

## Tingkat pengetahuan ibu menyusui berpengaruh terhadap upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama pandemi COVID 19

Yuni Puji Widiastuti<sup>1\*</sup>, Eva Dwi Ramayanti<sup>2</sup>, Esti Mediastini<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Kendal, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Kadiri, Indonesia

<sup>3</sup>Prodi Farmasi, STIKES Kendal, Indonesia

\*Corresponding Author: [widi\\_ardana@yahoo.com](mailto:widi_ardana@yahoo.com)

### Abstrak

**Pendahuluan:** Nutrisi terbaik bagi bayi adalah ASI, karena ASI memiliki zat gizi yang sangat lengkap dan sesuai dengan kebutuhan bayi terutama bayi 0-6 bulan. Kesuksesan ibu menyusui dipengaruhi oleh multi factor diantaranya adalah umur, pendidikan, pengetahuan dan pengalaman ibu tentang upaya dalam menyusui termasuk didalamnya produksi ASI serta upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Kondisi pandemi yang tidak menentu dan penuh kekhawatiran berdampak terhadap timbulnya kecemasan yang dapat menghambat produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu menyusui dengan upaya untuk meningkatkan produksi ASI di masa pandemi. **Metode:** Penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui, dengan sampel sebanyak 57 responden yang diambil dengan tehnik *concecutive sampling*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan *Chi Square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir keseluruhan responden berada pada usia reproduksi yaitu sebanyak 45 responden (78,9%), tingkat pendidikan SMA dan Perguruan Tinggi yaitu sebanyak 39 responden (68,4%) dan hampir keseluruhan responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang upaya meningkatkan produksi ASI yaitu sebanyak 48 responden (84,2%) serta upaya untuk meningkatkan produksi ASI dalam kategori baik sebanyak 40 responden (70,2%). **Simpulan:** Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu menyusui dengan upaya untuk meningkatkan produksi ASI dimasa pandemi.

**Kata kunci:** Ibu menyusui; produksi ASI; tingkat pengetahuan

### **Knowledge level of breastfeeding mothers effect on efforts to increase breast milk production during pandemic**

**Introduction:** The best nutrition for babies is breast milk, because breast milk contains very complete nutrients according to the needs of babies 0-6 months. The success of breastfeeding mothers is influenced by multi factors including age, education, knowledge and experience of mothers about efforts to breastfeed, including efforts to increase milk production. The uncertain and worrying pandemic conditions have an impact on the emergence of anxiety that can inhibit breast milk production. This study aims to determine the relationship between knowledge level of breastfeeding mothers with efforts to increase milk production during the pandemic. **Methods:** The design of this research was descriptive correlational research with a cross-sectional approach. The population were breastfeeding mothers, with a total sample of 57 respondents who were taken using a consecutive sampling technique. Data analysis used descriptive statistics and Chi Square. **Results:** The results showed that almost all of the respondents were of reproductive age, namely 45 respondents (78.9%), high school and college education levels were 39 respondents (68.4%) and almost all respondents had a good level of knowledge about efforts to improve breast milk production as many as 48 respondents (84.2%) and efforts to increase milk production in the good category as many as 40 respondents (70.2%). **Conclusions:** That there was a significant relationship between knowledge level of breastfeeding mothers with efforts to increase milk production during the pandemic.

**Keywords:** Breastfeeding mothers; milk production; level of knowledge

**How to Cite:** Widiastuti, YP., Ramayanti, ED., Mediastini, E. (2021). Tingkat pengetahuan ibu menyusui berpengaruh terhadap upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama pandemi COVID-19. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7 (2), 97-106

## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang sangat baik untuk bayi karena didalam ASI terkandung nutrisi yang syarat akan zat gizi yang dibutuhkan bayi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Prasetyono, 2012). ASI juga merupakan hak setiap bayi, oleh karena itu sudah selayaknya setiap bayi mendapatkan ASI terutama ASI eksklusif sekalipun dimasa pandemi saat ini. Hal ini sesuai dengan rekomendasi dari WHO dan UNICEF yang menyatakan bahwa selayaknya bayi mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama setelah kelahiran dan dilanjutkan dengan pemberian ASI ditambah makanan keluarga minimal sampai dengan usia 2 tahun (WHO, 2020; UNICEF, 2020).

