

**PENGARUH PEMBERIAN KEMANGI TERHADAP TINGKAT STRES PADA IBU
MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TOTOLI KABUPATEN MAJENE
PROVINSI SULAWESI BARAT**

Oleh:

Haerani, Arman, Sitti Patimah

Pascasarjana Universitas Muslim Indonesia (UMI)

ABSTRAK:

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginan. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri atau dari luar. Ibu menyusui rentan mengalami penurunan psikologis karena kurangnya dukungan terhadap penyesuaian yang dibutuhkan oleh wanita dalam menghadapi aktifitas dan peran barunya sebagai ibu setelah melahirkan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Kemangi Terhadap Tingkat Stres pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Totoli Kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif*, Desain penelitian menggunakan rancangan penelitian *Quasi Experiment* yaitu *Pretest Posttest with Control Group Design*, tehnik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling* dengan jumlah sampel berjumlah 42, terdiri dari 21 kelompok intervensi kemangi dan 21 kelompok intervensi edukasi stres, dianalisis dengan menggunakan program SPSS versi 20 (*Statistical Product and Service Solutions*) dengan menggunakan *Uji t 2 Sampel* berpasangan dengan lama pemberian 7 hari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) Ada pengaruh pemberian kapsul kemangi terhadap skor stres yang di tandai dengan nilai p value $0,016 < 0,05$ (2) Tidak ada pengaruh pemberian edukasi terhadap skor stres yang di tandai dengan nilai p value $0,098 > 0,05$ (3) Tidak ada perbedaan tingkat stres ibu sebelum (p value $0,256 > 0,05$) dan sesudah intervensi (p value $0,700 > 0,05$) pada kedua kelompok.

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian kemangi terhadap tingkat stres pada ibu menyusui

Kata kunci : *Kemangi, tingkat stres dan ibu menyusui*

***Effect of Basil on Stress Levels in Nursing Mothers in The Work Area Of Totoli
District Majene Health Center in West Sulawesi Province***

ABSTRACT:

Stress is a mental disorder that a person faces due to pressure. This pressure arises from the failure of an individual in meeting needs or desires. This pressure can come from within or from outside. Nursing mothers are prone to psychological decline because of the lack of support for adjustments needed by women in facing activities and their new role as mothers after childbirth. This study was conducted with the aim to determine the effect of basil giving to stress levels in breastfeeding mothers in Totoli health center in Majene regency, West Sulawesi province

This type of research is quantitative research. The study design used the *Quasi Experiment* research design, *Pretest Posttest with Control Group Design*. The sampling technique used *purposive sampling* with a total sample of 42, consisting of 21 basil

intervention groups and 21 stress education intervention groups, analyzed using SPSS version 20 program (Statistical Product and Service Solutions) using t test 2 paired samples.

The results of this study indicate that: (1) There is an effect of giving basil capsules to stress scores which are marked with a value of p value $0.016 < 0.05$ (2) There is no effect of providing education on stress scores which are marked with a p value of $0.098 > 0,05$ (3) There were no differences in maternal stress levels before (p value $0.256 > 0.05$) and after intervention (p value $0.700 > 0.05$) in both groups.

As for the conclusion of this study is there is an effect of giving basil to stress levels in nursing mothers

Keywords : Basil, stress level and nursing mothe

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses memberikan makanan pada bayi dengan menggunakan air susu ibu (ASI) langsung dari payudara ibu. ASI memiliki semua nutrisi yang ideal bagi bayi dan berkontribusi untuk pertumbuhannya. ASI merupakan makanan yang pertama dan terbaik bagi bayi pada awal kehidupannya. ASI memberikan manfaat bagi bayi, seperti nutrisi yang baik, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan secara signifikan mengurangi resiko penularan penyakit infeksi. Manfaat tersebut akan didapat dengan memberikan ASI secara eksklusif pada 6 bulan pertama.

