



# JNPH

Volume 12 No. 2 (Oktober 2024)

© The Author(s) 2024

## **POLA MAKAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA BARU KAB. LEBONG**

## **DIET PATTERN AND BREASTMILK PRODUCTION BREASTFEEDING MOTHERS IN KOTA BARU PRIMARI HEALTH CENTER, LEBONG REGENCY**

**DIAN DWIANA MAYDINAR, RAFIDAINI SAZARNI RATIYUN, LARA SINTIA**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**STIKES TRI MANDIRI SAKTI BENGKULU**

**Email: maydinardian@gmail.com**

### **ABSTRAK**

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi yang mengandung nutrisi lengkap dan penting untuk tumbuh kembang bayi yang dapat memberikan kekebalan tubuh dan manfaat psikologis bagi kesehatan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru. Penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional dimana variabel independent (pola makan) dan variabel dependent (produksi ASI) diukur atau dikumpulkan sekaligus dalam waktu yang bersamaan. Populasi dari penelitian ini adalah semua ibu menyusui dengan Usia bayi 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru sebanyak 37 orang. Sampel dari penelitian ini menggunakan total sampling yaitu seluruh populasi yang ada dijadikan sampel. Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 37 orang responden ibu menyusui terdapat 35 (94,6%) orang responden dengan pola makan dan produksi ASI cukup, dan 2 (5,4%) orang responden dengan pola makan dan produksi ASI kurang. Hasil analisis uji Exact Fisher's menunjukkan didapat nilai  $p\text{-value}=0,002 < 0,05$  ada hubungan antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas kota baru Kab. Lebong dengan kategori hubungan sangat erat (hubungan sempurna). Disarankan kepada petugas kesehatan Puskesmas Kota Baru untuk memberikan penyuluhan kepada ibu menyusui tentang pentingnya pola makan yang cukup untuk produksi ASI yang cukup.

**Kata Kunci: Pola Makan, Produksi ASI**

### **ABSTRACT**

Breast milk is the best food for babies that contains complete and important nutrients for baby's growth and development which can provide immunity and psychological benefits for the baby's health. This study aims to study the relationship between diet and milk production in breastfeeding mothers in the Kota Baru Health Center Work Area. This study used a cross sectional design where the independent variable (diet) and the dependent variable (milk

production) were measured or collected at the same time. The population of this study were all breastfeeding mothers with infants aged 0-6 months in the Kota Baru Health Center working area as many as 37 people. The sample of this study uses total sampling, namely the entire population is used as a sample. The results showed that of the 37 respondents who were breastfeeding mothers, there were 35 (94.6%) respondents with adequate diet and milk production, and 2 (5.4%) respondents with poor diet and milk production. The results of the Exact Fisher's test analysis showed that  $p\text{-value} = 0.002 < 0.05$  there was a relationship between diet and milk production in breastfeeding mothers in the working area of the new city health center, Kab. Lebong with a very close relationship category (perfect relationship). It is recommended to health workers at the Kota Baru Health Center to provide counseling to breastfeeding mothers about the importance of an adequate diet for sufficient breast milk production.

**Keywords: Diet, Breast Milk Production**

## **PENDAHULUAN**

Menurut World Health Organization (WHO, 2017), air susu ibu (ASI) diberikan pada bayi baru lahir hingga 6 bulan tanpa makanan serta minuman lain, kecuali vitamin, obat yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan karena alasan medis disebut ASI eksklusif. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017 menunjukkan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada urutan ke-6 dengan persentase cakupan pemberian ASI Eksklusif sebesar 75,04%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Nusa Tenggara Barat (87,35%), sedangkan persentase terendah terdapat pada Papua (15,32%). Ada lima provinsi yang belum mencapai target Renstra tahun 2017 (Kemenkes RI, 2017).