Selain nutrisi yang sesuai kebutuhan bayi yang terkandung dalam ASI, terdapat faktor protektif yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi sehingga mampu mencegah kesakitan serta kematian bayi (Pusdatin, 2014). Kandungan kolustrum didalam ASI yang kaya akan zat kekebalan akan melindungi bayi dari berbagai macam penyakit, khususnya penyakit infeksi seperti diare, ISPA, otitis media dan alergi (Horta dan Victora, 2013). ASI juga mengandung enzim yang berfungsi sebagai zat penyerap yang mengganggu enzim lain di dalam usus. Menyusui tidak hanya bermanfaat untuk bayi, melainkan juga sangat bermanfaat bagi ibu menyusui. Adapun manfaat untuk ibu diantaranya adalah mencegah perdarahan, mempercepat proses involusi uteri, mencegah obesitas, menurunkan stress, meningkatkan ikatan batin ibu dan bayi, serta metode kontrasepsi alami (Kodrat, 2010; Haryono, & Setianingsih, 2013).

Begitu banyak manfaat ASI baik untuk ibu maupun bayi. Namun tidak semua ibu mau dan mampu memberikan ASI eksklusif. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif berasal dari faktor internal ibu maupun eksternal. Adapun faktor internal diantaranya adalah usia ibu, status gizi ibu, dan tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu. Sedangkan untuk faktor eksternal meliputi dukungan, motivasi dari suami, keluarga, masyarakat, tenaga kesehatan dan pemerintah (Kemkes, 2019). Selain faktor tersebut masih ada beberapa alasan ibu tidak mampu memberikan ASI eksklusif karena status ibu bekerja, kurangnya produksi ASI, kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian ASI eksklusif dan upaya untuk meningkatkan produksi ASI serta gencarnya promosi susu formula (Ambarwati, Muis, Susantini; 2013; Gadhis, Widiastuti dan Istioningsih, 2020). Pengetahuan mengenai pemberian ASI eksklusif serta upaya untuk meningkatkan produksi ASI merupakan hal yang sangat penting bagi ibu sehingga mau dan mampu memberikan ASI eksklusif. Hasil Penelitian Aci (2017) menemukan bahwa umur, pendidikan dan pekerjaan berpengaruh terhadap pengetahuan ibu tentang upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Menurut Notoatmodjo (2012) menyebutkan bahwa pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana orang yang berpendidikan tinggi maka harapannya orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya sehingga berpengaruh terhadap sikap dan perilaku yang positif. Beberapa kajian didapatkan bahwa kurangnya pengetahuan merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap kegagalan pemberian ASI eksklusif termasuk didalamnya adalah kurangnya pengetahuan tentang upaya untuk meningkatkan produksi ASI dan upaya untuk meningkatkan produksi ASI.

Hasil penelitian menemukan bahwa berbagai upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya pijat oksitosin, pijat Marmet, kompres hangat, Masasae Rolling dan Breastcare, Metode SPEOS, terapi herba, akupresur serta akupunktur (Masadah dan Rusmini, 2015; Wulandari, 2018; Yuliani, Larasati dan Setiwandari, 2019). Penelitian senada yang dilakukan Yulita, Juwita dan Febriani (2020) menunjukkan perilaku ibu yang bervariasi dalam upaya peningkatan produksi ASI. Teknik menyusui yang benar sebagian telah dilakukan oleh ibu. Hanya sebagian kecil ibu yang melakukan perawatan payudara dan mengkonsumsi pelancar ASI. Sedangkan Putri (2019) menemukan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang upaya meningkatkan produksi ASI tergolong cukup. Kurangnya pengetahuan ibu tentu akan berdampak terhadap upaya yang akan dilakukan ibu untuk meningkatkan

produksi ASI. Jika produksi ASI tidak lancar maka ibu tidak mampu untuk memberikan ASI eksklusif sehingga berdampak terhadap cakupan pemberian ASI eksklusif.

Situasi pandemi COVID-19 menjadi tantangan tersendiri bagi ibu menyusui untuk tetap memberikan ASI kepada buah hatinya. Kondisi yang penuh dengan ketidakpastian yang dapat menyebabkan kecemasan dan stress berpengaruh terhadap stamina dan status kesehatan ibu menyusui serta gangguan psikis bisa mengurangi produksi ASI (Kemkes RI, 2020). Selain itu terbatasnya dukungan serta penurunan jumlah kunjungan ibu menyusui ke faskes seperti Puskesmas maupun Posyandu selama pandemic berpengaruh terhadap kemampuan ibu menyusui eksklusif, termasuk didalamnya upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu pengetahuan ibu tentang upaya untuk meningkatkan produksi ASI dan upaya ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI merupakan hal mendasar yang sangat penting sebagai upaya untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif selama pandemi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu menyusui dengan upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama pandemi.

## METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui yang berada di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal, dengan jumlah sampel sebanyak 57 responden. Teknik sampling menggunakan teknik *consecutive sampling*, yaitu subjek yang memenuhi kriteria inklusi diambil sebagai sampel. Adapun kriteria inklusi sampel sebagai berikut: 1) Ibu menyusui yang menyusui bayi 0-12 bulan 2) Ibu menyusui yang mau menjadi responden. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kaliwungu, Puskesmas Cepiring dan Puskesmas Rowosari I di Wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari sampai dengan bulan Oktober 2021. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari kuesioner karakteristik responden, kuesioner pengetahuan tentang upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kuesioner tentang upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Analisis statistik univariat menggunakan Statistik Deskriptif yang menampilkan frekwensi dan persentase. Sedangkan analisis bivariate menggunakan Man Whitney dan Chi Square.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

### Karakteristik Responden

**Tabel. 1. Distribusi Karakteristik Responden**

Karakteristik		Frekuensi	Presentase
Usia	Reproduktif	45	78,9%
	Resiko	12	21,1%
	Reproduksi		
Total		57	100%
Pendidikan	Rendah	18	68,4%
	Tinggi	39	31,6%
Total		57	100%

### Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui tentang Upaya untuk Meningkatkan Produksi ASI

**Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Upaya meningkatkan Produksi ASI (n=57)**

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Tidak Baik	9	15,8
Baik	48	84,2
Total	57	100,0%

### Upaya Ibu Menyusui untuk Meningkatkan Produksi ASI

**Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Upaya untuk meningkatkan Produksi ASI (n=57)**

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Tidak Baik	17	29,8
Baik	40	70,2
Total	57	100,0%

### Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui tentang Upaya untuk Meningkatkan Produksi ASI dengan Upaya untuk Meningkatkan Produksi ASI

**Tabel 4. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui tentang Upaya untuk Meningkatkan Produksi ASI dengan Upaya untuk Meningkatkan Produksi ASI (n=57)**

Buruk	Upaya untuk Meningkatkan Produksi ASI		Total	P value		
	Tidak Baik	Baik				
	F	%	f	%	F	%
Buruk	7	77,8	2	22,2	9	20
Baik	10	20,8	38	79,2	48	80
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>29,8</b>	<b>40</b>	<b>70,2</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

Tabel 1. Menunjukkan bahwa sebagian besar reponden berada pada umur reproduksi yaitu sebanyak 45 responden (79%), sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan SMA dan PT yaitu sebanyak 39 responden (68,4%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas usia responden berada pada rentang usia reproduktif. Usia reproduksi yang sehat adalah pada usia 20-35 tahun dimana usia tersebut merupakan periode yang paling baik untuk hamil, melahirkan dan menyusui. Dalam masa ini produksi ASI akan cukup karena fungsi alat reproduksi masih dapat bekerja secara optimal. Selain itu ibu menyusui yang berada pada usia reproduksi sehat mampu untuk berfikir lebih rasional dibandingkan ibu yang usianya digolongkan sebagai usia resiko bereproduksi. Ibu yang berfikir rasional memiliki semangat dan motivasi lebih tinggi dalam upaya untuk mencari informasi terkait. Hal ini sejalan dengan penelitian Mukhoirotin, Khusniyah, dan Susanti (2015) bahwa usia seseorang dapat mempengaruhi pola pikir, pengalaman dan pengetahuan orang tersebut. Selain itu dan .

Penelitian ini senada dengan penelitian Sari, Widiastuti, Istioningsih dan Rejeki (2020) yang menemukan bahwa sebagian besar ibu menyusui berada pada rentang usia 20-35 tahun (dewasa awal). Usia ini merupakan usia reproduktif yang ditandai dengan kesiapan ibu untuk menerima tanggung jawab dan menjadi seorang ibu sehingga ibu sudah memiliki kemampuan laktasi yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang usianya < 20 tahun atau > 35 tahun. Selain itu pada usia tersebut ibu memiliki kematangan psikis dan mental yang baik. Menurut Notoatmodjo (2012) mendefinisikan umur sebagai lamanya orang hidup sampai, sejak lahir sampai dengan saat ini. Dengan bertambahnya umur maka akan mencapai usia reproduktif dan memiliki pengetahuan yang baik tentang sesuatu hal.