Begitu pentingnya pemberian ASI kepada bayi tercermin pada rekomendasi badan kesehatan dunia/ *word health organizatoin* (WHO) yang menghimbau agar setiap ibu menyusui bayinya/ memberi ASI Eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan. Menurut data dari UNICEF, anak-anak yang mendapat ASI Eksklusif 14 kali lebih mungkin bertahan hidup dalam 6 bulan pertama kehidupan dibanding anak yang tidak di susui. Mulai menyusui pada hari pertama setelah lahir dapat mengurangi resiko kematian bayi baru lahir hingga 45 %. Penelitian yang dilakukan Melina Mgongo dkk (2013) dikilimanjaro Tanzania menunjukkan bahwa EBF (*Exlusive breastfeeding*) efektif untuk mencegah kematian balita hingga 13 %-15%.

Pada tahun 2010 jumlah anak-anak di dunia yang meninggal pada usia bawah lima tahun sebanyak 6,9 juta (WHO, 2011). Sedangkan angka kematian bayi di Indonesia menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 masih cukup tinggi yaitu 32 per 1000 kelahiran hidup. Walau angka ini memang menunjukkan penurunan di bandingkan dengan angka tahun 2007 yaitu 34 per 1000 kelahiran hidup tapi penurunan ini masih jauh dari target tujuan pembangunan *milenium* atau *milenium development goal* (MDGs) tahun 2015 karena diharapkan angka kematian bayi dapat turun menjadi 23 per 1000 kelahiran Hidup. Jumlah kasus kematian bayi turun dari 33/1000 KH di tahun 2015 menjadi 32/1000 Kelahiran hidup

Angka kematian bayi di kabupaten Majene sebagai daerah tempat penelitian ini cenderung meningkat dalam 6 tahun terakhir. Pada tahun 2013 AKB yaitu 54 kasus/1000 KH, tahun 2014 meningkat menjadi 64 kasus (18,7/1000 KH) tahun 2015 yaitu 54 kasus (15,5/1000 KH) tahun 2016 kembali meningkat yakni sebesar 65 kasus atau 18,3 per 1000 kelahiran hidup, peningkatan angka ini menandakan ada masalah kesehatan. Angka ini masih belum mencapai target RPJMD(rencana pembangunan jangka menengah daerah) kabupaten majene tahun 2016 yaitu menurunkan kematian bayi menjadi 40

kasus, artinya masih harus meningkatkan upaya untuk menurunkan kematian bayi

Penyebab kematian terbesar di kabupaten Majene adalah karena BBLR(24 Kasus) atau 36,9%, Asfiksia (9 kasus) atau 13,8%, Pnemunia(1 kasus) atau 1,5 % diare(1 kasus) atau 1,5 %) dan penyebab lain 30 Kasus atau 46,2 % antara lain kelainan kongenital, infeksi, demam yang tidak di ketahui penyebabnya dan lain-lain (Profil DinKes Kab.Majene,2016)

Menurut Bobak (2005) di Indonesia stres ibu menyusui mencapai angka 50 – 70 % dan hal ini dapat berlanjut menjadi depresi dengan jumlah bervariasi dari 5% hingga lebih dari 25% setelah ibu melahirkan, walau demikian gejala tersebut dapat hilang secara perlahan karena proses adaptasi yang baik serta dukungan dari keluarga yang cukup. Suatu penelitian di Negara yang pernah di lakukan seperti di Swedia, Australia, Italia dan Indonesia dengan menggunakan EDPS (*Edinburg Postnatal Depressiob Scale*) menunjukkan 73% wanita menyusui mengalami gejala stres

Hasil penelitian yang dilakukan di DKI Jakarta Irawati menunjukkan 25% dari 580 ibu yang menjadi respondennya mengalami sindroma ini. Beberapa penelitian yang telah dilakukan di Jakarta, Yogyakarta dan Surabaya, ditemukan bahwa angka kejadiannya 11-30 %, suatu jumlah yang tidak sedikit dan tidak mungkin di biarkan begitu saja (Sylvia, 2006).