Menurut laporan Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu pada tahun 2018 terdapat satu puskesmas yang memiliki cakupan ASI Eksklusif tertinggi sebesar 86,9% (Puskesmas Nusa Indah) dan 1 cakupan ASI Eksklusif terendah sebesar 63,8% (Puskesmas Lingkar Barat). Cakupan pemberian ASI Eksklusif tahun 2018 adalah 2.732 orang (74,1%) dan 2017 adalah 2.096 orang (71,41%), cakupan ASI Eksklusif menunjukkan trend menurun dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Cakupan pemberian ASI Eksklusif tahun 2016 adalah 61,74%,

tahun 2015 adalah 77,9%, tahun 2014 capaian adalah 81,3%, tahun 2013 adalah 78,7%, dan capaian cakupan pemberia ASI Eksklusif 2012 adalah 51,5%. Walaupun terjadi peningkatan angka cakupan ASI Eksklusif, menempati 3 puskesmas dengan cakupan ASI Eksklusif terendah di Kota Bengkulu. (Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2017).

Pada data yang diberikan Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu menunjukkan bahwa jumlah bayi yang diberi ASI Eksklusif tertinggi yaitu wilayah Lebong 2.573 (74%), dan yang terendah Kota Bengkulu 1.376 (38%). Untuk wilayah Lebong, Puskesmas yang memiliki ASI eksklusif tertinggi yaitu Muara Aman sebesar 234 bayi (82,7%), Sedangkan Puskesmas yang memiliki cakupan ASI Eksklusif terendah di Puskesmas Talang Leak yaitu hanya 40 bayi (54%). Target yang ingin dicapai pada visi Indonesia sehat 2010 adalah sebesar 80% (Dinkes Provinsi Bengkulu, 2016).

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi yang mengandung nutrisi lengkap dan penting untuk tumbuh kembang bayi yang dapat memberikan kekebalan tubuh dan manfaat psikologis bagi kesehatan bayi. Air Susu Ibu hanya dapat diproduksi oleh payudara ibu pada saat menyusui, seorang ibu pada saat menyusui bisa memproduksi ASI hingga satu liter perhari dan bisa memproduksi jumlah ASI sesuai dengan

kebutuhan sang bayi (Romlah & Sari, 2019).

Kelancaran produksi ASI adalah suatu proses keluarnya ASI dari payudara ibu dengan atau tanpa pengisapan oleh bayi. ASI sebaiknya diberikan segera setelah bayi lahir. Air Susu pertama yang bertahan sekitar 4-5 hari, masih berupa kolostrum yang banyaknya disekresikan setiap hari berkisar antara 10-100 cc, dengan rata-rata 30cc. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI salah satunya adalah pola makan. Makanan yang dikonsumsi ibu secara tidak langsung mempengaruhi kualitas, maupun jumlah Air Susu Ibu yang dihasilkan (Delima, Arni & Rosya, 2016).

Pola makan adalah salah satu penentu keberhasilan ibu dalam menyusui. Ibu menyusui perlu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Nutrisi seimbang akan menghasilkan gizi yang baik dan berkualitas. Beberapa penelitian membuktikan ibu dengan gizi yang baik umumnya mampu menyusui selama minimal 6 bulan, sedangkan pola makan ibu tidak seimbang dan ibu yang gizinya kurang baik, biasanya tidak mampu menyusui selama itu bahkan tidak jarang air susunya tidak keluar dan tubuh ibu yang akan menderita karena ia telah bekerja keras memproduksi ASI, serta melakukan berbagai macam aktifitas dalam rangka merawat bayinya. Para ibu menyusui yang terburu-buru menurunkan berat badan karena kondisi seperti ini akan menyebabkan turunnya stamina dan berkurangnya produksi ASI. Jika pola makan ibu tidak seimbang dan terburu-buru menurunkan berat badan maka tubuh ibu yang akan menderita, karena ia telah bekerja keras memproduksi ASI karena kondisi ini akan menyebabkan turunnya stamina dan kurangnya produksi ASI (Imasrani & Susmini 2017).

Yang dimaksud pola makan yang sehat adalah makanan yang dikonsumsi mengandung jumlah kalori zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti

karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Jika ibu yang belum menyusui makan tiga kali sehari maka selama menyusui frekuensi makan si ibu harus ditambah. Sehingga pola makan ibu dalam masa menyusui berkaitan dengan produksi ASI. Oleh karena itu, pola makan ibu dalam masa menyusui secara tidak langsung akan menentukan status gizi bayi. Apabila ibu menyusui memiliki pola makan yang baik maka semakin baik pula status gizi ibu menyusui dan juga status gizi bayi (Rahmawati, 2020).