Handayani, dkk (2020) yang menemukan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang dapat menggambarkan kematangan seseorang baik secara fisik, psikis maupun sosial. Dengan bertambahnya usia seseorang maka bertambah pula pengetahuan yang didapat. Selain itu semakin cukup umur maka tingkat kematangan pribadi dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja (Wawan dan Dewi, 2010). Berdasarkan dari hasil penelitian, teori dan penelitian sebelumnya, peneliti berpendapat bahwa faktor usia mempengaruhi daya tangkap, pemahaman dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap,

pemahaman, pola pikir dan pengetahuannya serta kemampuan dalam mengambil keputusan atau tindakan.

Hasil penelitian menunjukkan data bahwa mayoritas pendidikan ibu menyusui adalah SMA dan PT sejumlah 39 responden (68,4%). Hal ini sejalan dengan pendapat Wawan dan Dewi (2010) yang mengemukakan bahwa pendidikan merupakan factor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pendidikan berpengaruh terhadap proses belajar, dimana semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah untuk menerima dan memahami informasi. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Fredika (2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan seseorang. Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang dalam melakukan sesuatu. Terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap antara seseorang yang memiliki tingkat pendidikan rendah dan tingkat pendidikan tinggi.

Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan khususnya dalam pembentukan perilaku seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga tingkat kesadaran seseorang dan semakin matang dalam setiap pengambilan keputusan. Selain itu semakin tinggi pendidikan seseorang tersebut, semakin luas wawasan yang dimilikinya. Sedangkan seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah memiliki akses informasi yang terbatas sehingga terkadang tidak mengetahui situasi dan perkembangan yang terjadi di dunia saat ini terkait dengan upaya untuk meningkatkan produksi ASI (Setyorini dan Wulandari, 2017). Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian sebelumnya peneliti berpendapat bahwa pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka diharapkan semakin tinggi tingkat pengetahuan dan wawasannya.

Merujuk pada table 2 kita bisa melihat hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang upaya untuk meningkatkan produksi ASI yaitu sebanyak 48 responden (84,2%). Notoatmodjo (2012) mengemukakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan hal ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan ini terjadi melalui pancaindera manusia yaitu, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan. Dimana sebagian besar pengetahuan manusia didapat melalui indera penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya (Mubarak, 2011).

Pengetahuan salah satunya dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya. Akan tetapi tidak semua orang yang memiliki pendidikan rendah berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak hanya diperoleh melalui pendidikan formal, namun juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal serta pengalaman (Notoatmodjo, 2012).

Responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki pengetahuan baik tentang upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini dipengaruhi oleh factor usia dan tingkat pendidikan. Dalam penelitian ini sebagian besar dari responden berada pada rentang usia reproduksi sehat, berpendidikan SMA dan PT. Usia merupakan salah satu faktor yang merefleksikan tingkat kematangan seseorang baik secara fisik, psikis maupun sosial. Usia juga mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak. Semakin bertambah usia seseorang maka bertambah pula pengetahuan, pemahaman dan pengalaman yang didapat. Semakin dewasa usia seseorang semakin banyak informasi yang dimiliki sehingga ibu memiliki pengetahuan yang baik terkait upaya untuk meningkatkan produksi ASI dan membantu ibu untuk tetap menyusui dimasa pandemic.

Ibu menyusui yang memiliki pendidikan tinggi, memiliki pemahaman dan pengetahuan yang lebih baik sehingga mampu untuk bersikap dan berperilaku positif. Semakin tinggi pendidikan Ibu menyusui maka semakin baik pula pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui tentang upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Hal senada dikemukakan oleh Olum dkk (2020) yang menyatakan bahwa pendidikan profesional berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap negatif serta meningkatkan praktik pencegahan dan pengobatan yang lebih baik lagi. Selain itu tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan, khususnya dalam pembentukan perilaku. Semakin tinggi pendidikan ibu menyusui maka serta makin mudah untuk ibu tersebut menerima informasi tentang upaya memperbanyak ASI serta semakin tinggi pula tingkat kesadaran dan kematangan dalam setiap pengambilan keputusan (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan Tabel 4. kita bisa melihat bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu menyusui dengan upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama pandemi dengan Pvalue = 0.000. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nabilah (2018) yang menemukan bahwa pengetahuan ibu menyusui yang baik dalam memperlancar produksi ASI akan mempengaruhi perilaku ibu untuk dapat meningkatkan produksi ASI sehingga semakin baik pengetahuan ibu maka semakin baik juga perilaku ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI. Hal senada dikemukakan oleh Mukhoirotin , Khusniyah dan Susanti (2015) yang mendapatkan bahwa ada hubungan pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif dengan perilaku pemberian ASI Eksklusif dengan nilai signifikansi  $p = 0,003$ . Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Katuuk dan Kundre (2018) yang menyebutkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum.

Responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik tentang upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Pengetahuan yang baik ini didukung oleh factor usia responden yang berada pada usia reproduksi sehat serta pendidikan yang tinggi. Hal ini memungkinkan responden memperlihatkan upaya yang lebih gigih dalam mencari informasi terkait upaya untuk meningkatkan produksi ASI sehingga pengetahuan dan kepercayaan diri responden meningkat. Pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang upaya untuk meningkatkan produksi ASI berdampak terhadap upaya yang akan dilakukan oleh responden dalam meningkatkan produksi ASI sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Menurut Notoatmodjo (2012) bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan dan kesadaran serta sikap positif akan bertahan lama dan menetap. Apalagi pengetahuan yang didukung oleh tingkat pendidikan, tradisi, budaya dan lingkungan yang mendukung, serta pengalaman sebelumnya yang positif. Jadi ibu menyusui yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang upaya untuk meningkatkan produksi ASI akan melakukan upaya terbaik untuk meningkatkan produksi ASI.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pandemi COVID-19 telah melumpuhkan berbagai bidang kehidupan. Isolasi mandiri merupakan salah satu strategi yang terbukti efektif dalam menekan penyebaran COVID-19. Akan tetapi, isolasi mandiri menimbulkan berbagai masalah, terutama masalah fisik dan psikologis. Agar perawatan diri di rumah berjalan dengan baik, perlu memperhatikan kebutuhan penderita COVID-19. Kebutuhan tersebut meliputi semua aspek, seperti kebutuhan biologis, psikologis, sosial, spiritual, dan budaya. Manusia dianggap sehat atau hidup seimbang jika semua kebutuhan tersebut terpenuhi secara proporsional. Jika ada kebutuhan yang tidak seimbang, maka akan mempengaruhi aspek kebutuhan lainnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan kebutuhan penderita COVID-19 yang menjalani isolasi mandiri secara komprehensif.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Ahmed, H. O. (2020). The impact of social distancing and self-isolation in the last corona COVID-19 outbreak on the body weight in Sulaimani governorate- Kurdistan / Iraq , a prospective case