Walaupun hampir 80% wanita menyusui mengalami stres setelah melahirkan bayi mereka, depresi pasca kelahiran merupakan masalah yang lebih serius. Menghinggapi kira-kira 10% ibu baru, depresi ini lebih parah dan lebih kuat, serta bisa memengaruhi kemampuan merawat bayi. Wanita yang pernah mengalami depresi lebih rentan terhadap depresi, tanpa memandang usia atau jumlah kelahiran sebelumnya.

Pusat Data dan Informasi (Pusdatin) Kemenkes 2015 menunjukkan

cakupan ASI Eksklusif baru sebesar 54,3 persen dari target 80 persen sedangkan data untuk kabupaten majene menunjukkan peningkatan untuk pemberian ASI Eksklusif namun juga belum mencapai target nasional (Kemenkes, 2016).

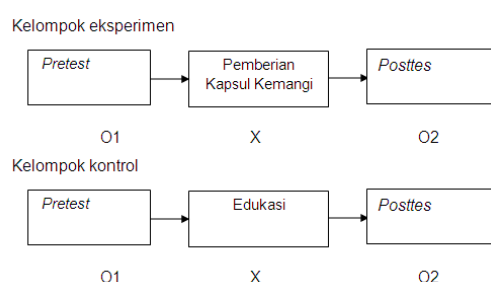
Berdasarkan Data Profil Kesehatan cakupan bayi yang diberi ASI Eksklusif wilayah Puskesmas di Kabupaten Majene yaitu Banggae I 93,2%, Totoli 49,2 %, Banggae II 72,6%, Lembang 81,4 %, Pamboang 85,4%, Sendana I 92,2%, Sendana II 72,5%, Tammarodo 76,2%, Malunda 91,5%, Ulumanda 73,5%, Salutambung 53,3%, Kabupaten 78,9%, dan Angka kematian anak Balita /1000 KH menurut Puskesmas di Kabupaten Majene Banggae I 2,2%, Totoli 10,8 %, Banggae II 0,0%, Lembang 2,8 %, Pamboang 4,2%, Sendana I 2,2%, Sendana II 0,0%, Tammarodo 8,2%, Malunda 2,2%, Ulumanda 7,5%, Salutambung 9,7%, Kabupaten 4,2% Wilayah Puskesmas Totoli cakupan ASI eksklusifnya masih rendah dan Puskesmas Totoli merupakan penyumbang terbesar Angka Kematian Balita (Profil Dinkes Kab. Majene, 2017).

Berdasarkan hasil observasi awal kepada masyarakat di Wilayah Puskesmas totoli banyak yang mengatakan bahwa Salah satu faktor yang juga besar pengaruhnya terhadap pelaksanaan ASI eksklusif adalah keluhan ibu dan keluarga yang mengatakan bahwa produksi ASI yang kurang terutama bagi ibu primigravida yang kurang pengetahuan dan pengalaman serta ibu bekerja dan harus melakukan pemompaan ASI agar tetap dapat memenuhi kebutuhan ASI pada bayinya. Sehingga Ibu merasa ASI mereka tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi sehingga hal ini menjadi stres tersendiri bagi ibu, khawatir tidak mampu mengurus, menyusui bayinya secara eksklusif dan dengan peran barunya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan rancangan penelitian *Quasi Experiment* yaitu *Pretest Posttest with Control Group Design* dengan cara peneliti akan menentukan jumlah sampel, kemudian membentuk 2 kelompok sampel dengan jumlah yang sama kemudian Salah satu kelompok akan diberi intervensi (eksperimen) konsumsi kemangi sedangkan pada kelompok kontrol diberi edukasi stres.

1. Rancangan penelitian



2. Alat dan bahan

Yang digunakan dalam penelitian ini yaitu oven, grinder, ayakan, wadah, timbangan digital, daun kemangi, sarung tangan, tisu, cangkan kapsul dan masker laboratorium.

