

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND THE FREQUENCY OF BREAST MILK PRODUCTION SMOOTHNESS AMONG BREASTFEEDING MOTHERS IN THE NICU ROOM OF RSU BUNDA PADANG

¹Amira Esti, ²Yohana Suganda, ³Elwitri Silvia, ⁴Septa Nely, ⁵Desi Asra Syafril

^{1, 2, 3, 4, 5} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sumatera Barat

amira.esti@yahoo.co.id, yohanaaldhitya@gmail.com, elwitri.silvia.91@gmail.com, septanelli83@gmail.com, desriasra.@gmail.com

Abstract: *Breast milk is the best source of nutrition for infants and plays an essential role in supporting infant growth and development. Mothers whose babies are admitted to the Neonatal Intensive Care Unit (NICU) often experience stress due to their infants' health conditions, the intensive care environment, and limited interaction with their babies. This study aimed to determine the relationship between stress levels and the frequency of breast milk production smoothness among breastfeeding mothers in the NICU Room of RSU Bunda Padang in 2026. This study employed a quantitative research method with a correlational analytic design using a cross-sectional approach. The research was conducted in the NICU Room of RSU Bunda Padang from April 28 to May 29, 2026. The study population consisted of 80 respondents, with a sample of 67 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) questionnaire to measure stress levels and a breast milk production smoothness questionnaire. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that more than half of the respondents experienced moderate stress, accounting for 36 respondents (53.7%), while 31 respondents (46.3%) experienced mild stress. Regarding breast milk production smoothness, 35 respondents (52.2%) experienced smooth breast milk production, whereas 32 respondents (47.8%) experienced less smooth breast milk production. The bivariate analysis revealed that all respondents who experienced less smooth breast milk production were in the moderate stress category (100%). The Chi-Square test yielded a p-value of 0.000 ($p \leq 0.05$), indicating a significant relationship between stress levels and the frequency of breast milk production smoothness among breastfeeding mothers in the NICU Room of RSU Bunda Padang in 2026.*

Keywords: *Stress Level, Breast Milk Production, Breast Milk Production Smoothness, Breastfeeding Mothers, NICU.*

A. Pendahuluan

Pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal sangat dipengaruhi oleh kecukupan nutrisi sejak awal kehidupan. Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap, antibodi, serta faktor imunologis yang tidak dapat digantikan oleh makanan atau minuman lain. World Health Organization (2024) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan untuk mendukung pertumbuhan dan mencegah berbagai penyakit infeksi pada bayi. Secara global, cakupan ASI eksklusif masih berada di bawah target yang ditetapkan WHO yaitu 50%. Di Indonesia, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2023), persentase bayi usia di bawah enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 73,97%. Meskipun angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, capaian tersebut belum menggambarkan kondisi khusus pada kelompok ibu dengan bayi yang dirawat di ruang Neonatal Intensive Care Unit (NICU), yang memiliki tantangan psikologis lebih besar dalam proses menyusui.

ASI Eksklusif adalah upaya pemberian Air Susu Ibu (ASI) saja kepada bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan tanpa tambahan cairan atau makanan lain, termasuk air putih,

kecuali atas indikasi medis tertentu. ASI eksklusif mencakup pemberian ASI langsung dari payudara, ASI perah, atau kombinasi keduanya tanpa adanya sufor, teh, jus, madu atau air tambahan. ASI sudah mengandung seluruh nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal, termasuk protein berkualitas tinggi, Lemak esensial (termasuk DHA), Karbohidrat (laktosa), Vitamin dan mineral, Antibodi dan faktor imunologis, ASI eksklusif juga membantu, melindungi bayi dari infeksi seperti diare dan infeksi saluran pernapasan, Menurunkan risiko stunting dan malnutrisi, dan meningkatkan perkembangan kognitif bayi (WHO, 2024).