- series study. *Annals of Medicine and Surgery*, 59(September), 110–117. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.09.024>
- Ahmed, I., Hasan, M., Akter, R., Sarkar, B. K., Rahman, M., Sarker, M. S., & Samad, M. A. (2020). Behavioral preventive measures and the use of medicines and herbal products among the public in response to Covid-19 in Bangladesh : A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 15(12), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243706>
- Alyami, H. S., Orabi, M. A. A., Aldhabbah, F. M., Alturki, H. N., Aburas, W. I., Alfayez, A. I., ... Alsuhaibani, N. A. (2020). Knowledge about COVID-19 and beliefs about and use of herbal products during the COVID-19 pandemic : A cross-sectional study in Saudi Arabia. *Saudi Pharmaceutical Journal*, 28(11), 1326–1332. <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2020.08.023>
- Attal, J. H., Lurie, I., & Neumark, Y. (2020). A rapid assessment of migrant careworkers ' psychosocial status during Israel ' s COVID-19 lockdown. *Israel Journal of Health Policy Research*, 9(61), 1–12.
- Bezerra, C. B., Saintrain, M. V. de L., Braga, D. R. A., Santos, F. da S., Lima, A. O. P., Brito, E. H. S. de, & Pontes, C. de B. (2020). Psychosocial impact of COVID-19 self-isolation on the Brazilian population: a preliminary cross-sectional analysis. *Saúde Soc. São Paulo*, 29(4), 1–10. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902020200412>
- Carroll, N., Sadowski, A., Laila, A., Hruska, V., Nixon, M., Ma, D. W. L., & Haines, J. (2020). The impact of covid-19 on health behavior, stress, financial and food security among middle to high income canadian families with young children. *Nutrients*, 12(8), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu12082352>
- Castañeda, R. F. G., & Hernández-Cervantes, Q. (2020). Self-care and spirituality in times of contingency due to COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, 25, 73518. <https://doi.org/10.5380/ce.v25i0.73518>
- Chan, E. Y. Y., Lo, E. S. K., Huang, Z., Kim, J. H., Hung, H., Hung, K. K. C., ... Gobat, N. (2020). Characteristics and well- - being of urban informal home care providers during COVID-19 pandemic : a population- - based study. *BMJ Open*, 10(e041191), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-041191>
- Charan, J., Bhardwaj, P., Dutta, S., Kaur, R., Bist, S. K., Detha, M. D., ... Sharma, P. (2021). Use of Complementary and Alternative Medicine ( CAM ) and Home Remedies by COVID-19 Patients : A Telephonic Survey. *Indian Journal of Clinical Biochemistry*, 36(1), 108–111. <https://doi.org/10.1007/s12291-020-00931-4>
- Chirico, F., & Nucera, G. (2020). An Italian Experience of Spirituality from the Coronavirus Pandemic. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2193–2195. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01036-1>
- Druică, E., Băicus, C., Ianole-Călin, R., & Fischer, R. (2021). Information or Habit : What Health Policy Makers Should Know about the Drivers of Self-Medication among Romanians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(689).
- Fancourt, D., Steptoe, A., & Bu, F. (2021). Trajectories of anxiety and depressive symptoms during enforced isolation due to COVID-19 in England : a longitudinal observational study. *The Lancet Psychiatry*, 8(2), 141–149. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30482-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30482-X)

- Ferreira, L. N., Pereira, L. N., Brás, F., & Ilchuk, K. (2021). Quality of life under the COVID - 19 quarantine. *Quality of Life Research*, (November 2020). <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02724-x>
- Freidus, A., Shenk, D., & Wolf, C. (2020). A Rapid Qualitative Appraisal of the Impact of COVID-19 on Long-term Care Communities in the United States: Perspectives from Area Aging Staff and Advocates. *Human Organization*, 79(4).
- Glintborg, B., Jensen, D. V., Engel, S., Terslev, L., Jensen, M. P., Hendricks, O., ... Hetland, M. L. (2021). Self- protection strategies and health behaviour in patients with inflammatory rheumatic diseases during the COVID-19 pandemic: results and predictors in more than 12 000 patients with inflammatory rheumatic diseases followed in the Danish DANBIO registry. *RMD Open*, 7(e001505), 1–13. <https://doi.org/10.1136/rmdopen-2020-001505>
- Hanif, S., Farooq, A., Mahmood, K., Isoaho, J., & Zara, S. (2021). From information seeking to information avoidance : Understanding the health information behavior during a global health crisis. *Information Processing and Management*, 58(2), 102440. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102440>
- Herat, M. (2020). Social Sciences & Humanities Open “ I feel like death on legs ” : COVID-19 isolation and mental health. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 100042. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100042>
- Heydargoy, M. H. (2020). The Effect of the Prevalence of Covid-19 on Arbitrary Use of Antibiotics. *Iranian Journal of Medical Microbiology*, 14(4), 374–378.
- Kowalski, J., Marchlewska, M., Molenda, Z., Gorska, P., & Gawęda, Ł. (2020). Adherence to safety and self-isolation guidelines , conspiracy and paranoia-like beliefs during COVID-19 pandemic in Poland - associations and moderators. *Psychiatry Research*, 294(July).
- Makowska, M., Boguszewski, R., Nowakowski, M., & Podkowinska, M. (2020). Self-Medication-Related Behaviors and Poland’s COVID-19 Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 17(8344).
- Matias, T., Dominski, F. H., & Marks, D. F. (2020). Human needs in COVID-19 isolation. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/1359105320925149>
- Mehraeen, E., Hayati, B., Saeidi, S., Heydari, M., & Seyed Alinaghi, S. A. (2020). Self-Care Instructions for People Not Requiring Hospitalization for Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Archives of Clinical Infectious Diseases, In Press(In Press)*. <https://doi.org/10.5812/archcid.102978>
- Nasir, M., Chowdhury, A. S. M. S., & Zahan, T. (2020). Self-medication during COVID-19 outbreak : a cross sectional online survey in Dhaka city. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, 9(9), 1325–1330.
- Onchonga, D., Omwoyo, J., & Nyamamba, D. (2020). Assessing the prevalence of self-medication among healthcare workers before and during the 2019 SARS-CoV-2 ( COVID-19 ) pandemic in Kenya. *Saudi Pharmaceutical Journal*, 28(10), 1149–1154. <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2020.08.003>
- Paykani, T., Zimet, G. D., Esmaeili, R., Khajedaluae, A. R., & Khajedaluae, M. (2020). Perceived social

support and compliance with stay-at-home orders during the COVID-19 outbreak : evidence from Iran. *BMC Public Health*, 20(1650), 1–9.