- a. Langkah pembuatan kapsul kemangi yaitu:
 - b. Menyiapkan alat dan bahan
 - c. Menimbang kemangi segar sebanyak 25 gram
 - d. Mengering daun kemangi menggunakan oven dengan suhu 60 derajat celsius
 - e. Menghaluskan kemangi yang telah di keringkan dengan menggunakan glinder
 - f. Mengayak daun kemangi yang telah di glinder
 - g. Memasukkan hasil glinder kedalam cangkan kapsul
- A. Lokasi dan Waktu penelitian
 1. Lokasi penelitian
Di Wilayah kerja Puskesmas Totoli kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat
 2. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober s/d November 2018

1. Sumber Data

a. Data Primer

Berupa data hasil observasi dengan menggunakan lembar observasi Skala Dass untuk mengukur tingkat stress pada ibu menyusui.

b. Data sekunder

Berupa data yang diperoleh dari hasil penelitian terdahulu tentang stres ibu menyusui, data profil kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Majene dan Provinsi Sulawesi Barat tentang Angka kematian Bayi serta Angka pemberian ASI Eksklusif untuk menjadi dasar dalam penentuan angka ibu yang tidak menyusui bayi secara eksklusif yang merupakan akibat dari stres pada ibu menyusui.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu menyusui di Wilayah Puskesmas Totoli kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat yang berjumlah 245 ibu menyusui

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini yaitu sebagian dari ibu menyusui di Wilayah Puskesmas Totoli Kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling* Yakni berdasarkan pertimbangan peneliti dengan kriteria Inklusi dan eksklusi sampel dalam penelitian yakni sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

1. Ibu menyusui yang bersedia menjadi sampel penelitian
2. Ibu yang menyusui bayi 14 hari sampai 6 bulan
3. Ibu dan bayi dalam keadaan sehat

b. Kriteria Eksklusi

1. Tidak memiliki kelainan pada payudara seperti puting susu tenggelam

2. Bayi yang pernah diberi susu formula
3. Ibu tidak menderita penyakit asam urat

Besar sampel yang digunakan dihitung dengan menggunakan rumus penelitian eksperimen.

$$n = \frac{2\sigma^2(Z_{1/2} \alpha + Z\beta)^2}{d^2}$$

$$n = \frac{2(40,37)^2(1,96+0,84)^2}{(36,9)^2}$$

$$n = \frac{3.259,4 \times 7,84}{1.361,6} = 19$$

$$n = \frac{n}{1-f}$$

$$n = \frac{19}{1-0,1} = \frac{19}{0,9}$$

$$n = 21$$

ket :

n : jumlah sampel penelitian

σ : standar deviasi volume ASI 40,37 (Zuraidah, 2012)

$Z_{1/2}$: tingkat Kepercayaan 95%(1,96)

$Z\beta$: power test 80%(0,84)

d : perbedaan rata-rata kelompok intervensi dan kelompok kontrol 36,9 (Zuraidah, 2012)

Maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 21 sampel setiap kelompok. Jadi jumlah keseluruhan sampel dalam penelitian yaitu 42 Sampel.

HASIL

1. Analisa univariat

Karakteristik responden

Berdasarkan analisis diatas di jelaskan bahwa umur ibu yang menjadi sampel pada kelompok intervensi yang memiliki umur < 20 tahun berjumlah 3 (14,3) dan yang memiliki umur 20-34 tahun berjumlah 18 (85,7). dan pada kelompok kontrol juga memiliki umur < 20 tahun berjumlah 3 (14,3) dan yang memiliki umur 20-34 tahun berjumlah 18 (85,7) sedangkan pada tingkat pendidikan pada kelompok intervensi SD berjumlah 12 (57,1), SMP 2(9,2), SMA 6 (28,6), SI 1 (4,8)

sedangkan pada kelompok kontrol terdiri dari SD 8 (38,1), SMP 6 (28,6), SMA 5 (23,8), SI 2(9,5) sedangkan distribusi pekerjaan pada kelompok intervensi lebih dominan pada ibu rumah tangga yang berjumlah di dominasi pada tingkat sekolah dasar dan pada jenis pekerjaan rata-rata berprofesi sebagai ibu rumah tangga.