Dari survei awal yang dilakukan peneliti bahwa 7 dari 10 orang ibu mengatakan produksi ASI nya banyak dengan pola makan baik, 3 dari 10 orang ibu menyusui mengeluh produksi ASI nya sedikit dan bayinya hanya mau menyusu ke payudara sebelah saja dengan pola makan kurang baik.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah : “apakah ada hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru ?”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini akan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Kecamatan Uram Jaya Kabupaten Lebong dan waktu penelitian pada bulan Juni/Julai 2021. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional, dimana variabel independent pola makan dan variabel dependent produksi ASI diukur atau dikumpulkan sekaligus dalam

waktu yang bersamaan. Populasi dari penelitian ini adalah semua ibu menyusui dengan Usia bayi 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru sebanyak 37 orang. Sampel dari penelitian ini menggunakan total sampling yaitu seluruh populasi yang ada dijadikan sampel, yaitu ibu menyusui dengan usia bayi 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru sebanyak 37 orang responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer diperoleh dengan wawancara langsung kepada ibu menyusui dengan menggunakan kuesioner pola makan dan produksi ASI. Data sekunder diperoleh dari teknik analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah Exact Fisher's.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

Analisa univariat yang dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang variabel independen (pola makan) dengan variabel devenden (produksi ASI). Didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi frekuensi umur Responden Di wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru KAB.Lebong.**

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1	21-30	26	70,25%
2	31-40	10	27%
3	41-50	1	2,7 %
	Total	37	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui rentang umur 37 responden ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Kabupaten Lebong. Rentang umur responden 21-30 tahun terdapat 26 orang (70,25 %), 31-40 tahun terdapat 10 orang (27%), 41-50 terdapat 1 orang (2,7%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pendidikan**

### Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru KAB.Lebong

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	SD	3	8,1%
2	SMP	9	24,3%
3	SMA	13	35,1%
4	SMK	9	24,3%
5	MAN	1	2,7%
6	SARJANA	2	5,4%
	Total	37	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui Pendidikan 37 responden ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Kab. Lebong SD 3 orang (8,1%), SMP 9 orang (24,3%), SMA 13 orang (35,1%), SMK 9 orang (24,3%), MAN 1 orang (2,7%), dan SARJANA 2 orang (5,4%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi pekerjaan responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru KAB.Lebong**

No	Pekerjaan	Frekuensi	persentase
1	IRT	25	67,6%
2	PETANI	9	24,3%
3	SWASTA	3	8,1%
	Total	37	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui pekerjaan dari 37 responden ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Kab. Lebong. IRT 25 orang (67,6%), PETANI 9 orang (24,3%), dan SWASTA 3 orang (8,1%).

**Tabel 4. Distribusi frekuensi Pola makan Responden Di wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru KAB.Lebong**

No	Pola makan	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	2	5,4%
2	Cukup	35	94,6%
	Total	37	100%

Berdasarkan tabel 4 diketahui dari 37 responden ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru KAB.Lebong pola

makan kurang berjumlah 2 orang (5,4%), dan pola makan cukup berjumlah 35 orang (94,6%).

**Tabel 5. Distribusi frekuensi Produksi Responden Di wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru KAB.Lebong**

No	Produksi ASI	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	2	5,4%
2	Cukup	35	94,6%
Total		37	100%

Berdasarkan tabel 5 diketahui dari 37 responden ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru KAB.Lebong produksi ASI kurang berjumlah 2 orang (5,4%), dan produksi ASI cukup berjumlah 35 orang (94,6%).

#### Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen pola makan dengan variabel dependen produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru KAB. Lebong Hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru KAB. Lebong dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 6. Hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru KAB. Lebong.**

	Produksi ASI				
	Kurang	Cukup	P	C	
Pola makan	Kurang	2	0	0,002	0,707
	Cukup	0	35		
Total		5,4%	94,6%		

Dari tabulasi silang pada tabel 6 di atas dapat diketahui Dari 2 orang (5,4%) responden pola makan kurang semuanya produksi ASI kurang, dan dari 35 orang

(94,6%) responden pola makan cukup semuanya produksi ASI cukup. Karena tabel kontingensi 2x2 uji statistik pearson chi-square diperoleh nilai 37,000 sehingga syarat uji Chi-square tidak terpenuhi, maka digunakan uji Exact Fisher's. Hasil analisis uji Exact Fisher's menunjukkan didapat nilai p-value=0,002 < 0,05 signifikan, berarti terdapat perbedaan produksi ASI responden antara pola makan cukup dan pola makan kurang.

Hasil uji Contingency Coefficient didapat nilai C=0,707 dengan p-value=0,002<0,05 berarti signifikan, nilai C tersebut dibandingkan dengan nilai Cmax =  $\sqrt{((m-1)/m)} = \sqrt{((2-1)/2)} = \sqrt{(1/2)} = 0,707$  (nilai m adalah nilai terendah dari baris atau kolom). Jadi nilai C/C\_max = 0,707/0,707 = 1, karena nilai ini 1, maka kategori hubunangan sangat erat (hubungan sempurna).

#### PEMBAHASAN

##### Gambaran Pola Makan Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Kab. Lebong

Berdasarkan hasil penelitian, tampak bahwa dari 37 ibu menyusui 2 (5,4%) ibu mempunyai pola makan yang kurang baik karena responden tidak ada mengonsumsi sumber karbohidrat lain seperti: umbi-umbian (kayu, ubi jalar, ubi talas) dalam seminggu, tidak setiap hari responden mengonsumsi makanan pangan hewani seperti (ikan, daging, telur), jarang sekali makan buah-buahan dan tidak setiap hari mengonsumsi sumber protein nabati (kacang-kacangan dan olahan lainnya seperti tahu, tempe) kondisi ini menyebabkan ASI tidak keluar memancar saat areola dipencet, ASI tidak keluar memancar tanpa memencet payudara, payudara ibu tidak terasa penuh sebelum menyusui, ASI tidak menetes setelah menyusui sehingga untuk memenuhi kebutuhan bayinya dengan bantuan susu formula. Kondisi ini dipengaruhi oleh ekonomi dan kebiasaan makan ibu.

Ekonomi mencakup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli, mempengaruhi pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi dan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih,2012).

Kebiasaan makan ialah cara seseorang yang mempunyai kebiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan (Depkes RI, 2014). Dan terdapat beberapa ibu memberikan susu formula dengan pola makan baik, karena ASI saja tidak cukup seperti Ny. D mempunyai anak kembar 3. Dan terdapat beberapa ibu sudah memberikan MPASI. Hal ini menunjukkan bahwa hampir semua responden memiliki pola makan yang cukup yaitu 35 (94,6%). Karena responden makan 3 kali sehari, setiap hari mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, makan sumber karbohidrat lain seperti umbi-umbian, mengonsumsi sumber protein hewani dan protein nabati, makan sayur-sayuran, dan sesekali makan buah-buahan sehingga ASI keluar memancar saat areola di pencet dan tanpa di pencet, payudara terasa penuh sebelum menyusui, payudara terasa kosong setelah menyusui, ASI masih menetes setelah menyusui, bayi tertidur selama 3-4 jam, dan bayi lebih sering kencing. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan cukup.

Pola makan adalah gambaran pola menu frekuensi dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari, penentu keberhasilan ibu dalam menyusui. Sehingga ibu yang menyusui perlu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Nutrisi seimbang akan menghasilkan gizi yang baik dan berkualitas.

Beberapa penelitian membuktikan ibu dengan gizi yang baik umumnya mampu menyusui selama minimal 6 bulan. Sedangkan pola makan ibu tidak seimbang

dan ibu yang gizinya kurang baik biasanya tidak mampu menyusui selama itu bahkan tidak jarang air susunya tidak keluar dan tubuh ibu yang akan menderita karena ia telah bekerja keras memproduksi ASI (Imasrani, 2017).