Kelancaran produksi ASI adalah kondisi ketika ASI dapat diproduksi dan dikeluarkan secara cukup sesuai kebutuhan bayi yang ditandai dengan frekuensi menyusu yang adekuat, bayi tampak puas setelah menyusu, serta peningkatan berat badan bayi yang sesuai. ASI pada umumnya sudah ada pada ibu hamil dengan umur kehamilan 5-6 bulan, namun tidak semua ibu sama, terkadang terdapat beberapa ibu yang ASI nya keluar ketika bayi nya sudah lahir. Produksi ASI pada ibu hamil yang lancar biasanya sering mengalami kebocoran kapanpun, misalnya saat payudara di pijat, menetes saat tertidur (dr. Fahri Rizal Makarim, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara stres psikologis dengan produksi ASI pada ibu postpartum. Namun, sebagian besar penelitian dilakukan pada ibu nifas secara umum di ruang perawatan biasa atau wilayah kerja puskesmas. Penelitian yang secara khusus mengkaji ibu menyusui dengan bayi yang dirawat di ruang NICU masih terbatas, terutama di wilayah Sumatera Barat. Padahal, situasi NICU memiliki karakteristik stresor yang berbeda dibandingkan kondisi postpartum normal, seperti stres terhadap kondisi medis bayi, penggunaan alat bantu napas, serta pembatasan interaksi ibu dan bayi. Stres memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis, serta menggunakan tiga model dasar stres (stimulus, respons, dan transaksional) sebagai landasan teoritis untuk menjelaskan mekanisme terjadinya stres. Stres tidak selalu berdampak negatif. Jika tuntutan melebihi kemampuan, dan dapat berdampak positif jika sebanding dengan kemampuan, (Qonita, 2024).

Sementara itu, penelitian terbaru oleh Fitria & Maulidya (2025) dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* menjelaskan bahwa ASI Eksklusif adalah pemberian ASI secara penuh kepada bayi sampai usia 6 bulan tanpa makanan atau minuman lain yang dapat menggantikan nutrisi ASI dan dukungan ibu dalam proses menyusui. Menurut penelitian Yuza, R., & Yuliana, E. (2022) di RSUD Padang Pariaman mengatakan bahwa adanya hubungan ibu dengan tingkat stres yang tinggi cenderung mengalami kegagalan IMD, yang kemudian berpengaruh pada kelancaran menyusui awal dan produksi ASI. Temuan ini relevan untuk melihat dampak kondisi psikologis ibu terhadap proses menyusui di fasilitas kesehatan Sumatera Barat.

Berdasarkan penelitian Yanti & Siregar (2024) menunjukkan adanya hubungan status emosi/stres ibu dengan kelancaran laktasi pada ibu postpartum di RSUD M. Djamil Padang. Analisa data dengan menggunakan uji chi square diperoleh hasil nilai $p = 0.013 < 0.05$. Ibu dengan status emosi/ stres memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan produksi ASI dibandingkan ibu yang emosinya stabil. Temuan ini menunjukkan pentingnya dukungan psikologis dalam meningkatkan kelancaran laktasi di layanan rujukan ibu dan anak di Kota Padang.

Berdasarkan data internal Ruang NICU RSUD Bunda Padang menunjukkan bahwa pada bulan November 2025 hingga Januari 2026 terdapat 80 bayi yang dirawat. Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap 10 ibu yang bayinya dirawat di ruang NICU menunjukkan bahwa 8 ibu menyatakan mengalami stres dan mengeluhkan produksi ASI tidak lancar, sedangkan 2 ibu menyatakan produksi ASI lancar. Fenomena ini mengindikasikan adanya permasalahan yang memerlukan kajian ilmiah lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian terhadap hubungan tingkat stres dengan frekuensi kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dengan bayi yang dirawat di ruang NICU RSUD Bunda Padang penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan yang lebih terarah dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI pada ibu dengan bayi NICU.

B. Metodologi Pendekatan

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan analitik korelasional menggunakan pendekatan cross sectional. Pendekatan cross sectional adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang diukur dalam satu waktu secara bersamaan tanpa adanya tindak lanjut (follow up). Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara tingkat stres (variabel independen) dengan frekuensi kelancaran produksi ASI (variabel dependen) pada ibu menyusui di Ruang NICU RSUD Bunda.

C. Hasil dan Pembahasan

RSUD Bunda Padang terletak tepat di Jl. Proklamasi No. 37 Padang, Sumatera Barat. RSUD Bunda Padang termasuk rumah sakit swasta yang didirikan sejak tahun 1967 untuk rumah bersalin. Rumah sakit ini merupakan cabang dari RS Bunda Grup yang sudah kompeten dan pengalaman dalam memberikan pelayanan menyeluruh untuk kesehatan keluarga pasien. Fasilitas unggulan yang dimiliki RSUD Bunda Padang diantaranya HSG, NICU dan *Medical Check Up*.

Layanan unggulan RSUD Bunda Padang yaitu pemeriksaan HSG (*Histerosalpingografi*), Ruang NICU (*Neonatal Intensive Care Unit*) dan *Medical Check-Up*. Fasilitas RSUD Bunda Padang yaitu memiliki 6 jenis kamar rawat inap dengan fasilitas masing-masing yang dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan, HCU/ICU, NICU, *one day care*, morula IVF Padang, Laboratorium, Instalasi Farmasi, Radiologi, UGD, kamar operasi, kamar bayi, USG 2D, 3D, 4D dimensi dan Fisioterapi.