2. Analisis Bivariat

Pada Tabel 2 menjelaskan bahwa tingkat stres pre test pada kelompok intervensi yang memiliki tingkat stres normal sebanyak 18 orang, tingkat stres ringan 2 orang dan sedang 1 oang, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki tingkat stres yang normal berjumlah 19 orang, ringan 2 orang dan pada posttest stres di dapatkan pada kelompok intervensi yang memiliki tingkat stres normal sebanyak 20 orang dan tingkat stres rinagn 1 orang dan pada kelompok kontrol di dapatkan semua sampel yang berjumlah 21 memiliki tingkat stres normal

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata skor stres pada kelompok intervensi didapatkan nilai 8,62 dan berubah menjadi 6,38 pada nilai rata-rata skor posttest dengan nilai p value 0,016 yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian intervensi kemangi karena nilai p value lebih kecil dari pada nilai alfa(0,05)

Sedangkan Berdasarkan analisis perubahan kelompok kontrol pretest ke posttest didapatkan nilai rata-rata 6,76 menjadi 5,86 dari 21 sampel dengan nilai signifikan 0,098 yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh pemberian edukasi, karena nilai signifikan lebih besar dari pada nilai alfa 0,05 Dengan menggunakan uji t 2 sampel berpasangan

Berdasarkan analisis perbandingan antara kelompok intervensi dan kontrol di dapatkan nilai p 0,256 pada pretest stres dan 0,700 pada posttest stres yang menunjukkan tidak ada perbedaan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol, karena nilai p > alfa (0,05)

PEMBAHASAN

1. Karakteristik subyek penelitian

Dalam penelitian ini responden yang dipilih adalah ibu-ibu yang sedang dalam masa menyusui bayi yang berusia 2 minggu sampai dengan 6 bulan pertama karena produksi ASI menurut teori mulai lancar dan konsisten pada umur 10 hari sampai 6 untuk ASI Eksklusif dan belum pernah dibantu dengan susu formula, ibu dan bayi dalam keadaan sehat saat kunjungan pertama sampai 7 hari kemudian selama pemberian intervensi berjalan.

Karakteristik responden selanjutnya adalah umur, rata-rata ibu yang menjadi responden dalam kelompok intervensi kemangi adalah ibu-ibu yang memiliki umur 26-35 tahun yang dapat dikatakan bahwa umur dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang karena umur yang lebih tua akan lebih banyak memiliki pengalaman hidup dan mengetahui bagaimana cara menindaklanjuti dari permasalahan yang dapat menimbulkan stres dan beberapa dari rentan umur 17-25 tahun lebih rentang dengan tingkat stres yang tinggi yang bisa disebabkan oleh faktor ketidak siapan mental dan psikologi dalam hal ibu menyusui bayinya yang baru dilahirkan maupun ibu dengan usia muda yang sudah memiliki anak lebih dari 1 sedangkan pada kelompok kontrol lebih didominasi dengan ibu-ibu yang memiliki rentan umur 17-25 tahun dan beberapa dari umur 17-25 tahun.

Sedangkan rata-rata pekerjaan dari para ibu-ibu ini adalah sebagai ibu rumah tangga dan beberapa menjadi wirausaha dan guru, *stresss* kerja merupakan segala sesuatu yang dialami oleh karyawan yang dimana mereka ada ketidak seimbangan diantara fisik dan psikis yang dapat mempengaruhi proses dan kondisi karyawan, sehingga orang yang mengalami *stresss* kerja menjadi *nervous*. Oleh karena itu penanganan *stresss* kerja harus dilakukan dengan baik dan

berkesinambungan dengan, dan pimpinan harus cepat tanggap terhadap hal tersebut, karena akan berdampak pada kinerja perusahaan.

