suami dengan Self Efficacy Ibu Hamil Dalam Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Sibela Surakarta*. Skripsi, Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Kusuma Husada.
- Ostacoli, L., Cosma, S., Bevilacqua, F., Berchiolla, P., Bovetti, M., Carosso, A. R., Malandrone, F., Carletto, S., & Benedetto, C. (2020). Psychosocial Factors Associated With Postpartum Psychological Distress During The Covid-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *BMC Pregnancy and Childbirth, Vol.20(1)*, hlm.703.
<https://doi.org/10.1186/s12884-020-03399-5>
- Perhimpunan Dokter Spesialis Jiwa Indonesia (PDSJI). (2020). *5 Bulan Pandemi Covid-19 di Indonesia*.
<http://pdskji.org/home>
- Pramanik, Y. R. (2018). *Hubungan Self-Efficacy Ibu Menyusui Dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Bandung*. Skripsi, Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Kencana Bandung.
- Prihatini, M. S., Probowati, R., & Mentari, E. D. A. (2019). Self Efficacy Ibu Bekerja Dalam Pemberian Asi Pada Bayi Usia 0 - 6 Bulan Menggunakan Model Promosi Kesehatan Di PT Mufasufu Sejati Jaya Lestari MPS Ploso. *Nursing of Journal STIKES Insan Cendekia Medika Jombang, Vol.17(1), No. 1, Maret 2019*, hlm.23–29.
- Purwati, Y., & Kustiningsih. (2017). *Bagaimana Menghadapi Gangguan Mood Masa Nifas?* Deepublish.
https://www.google.co.id/books/edition/Bagaimana_Menghadapi_Gangguan_Mood_Masa/AqpcDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Bagaimana+Menghadapi+Gangguan+Mood+Masa+Nifas+%3F&printsec=frontcover
- Rahayu, D. (2018). Hubungan Breastfeeding Self Efficacy Dengan Keberhasilan

- Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, Vol.4(1), Mei 2017, hlm.154–162.
- Rahayuningsih, F. B. (2020). *Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Nifas*. Nas Media Pustaka.
https://www.google.co.id/books/edition/Peningkatan_Kualitas_Hidup_Ibu_Nifas/IIIIfEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Peningkatan+Kualitas+Hidup+Ibu+Nifas&printsec=frontcover
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Stepowicz, A., Wencka, B., Bienkiewicz, J., Horzelski, W., & Grzesiak, M. (2020). Stress and anxiety levels in pregnant and post-partum women during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol.17(24), Desember 2020, hlm.1–9.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17249450>
- Ulfa, Z. D., & Setyaningsih, Y. (2020). Tingkat Stres Ibu Menyusui dan Pemberian Asi pada Bulan Pertama. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, Vol.16(1), No.1, Juni 2020, hlm.15–28.
<https://doi.org/10.33658/jl.v16i1.145>
- Wartami, D. A. T. (2020). *Hubungan Status Pekerjaan Dengan breastfeeding self efficacy Pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar II Dusun Troeongasan Colomadu*. Skripsi, Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- COVID-19 Weekly Epidemiological Update 35, World Health Organization (2021).
https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/weekly_epidemiological_update_22.pdf
- World Health Organization (WHO). (2021). *Breastfeeding*.
https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2