NICU RSUD Bunda Padang merupakan salah satu NICU terbaik di kota Padang, salah satu tempat rumah sakit rujukan dari berbagai daerah di Sumatera Barat, Jambi, Medan dan Bengkulu. NICU terletak di lantai 1 gedung B yang memiliki fasilitas ruang NICU, ruang SCN, ruang Isolasi, ruang menyusui, dan ruang TPN. Memiliki 6 alat bantu nafas CPAP, 2 ventilator, 2 lampu fototerapi kapsul dan 5 lampu fototerapi biasa, 8 inkubator, 2 infusor, 7 box bayi dan 5 oksigen biasa. Responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 67 Responden. Pengumpulan Data dilakukan di Ruang NICU selama 32 hari dari tanggal 28 April 2026 sampai dengan 29 Mei 2026.

Tingkat Stres

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Di Ruang NICU RSUD Bunda Padang

No	Tingkat Stres	<i>n</i>	%
1	Stres Ringan	31	46,3
2	Stres Sedang	36	53,7
Total		67	100.0

Dari Tabel dapat dilihat bahwa lebih dari separuh (53,7%) Responden mengalami tingkat stres sedang selama bayi dirawat di ruang NICU RSUD Bunda Padang.

Frekuensi Kelancaran Produksi ASI

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Di Ruang NICU RSU Bunda Padang

No	Tingkat Stres	<i>n</i>	%
1	ASI Lancar	35	52,2
2	ASI Kurang Lancar	32	47,8
Total		67	100,0

Dari tabel dapat dilihat bahwa kurang dari separuh (47.8%) Responden mengalami ASI kurang lancar selama bayi dirawat diruang NICU RSU Bunda Padang.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kelancaran Produksi ASI

Kelancaran Produksi ASi	Tingkat Stres				Total		<i>P- Value</i>
	Stres Ringan		Stres Sedang				
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
ASi Lancar	31	88,6	4	11,4	35	100	
Asi Kurang lancar	0	,0	32	100	32	100	
Jumlah	31	46.3	36	53.7	67	100	

Dapat dilihat bahwa terdapat 4 responden (11,4%) yang mengalami stres sedang namun tetap memiliki produksi ASI yang lancar. Menurut asumsi peneliti, kondisi tersebut dapat terjadi karena adanya faktor-faktor pendukung yang mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap proses laktasi. Dukungan keluarga yang baik, motivasi ibu untuk memberikan ASI, frekuensi pemerahan ASI yang teratur, serta edukasi dan pendampingan dari tenaga kesehatan dapat membantu mempertahankan produksi ASI meskipun ibu berada dalam kondisi stres sedang. Selain itu, setiap individu memiliki kemampuan adaptasi yang berbeda terhadap stres sehingga tidak semua ibu dengan tingkat stres sedang akan mengalami gangguan produksi ASI. Hasil Uji statistic di dapat *p-value* = 0.00 ($p \leq 0,05$) artinya ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan frekuensi kelancaran produksi ASI di ruang NICU RSU Bunda Padang tahun 2026.

Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh (53,7%) ibu bayi mengalami stres sedang selama bayi di rawat di ruang NICU RSU Bunda Padang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Menurut penelitian Yuza, R., & Yuliana, E. (2022) di RSUD Padang Pariaman mengatakan bahwa adanya hubungan ibu dengan tingkat stres yang tinggi cenderung mengalami kegagalan IMD, yang kemudian berpengaruh pada kelancaran menyusui awal dan produksi ASI. Temuan ini relevan untuk melihat dampak kondisi psikologis ibu terhadap proses menyusui di fasilitas kesehatan Sumatera Barat.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Alfiani et al. (2024) yang menyatakan bahwa ibu menyusui dengan dukungan sosial yang kurang dan menghadapi tekanan emosional yang tinggi memiliki tingkat stres yang lebih besar dibandingkan ibu yang memperoleh dukungan keluarga yang baik. Dukungan sosial yang rendah menyebabkan ibu merasa tidak mampu menghadapi situasi sulit sehingga meningkatkan risiko stres.

Berdasarkan hasil data yang didapatkan dari hasil kuesioner tentang sulit beristirahat lebih dari separuh (90%) ibu bayi mengalami keadaan sulit beristirahat, sedangkan dari hasil kuesioner tentang mudah gelisah lebih dari separuh (82%) ibu bayi mengalami mudah tersinggung lebih dari separuh (78%) ibu bayi mengalami kesulitan

untuk berelaksasi dan diiringi rasa kekhawatiran dalam merawat bayi selama di ruang NICU lebih dari separuh (69%).