2. Stres

Dalam ruang lingkup wilayah kerja puskesmas totoli, yang memiliki tingkat pendidikan yang rata-rata rendah dan pekerjaan yang mayoritas ibu rumah tangga, sangat dapat di mempengaruhi psikologis ibu di mana tingkat pengetahuan yang kurang dan pekerjaan yang sangat memerlukan manajemen yang baik dalam mengurus semua kebutuhan rumah ,mengurus anak, suami, makanan dan yang lainnya. Setelah dilakukan penelitian dengan menggunakan lembar observasi skala DASS 42 didapatkan hasil berdasarkan kategori yaitu pre test stres kelompok intervensi dan kontrol yaitu :normal 18 (48,6%), 19 (51,4%), ringan 2 (50%), 2(50%), sedang 1(100%),0(0%)

Air susu ibu atau ASI merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. ASI merupakan sumber makanan terbaik bagi bayi karena memiliki begitu banyak zat penting yang bagus guna meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit. Hasil penelitian menyatakan bahwa ASI adalah makanan bayi yang tidak ada tandingannya. Makanan bayi dan susu yang dibuat dengan teknologi masa kini tidak mampu menggantikan sumber makanan yang menakjubkan ini (Kodrat, 2010)

Pada kenyataannya penggunaan ASI belum seperti yang di anjurkan. Pemberian ASI yang dianjurkan adalah (a) ASI eksklusif selama 6 bulan karena ASI saja dapat memenuhi 100% kebutuhan bayi, (b) dari 6 – 12 bulan ASI masih merupakan makanan utama bayi karena dapat memenuhi 60 – 70 % kebutuhan bayi dan perlu ditambahkan makanan lunak sampai lunak sesuai dengan usia bayi, (c) diatas 12 bulan ASI saja hanya memenuhi sekitar 30% kebutuhan bayi dan makanan padat sudah menjadi makanan utama. Saat

ini usaha meningkatkan penggunaan ASI telah menjadi tujuan

3. Kemangi

Berdasarkan teori kemangi berasal dari Asia Barat dan tersebar secara alami ke Amerika, Afrika dan Asia dimana biji kemangi merupakan bahan perangsang atau penyegar yang dapat memberikan ketenangan Sutarno dan Atmowidjojo (2001)

Berdasarkan komponen kimia kemangi mengandung beberapa komponen diantaranya 1,8 sineol, epigenin, asam asparat yang berfungsi memberikan efek rileks, merangsang aktifitas syaraf pusat, melebarkan dan melancarkan pembuluh darah kapiler (Dita, 2005),

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor stres pada kelompok intervensi pemberian kapsul kemangi mengalami penurunan skor stres dan pada kelompok kontrol juga mengalami penurunan skor stres.

Untuk variabel tingkat stres pada kelompok intervensi memiliki nilai p value $0,016 < \text{Alpha } 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian kapsul kemangi terhadap tingkat stres,

Pada hasil uji hipotesis untuk membandingkan dua kelompok, yakni kelompok intervensi dan kontrol sebelum intervensi nilai p value $0,256 > \text{alpha } 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres, sedangkan pada setelah intervensi nilai p value $0,700 > \text{alpha}$ yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres ibu menyusui pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi

Adapun alasan dari tidak adanya perbedaan dari kedua kelompok diatas adalah karena pada kedua kelompok rata-rata memiliki tingkat stres normal yang berarti bahwa dari kedua kelompok tersebut hanya akan terjadi perbedaan dari nilai skor yang masih tetap menunjukkan anagka normal

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan memberikan kapsul kemangi terhadap ibu-ibu yang sedang menyusui maka akan dapat menurunkan tingkat stres ibu, sehingga dapat membantu ibu dari segi mental psikologis dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu yang merawat dan menjaga serta menyusui bayinya dengan baik.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dengan intervensi pemberian kemangi didapatkan ada pengaruh terhadap tingkat stres pada ibu menyusui
2. Berdasarkan hasil analisis Tidak ada pengaruh pemberian edukasi terhadap tingkat stres pada ibu menyusui
3. Berdasarkan hasil uji perbandingan tingkat stres pada ibu sebelum dan sesudah intervensi pada kedua tidak didapatkan perbedaan yang signifikan