### **Gambaran Produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Kab. Lebong**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 37 ibu menyusui terdapat 2 (5,4%) ibu dengan produksi ASI kurang hal ini dibuktikan dengan ASI tidak keluar memancar saat areola dipencet, ASI tidak keluar memancar tanpa memencet payudara, payudara ibu tidak terasa penuh sebelum menyusui, ASI tidak menetes setelah menyusui sehingga untuk memenuhi kebutuhan bayinya dengan bantuan susu formula, dan 35 (94,6%) ibu mempunyai ASI yang cukup ditandai dengan ASI keluar memancar saat areola di pencet dan tanpa di pencet, payudara terasa penuh sebelum menyusui, payudara terasa kosong setelah menyusui, ASI masih menetes setelah menyusui, bayi tertidur selama 3-4 jam, dan bayi lebih sering kencing. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan cukup. Kondisi ini menunjukkan tingginya hubungan pola makan dengan produksi ASI namun ada beberapa ibu yang juga memberikan susu formula dan MPASI.

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan kehidupan terbaik yang diciptakan khusus, yang keluar langsung dari payudara seorang ibu untuk bayi. ASI mengandung berbagai zat gizi yang paling sempurna, praktis, murah dan bersih karena langsung diminum dari payudara ibu sesuai kebutuhannya. Selain itu ASI dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga bisa menjadi pelindung (imun) bagi bayi dari semua jenis infeksi (Yusrina,(2016), dan Rohemah (2020).

Hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja

Puskesmas Kota Baru KAB.Lebong

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 37 orang ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru KAB. Lebong, ada 2 orang (5,4%) pola makan dan produksi ASI kurang, dan 35 orang (94,6%) pola makan cukup dan produksi ASI cukup. Karena tabel kontingensi 2x2 dan syarat uji Chi-square tidak terpenuhi, maka digunakan uji Exact Fisher's. Hasil analisis uji Exact Fisher's menunjukkan didapat nilai  $p\text{-value}=0,002<0,05$  signifikan, berarti terdapat perbedaan produksi ASI responden antara pola makan cukup dan pola makan kurang. Hasil uji Contingency Coefficient didapat nilai  $C=0,707$  dengan  $p\text{-value}=0,002<0,05$  berarti signifikan, nilai  $C$  tersebut dibandingkan dengan nilai  $C_{\max} = \sqrt{((m-1)/m)} = \sqrt{((2-1)/2)} = \sqrt{(1/2)} = 0,707$  (nilai  $m$  adalah nilai terendah dari baris atau kolom). Jadi nilai  $C/C_{\max} = 0,707/0,707 = 1$ , karena nilai ini 1, maka kategori hubungan sangat erat (hubungan sempurna).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sanima (2017) membuktikan bahwa ada hubungan pola makan dengan produksi asi pada ibu menyusui. Hal ini membuktikan bahwa ibu yang mempunyai pola makan cukup menghasilkan produksi ASI yang cukup, sebaliknya ibu yang mempunyai pola makan yang kurang menghasilkan produksi ASI yang kurang dan penelitian yang dilakukan oleh Imasrani (2017), bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan seimbang dengan produksi ASI ibu menyusui. Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa makanan yang dikonsumsi ibu mempengaruhi jumlah asi yang dikeluarkan sehingga mencakupi untuk kebutuhan bayi.

Pola makan yang melancarkan produksi ASI seperti adanya asupan makanan yang cukup di konsumsi ibu secara tidak langsung mempengaruhi kuatitas, maupun jumlah Air susu yang dihasilkan. Ibu yang menyusui tidak perlu makan berlebihan, tapi cukup menjaga keseimbangan konsumsi gizi. Pada kenyataannya, tidak ada makanan atau

minuman khusus yang dapat memproduksi ASI secara ajaib, meskipun banyak orang yang mempercayai bahwa makanan atau minuman tertentu akan meningkatkan produksi ASI (Imasrani, 2017). Sehingga kebutuhan energi tubuh terpenuhi, energi yang dalam tubuh berubah menjadi hormon prolaktin. Menstimulasi sel di dalam alveoli untuk memproduksi ASI (Sanima 2017). Menurut Jannah (2012), hormon prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin baik asupan nutrisinya maka produksi ASI yang dihasilkan juga banyak, untuk pengeluaran ASI diperlukan hormon oksitosin yang kerjanya dipengaruhi oleh proses isapan bayi semakin sering puting susu dihisap oleh bayi maka semakin banyak pula pengeluaran ASI.