Quispe-cañari, J. F., Fidel-rosales, E., Manrique, D., Mascaró-zan, J., Huamán-castillón, K. M., Chamorro, S. E., ... Mejia, C. R. (2020a). *Self-medication practices during the COVID-19 pandemic among the adult population in Peru : A cross-sectional survey*. (xxxx). <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2020.12.001>

Quispe-cañari, J. F., Fidel-rosales, E., Manrique, D., Mascaró-zan, J., Huamán-castillón, K. M., Chamorro, S. E., ... Mejia, C. R. (2020b). Self-medication practices during the COVID-19 pandemic among the adult population in Peru : A cross-sectional survey. *Saudi Pharmaceutical Journal*, (xxxx). <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2020.12.001>

Reiss, S., Franchina, V., Jutzi, C., Willardt, R., & Jonas, E. (2020). From anxiety to action — Experience of threat , emotional states , reactance , and action preferences in the early days of COVID-19 self-isolation in Germany and Austria. *PLoS ONE*, 15(12), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243193>

Sadio, A. J., Gbeasor-komlanvi, F. A., Konu, R. Y., Bakoubayi, A. W., Tchankoni, M. K., Bitty-anderson, A. M., ... Ekouevi, D. K. (2021a). *Assessment of self-medication practices in the context of the COVID-19 outbreak in Togo*. 1–10.

Sadio, A. J., Gbeasor-komlanvi, F. A., Konu, R. Y., Bakoubayi, A. W., Tchankoni, M. K., Bitty-anderson, A. M., ... Ekouevi, D. K. (2021b). Assessment of self-medication practices in the context of the COVID-19 outbreak in Togo. *BMC Public Health*, 21(58), 1–9.

Sallie, S. N., Ritou, V., Bowden-, H., & Voon, V. (2020). Assessing international alcohol consumption patterns during isolation from the COVID-19 pandemic using an online survey : highlighting negative emotionality mechanisms. *BMJ Open*, 10(e044276), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-044276>

Song, S., Yao, X., & Wen, N. (2021). What motivates Chinese consumers to avoid information about the COVID-19 pandemic?: The perspective of the stimulus-organism- response model. *Information Processing and Management*, 58(1), 102407. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102407>

Terry, P. C., Parsons-smith, R. L., & Terry, V. R. (2020). Mood Responses Associated With COVID-19 Restrictions. *Frontiers in Psychology*, 11(November), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.589598>

Ubara, A., Sumi, Y., Ito, K., Matsuda, A., & Matsuo, M. (2020). Self-Isolation Due to COVID-19 Is Linked to Small One-Year Changes in Depression , Sleepiness , and Insomnia : Results from a Clinic for Sleep Disorders in Shiga Prefecture , Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 17(8971), 1–11.

Wei, B.-R., Savellano, D. F., & Hu, C.-H. (2020). Home - based treatment and nursing plan of a patient diagnosed with mild - to - common coronavirus disease 2019. *Journal of Integrative Nursing*, 2(1), 27–31. <https://doi.org/10.4103/jin.jin>

WHO. (2020). Updated WHO recommendations for international traffic in relation to COVID-19 outbreak. Retrieved March 23, 2020, from WHO website: <https://www.who.int/news->

room/articles-detail/updated-who-recommendations-for-international-traffic-in-relation-to-covid-19-outbreak/

- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Medical Science Monitor*, *26*, 1–8. <https://doi.org/10.12659/MSM.923921>
- Zhu, N. J., Mcleod, M., McNulty, C. A. M., Lecky, D. M., Holmes, A. H., & Ahmad, R. (2021). Trends in Antibiotic Prescribing in Out-of-Hours Primary Care in England from January 2016 to June 2020 to Understand Behaviours during the First Wave of COVID-19. *Antibiotics*, *10*(32), 1–11.