SARAN

1. Untuk bidan pelaksana dilapangan diharapkan dapat mengarahkan para ibu ibu hamil terutama ibu menyusui untuk diarahkan untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang seperti karbohidrat ,lemak, vitamin dan mineral agar dapat mentransfer kea bayinya dengan baik sehingga bayi juga tumbuh dengan sehat
2. Untuk penelitian selanjunya agar kedepanya penelitian ini dapat dilanjutkan atau lebih dikembangkan menjadi penelitian yang bagus dan berkualitas

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Majene, 2017, *Profil Kesehatan Kabupaten Majene Tahun 2016*, Dinas Kesehatan Kabupaten Majene, Majene

- Her, 2002. *Merawat kulit dan melawan bakteri dengan kemangi*, (online), (<http://www.tempo.co.id/iptek/kesehatan/2002/03/3/kes03.htm>) Diakses pada tanggal 20 Agustus 2018).
- Iskandar, S.S. 2007. *Post Partum Blues*. (Online), (www. Mitrakeluarga.Com) Di akses tanggal 3 September 2018.
- Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2017, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*, Kementerian kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Lange A, dkk, 2003, *Interapy : streatment of post-traumatik stress via the internet*, (online), (<https://s3.amazonaws.com>) di akses tanggal 24 september 2018.
- Marsyaviani Darestuti, 2017) (www.seruni.id/cara-melancarkan-asi/) di akses 28 agustus 2018
- Riana, A, 2000. *Kemangi*. <http://www.asiamaya.com/nutrients/kemangi.htm>. PT. Asiamaya.com Indonesia. Diakses 20 agustus 2018
- Sylvia, De. 2006. *Depresi Pasca Persalinan*. Jakarta: Fk UI (<http://id.wikipedia.org>) (www.caramembuatmu.com, diakses 29/8/2018

Lampiran :

Tabel 1 Distribusi Umur, Pendidikan Dan Pekerjaan Ibu Menyusui

Variabel		Intervensi		kontrol	
		n	%	n	%
Umur	< 20 thn	3	14,3	3	14,3
	20-34 thn	18	85,7	18	85,7
pendidikan	SD	12	57,1	8	38,1
	SMP	2	9,2	6	28,6
	SMA	6	28,6	5	23,8
	SI	1	4,8	2	9,5
Pekerjaan	IRT	18	85,7	16	76,2
	Wirausaha	3	14,3	3	14,3
	Guru	0	0	2	9,5

Sumber : data primer, 2018

Tabel 2 Tingkat stres pretest -posttest stres pada kelompok intervensi dan kontrol

	Tingkat Stres	Kelompok Responden		Total
		Intervensi	Kontrol	
Pretest Stres	Normal	18	19	37
		48,6%	51,4%	100,0%
	Ringan	2	2	4
		50,0%	50,0%	100,0%
	Sedang	1	0	1
		100,0%	0%	100,0%

Postest Stres	Normal	20 48,8%	21 51,2%	41 100,0%
	Ringan	1 100,0%	0 ,0%	1 100,0%

Sumber : data primer, 2018

Tabel 3 perubahan skor stres pretest ke posttes pada kelompok intervensi dan kontrol

Kelompok responden	Skor stres	Mean ± SD	N	SE	P value
Intervensi	Skor Pretest Stres	8,62-5,324	21	1,162	0,016
	Skor Postest Stres	6,38-4,376	21	,955	
Kontrol	Skor Pretest Stres	6,76-5,127	21	1,119	0,098
	Skor Postest Stres	5,86-4,362	21	,952	

Sumber : data primer, 2018

Tabel 4 Perbandingan Tingkat stres pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol

Kelompok responden	Pre test stres		Post test Stres		P
	mean±SD	SE	mean±SD	SE	
Intervensi	8,62-5,324	1,162	6,38-4,376	0,955	0,256
Kontrol	6,76-5,127	1,119	5,86-4,362	0,952	0,700

Sumber : data primer, 2018