Lama rawatan pada bayi juga berpengaruh terhadap stresor ibu karena semakin lama ibu terpisah dengan bayinya dan ibu merasa kehilangan peran dan tanggung jawab seperti tidak mampu menyusui bayi sendiri, tidak mampu merawat bayi sendiri, merasa tidak berdaya dan tidak mampu membantu bayi selama bayi dirawat di NICU. Pada penelitian ini lebih dari separuh (53,7%) ibu mengalami tingkat stres sedang yang bayinya dirawat di ruang NICU.

Frekuensi Kelancaran ASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden yaitu 35 orang (52,2%) mengalami produksi ASI yang lancar, sedangkan 32 orang (47,8%) mengalami produksi ASI kurang lancar.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui yang bayinya dirawat di ruang NICU RSUD Bunda Padang masih mampu mempertahankan kelancaran produksi ASI meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan akibat kondisi kesehatan bayi yang memerlukan perawatan intensif. Kelancaran produksi ASI merupakan kemampuan ibu dalam menghasilkan dan mengeluarkan ASI secara cukup sesuai kebutuhan bayi yang ditandai dengan frekuensi menyusui yang adekuat, bayi tampak puas setelah menyusui, frekuensi buang air kecil dan buang air besar yang normal, serta adanya peningkatan berat badan bayi yang sesuai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam pembentukan ASI, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam pengeluaran ASI melalui refleks let-down. Apabila kedua hormon tersebut bekerja dengan baik maka produksi dan pengeluaran ASI akan berlangsung secara optimal. Berdasarkan hasil kuesioner, ibu yang memiliki produksi ASI lancar umumnya menunjukkan tanda-tanda kecukupan ASI yang baik, seperti bayi tampak puas setelah menyusui, frekuensi menyusui yang cukup, frekuensi buang air kecil dan buang air besar yang normal, serta refleks pengeluaran ASI yang baik. Sebaliknya, ibu dengan produksi ASI kurang lancar cenderung mengalami hambatan pada beberapa indikator tersebut sehingga kebutuhan ASI bayi belum terpenuhi secara optimal.

Penelitian ini juga didukung oleh Rahmawati dan Handayani (2025) yang menyatakan bahwa produksi ASI yang lancar dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu yang stabil. Ibu yang mampu mengendalikan stres dan memperoleh dukungan yang baik dari keluarga maupun tenaga kesehatan cenderung memiliki produksi ASI yang lebih optimal dibandingkan ibu yang mengalami tekanan psikologis tinggi.

Selain itu, penelitian Yanti dan Siregar (2024) menunjukkan bahwa ibu postpartum dengan kondisi emosional yang baik memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan kelancaran laktasi dibandingkan ibu yang mengalami stres atau kecemasan. Kondisi emosional yang stabil membantu kerja hormon prolaktin dan oksitosin sehingga produksi serta pengeluaran ASI dapat berlangsung secara optimal.

Menurut asumsi peneliti, kelancaran produksi ASI pada ibu yang bayinya dirawat di ruang NICU dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor fisiologis maupun psikologis. Faktor fisiologis meliputi frekuensi menyusui atau pemerahan ASI, status nutrisi ibu, kondisi kesehatan ibu, dan istirahat yang cukup. Sementara faktor psikologis meliputi kondisi emosional ibu, tingkat kecemasan, serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Ibu yang memperoleh dukungan yang baik cenderung merasa lebih tenang sehingga proses laktasi dapat berlangsung lebih optimal.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kelancaran Produksi ASI

Hasil penelitian menunjukkan proporsi ibu bayi yang mengalami tingkat stres sedang lebih besar pada frekuensi ASI kurang lancar (100%) dibandingkan dengan ASI lancar (11,4%). Hasil Uji statistic di dapat $p\text{-value} = 0.00$ ($p \leq 0,05$) artinya ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan frekuensi kelancaran produksi ASI di ruang NICU RSUD Bunda Padang tahun 2026.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati & Handayani (2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres psikologis dengan produksi ASI pada ibu menyusui dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa peningkatan stres dapat menurunkan efektivitas hormon yang berperan dalam proses laktasi. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sadiyah dan Halimatus (2025) yang menyatakan bahwa ibu dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami penurunan produksi ASI dibandingkan ibu dengan tingkat stres rendah. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa stres yang berlangsung terus-menerus dapat menghambat refleks pengeluaran ASI (let-down reflex), sehingga produksi ASI menjadi kurang optimal. Temuan tersebut sesuai dengan kondisi yang ditemukan pada penelitian ini, dimana seluruh responden yang mengalami ASI kurang lancar berada pada kategori stres sedang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh ibu menyusui yang bayinya dirawat di ruang NICU masih mampu mempertahankan kelancaran produksi ASI (52,2%) dibandingkan dengan responden mengalami produksi ASI yang kurang lancar (47,8%). Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama kondisi psikologis ibu selama bayi menjalani perawatan intensif di ruang NICU. Perasaan cemas, khawatir, takut, dan stres yang dialami ibu dapat memengaruhi proses laktasi melalui gangguan pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI.