Pola makan ibu dalam masa menyusui berkaitan dengan produksi ASI. Kecukupan nutrisi yang dikonsumsi ibu ikut menentukan keoptimalan pengeluaran hormon prolaktin dan kerja kelenjar yang berperan dalam produksi ASI. Oleh karena itu apabila pola makan ibu menyusui tidak baik maka tubuh ibu yang akan menderita karena ia telah bekerja keras memproduksi ASI, serta melakukan berbagai macam aktifitas dalam rangka merawat bayinya. Para ibu menyusui yang berburu-buru menurunkan berat badan karena kondisi seperti ini akan menyebabkan turunnya stamina dan berkurangnya produksi ASI. Dan budaya yang tidak benar dalam pemenuhan nutrisi ibu menyusui seperti menjalankan pantangan-pantangan dalam mengonsumsi makanan saat menyusui seperti tidak mengonsumsi ikan, ayam, dan telur padahal makanan tersebut bermanfaat dalam proses recovery ibu postpartum dan pembentuk kualitas ASI yang baik bagi bayi yang akhirnya membentuk pola makan yang kurang baik (Imasrani, 2017 & Rahmawati, 2020).

## KESIMPULAN

Lebih dari separuh yaitu 35 orang

(94,6%) ibu menyusui dengan pola makan cukup semuanya produksi ASI cukup. Ada 2 orang (5,4%) ibu menyusui dengan pola makan dan produksi ASI kurang.

Ada hubungan antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru KAB. Lebong dengan kategori hubungan sangat erat (hubungan sempurna)

## SARAN

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya, agar dapat menghasilkan penelitian yang jauh lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Delima, M., Arni, G. Z., & Rosya, E. (2016). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal IPTEKS Terapan*, 9(4).
- Dinkes provinsi Bengkulu (2016). Profil kesehatan provinsi Bengkulu. Litbangkes dan informasi kesehatan dinas kesehatan provinsi Bengkulu : Bengkulu.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2017). Profil kesehatan tahun 2017. Bengkulu: Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.
- Depkes, RI. (2014) Pedoman Umum Gizi Seimbang Tahun 2014. Diakses 9 Agustus 2018
- Imasrani, I. Y., Utami, N. W., & Susmini, S. (2017). Kaitan pola makan seimbang dengan produksi asi ibu menyusui. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(3), 1-8.
- Jannah, N. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan. Yogyakarta: Andi OF SET.
- Kemenkes RI. 2017. Menyusui 1000 Hari Pertama Periode Emas Kehidupan Bayi. Kemenkes RI. Jakarta.
- Rahmawati, A. (2020). Faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan pola makan ibu menyusui. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 351-356.
- Rini, S., & Kumala, F. (2017). Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice. Deepublish.
- Rohemah, E. (2020). Dukungan Bidan Terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Jamblang Kabupaten Cirebon Tahun 2020. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(7), 274-282.
- Romlah, R., & Sari, A. P. (2019). Faktor risiko ibu menyusui dengan produktif asi di puskesmas 23 ilir kota palembang. *Jpp (jurnal kesehatan poltekkes palembang)*, 14(1), 32-37.
- Sanima, S., Utami, N. W., & Lasri, L. (2017). Hubungan pola makan dengan produksi asi pada ibu menyusui di posyandu mawar kelurahan tlogomas kecamatan lowokwaru kota malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Sulistyoningsih, H. (2012). Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- WHO. Exclusive Breastfeeding For Optimal Growth, Development And Health Of Infants. In :WHO. 2017; 1-3.
- Yusrina, A., & Devy, S. R. (2016). Faktor yang mempengaruhi niat ibu memberikan ASI eksklusif di Kelurahan Magersari, Sidoarjo. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 4(1), 11-21.