Berdasarkan hasil kuesioner, ibu dengan produksi ASI lancar umumnya menunjukkan tanda-tanda kecukupan ASI yang baik, seperti frekuensi menyusui yang cukup, bayi tampak puas setelah menyusui, frekuensi buang air kecil dan buang air besar yang normal, serta adanya refleks pengeluaran ASI (let-down reflex) yang baik. Sebaliknya, ibu dengan produksi ASI kurang lancar cenderung mengalami hambatan pada beberapa indikator tersebut sehingga kebutuhan ASI bayi belum terpenuhi secara optimal.

D. Penutup

Berdasarkan penelitian di Ruang NICU RSUD Bunda Padang tahun 2026, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres ibu menyusui dengan kelancaran produksi ASI ($p=0,000$), di mana mayoritas responden mengalami stres sedang (53,7%) dan produksi ASI yang kurang lancar sepenuhnya dialami oleh kelompok ibu dengan stres sedang (100%), sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami ibu, semakin terhambat pula produksi ASI yang dihasilkan.

Daftar Pustaka

- Abdullah, S., et al. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Alfiani, T., Rochana, S., Puspaneli, I., Suwariyah, P., & Sefrina, A. (2024). Analysis of factors influencing stress in breastfeeding mothers. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Ali, A., & Muzakkir, H. (2020). Diabetes melitus di rumah sakit Bhayangkara Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15, 158–162.
- Amalia, R. (2018). Hubungan stres dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui pasca persalinan di RSI A. Yani Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 9 (1), 12–16. <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i1.178>

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Persentase Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan yang Mendapatkan ASI Eksklusif di Indonesia Tahun 2023*.
- Brown, A., & Shenker, N. (2023). Breastfeeding, Maternal Mental Health and Lactation Outcomes.
- Fadli, Rizal. (2024). Manfaat dan Pentingnya ASI Eksklusif.
- Fallon, V., Davies, S. M., Silverio, S. A., Jackson, L., De Pascalis, L., & Harrold, J.A. (2016). The Postpartum Specific Anxiety Scale: Development and preliminary validation. *Archives of Women's Mental Health*, 19(6), 1079–1090. <https://doi.org/10.1007/s00737-016-0658-9>
- Fatmayanti, N., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2022). Tingkat stres pada mahasiswa: Berbedakah antara mahasiswa dengan kepribadian introvert dan ekstrovert? *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(3), 232–239.
- Fitria, A., & Maulidya, S. (2025). ASI eksklusif dan kualitas tumbuh kembang bayi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif*.
- Kusumawati, P. D. (2020). Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 101–109.
- Makarim, Fahri Rizal. (2023). Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui.
- Qonita, A. (2024). The impact of stress on health. *Medula Journal*.
- Rahmawati, D., & Handayani, S. (2025). Hubungan stres psikologis dengan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Pijoan Baru. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*.
- Sadiah, H., & Halimatus. (2025). Hubungan antara stres terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah Puskesmas Kalisat. *Repository Universitas dr. Soebandi*.
- Ulfa, Z. D., & Setyaningsih, Y. (2020). Tingkat stres ibu menyusui dan pemberian ASI pada bulan pertama. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 16(1), 15–28. <https://doi.org/10.33658/jl.v16i1.145>
- Walyani, E. S. (2021). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Yogyakarta: PustakaBaru Press.
- Wang, X., et al. (2024). Stress Response And Breastfeeding Outcomes: Neuroendocrinemechanisms In Postpartum Mothers. *Journal of Maternal Health*.
- World Health Organization. (2024). *Infant and young child feeding*. Geneva: WHO. <https://www.who.int>
- Yuza, R., & Yuliana, E. (2022). Hubungan Tingkat Stres Ibu dengan Keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) di RSUD Padang Pariaman.