
HUBUNGAN POLA MAKAN IBU MENYUSUI TERHADAP PRODUKSI ASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PALIBELO

Asniah Hartinah^{1*}, Nur Fitriyah¹, Nurlaila Fitriani¹, Syafaatun Nahdyah¹, Aditia Silvia Fazila¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Yahya Bima, Indonesia

*Alamat Korespondensi: asniahhartinahuh@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Produksi ASI yang kurang dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi. Salah satu faktor yang berperan dalam produksi ASI adalah pola makan ibu menyusui. Pola makan yang tidak seimbang dapat memengaruhi kecukupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan selama proses laktasi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan ibu menyusui dengan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Palibelo.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 66 ibu menyusui yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan lembar observasi, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kurang sebanyak 63 orang (95,5%) dan produksi ASI kurang sebanyak 61 orang (92,4%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,049$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan ibu menyusui dengan produksi ASI.

Kesimpulan: Penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan berhubungan dengan produksi ASI. Ibu menyusui perlu memenuhi pola makan seimbang untuk mendukung produksi ASI yang optimal.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Ibu Menyusui, Pola Makan, Produksi ASI

PENDAHULUAN

Air susu ibu atau ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi, terutama pada usia 0 sampai 6 bulan. Pada periode tersebut, bayi berada dalam fase pertumbuhan cepat sehingga membutuhkan zat gizi yang cukup, aman, mudah dicerna, dan sesuai dengan kebutuhan fisiologisnya. ASI mengandung zat gizi makro, zat gizi mikro, enzim, hormon, antibodi, serta komponen bioaktif yang berperan dalam mendukung pertumbuhan, imunitas, dan perkembangan bayi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa ASI eksklusif adalah “ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan” tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali obat, vitamin, dan

mineral (Kemenkes RI, 2020). Pernyataan ini menegaskan bahwa keberhasilan pemberian ASI sangat bergantung pada kecukupan produksi ASI ibu selama masa menyusui.

Masalah produksi ASI masih menjadi isu penting dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Produksi ASI yang tidak lancar dapat menghambat pemberian ASI eksklusif, meningkatkan kemungkinan pemberian susu formula lebih awal, dan berdampak pada kecukupan asupan gizi bayi. Pada tahun 2020, cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif secara nasional sebesar 66,06 persen. Angka tersebut telah melampaui target Renstra tahun 2020 sebesar 40 persen. Namun, data antarprovinsi menunjukkan ketimpangan. Provinsi Nusa Tenggara Barat mencatat

cakupan tertinggi sebesar 87,33 persen, sedangkan Papua Barat menjadi provinsi terendah sebesar 33,96 persen. Data ini menunjukkan bahwa capaian ASI eksklusif belum merata dan tetap memerlukan perhatian pada tingkat wilayah kerja puskesmas (Kemkes RI, 2020).

Masalah gizi bayi dan balita juga masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Hasil Survei Status Gizi Indonesia tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi stunting nasional sebesar 21,6 persen. Angka ini menurun dari 24,4 persen pada tahun 2021, tetapi masih berada di atas target nasional tahun 2024 sebesar 14 persen. Selain stunting, masalah gizi balita lainnya juga masih ditemukan, yaitu *underweight* sebesar 17,1 persen, *wasting* sebesar 7,7 persen, dan *overweight* sebesar 3,5 persen. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi pada masa awal kehidupan masih menjadi isu prioritas. ASI eksklusif menjadi salah satu intervensi gizi spesifik yang penting karena berkaitan langsung dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi sejak lahir (Rukmana et al., 2023).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi produksi ASI adalah pola makan ibu menyusui. Pola makan mencakup keteraturan makan, frekuensi makan, jenis makanan, kecukupan energi, kecukupan protein, konsumsi sayur dan buah, serta kecukupan cairan. Selama menyusui, kebutuhan gizi ibu meningkat karena tubuh memerlukan energi dan zat gizi tambahan untuk mempertahankan kesehatan ibu serta memproduksi ASI. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi menetapkan AKG sebagai standar kebutuhan rata-rata zat gizi harian masyarakat Indonesia berdasarkan umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis. Pada ibu menyusui, kondisi fisiologis tersebut menuntut tambahan

kebutuhan gizi dibandingkan perempuan yang tidak menyusui (Permenkes, 2019).

Beberapa penelitian terdahulu mendukung adanya hubungan antara pola makan dan produksi ASI. Putra, Anggraini, dan Nopitasari (2021) meneliti hubungan pengetahuan, status gizi, pola makan, dan pantangan makanan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung. Penelitian tersebut menggunakan rancangan survei analitik dengan pendekatan *cross sectional* pada 43 ibu menyusui. Fokus penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola makan menjadi salah satu variabel penting yang dikaji dalam kelancaran produksi ASI (Putra et al., 2021).

Penelitian Widayati dan Zahara (2020) juga menyoroti hubungan frekuensi makan dan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian ini memperlihatkan bahwa kecukupan makan dan pola istirahat menjadi bagian penting dalam masa nifas dan menyusui. Dalam konteks laktasi, ibu yang memiliki frekuensi makan tidak teratur atau tidak memenuhi kebutuhan gizi harian berisiko mengalami hambatan produksi ASI. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa produksi ASI tidak hanya dipengaruhi oleh proses menyusui, tetapi juga oleh perilaku pemenuhan gizi ibu (Widayati & Zahara, 2020).

Ekaputri dan kolega (2022) juga membahas faktor-faktor yang memengaruhi pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Penelitian tersebut menempatkan faktor ibu sebagai bagian penting dalam keberhasilan menyusui. Faktor tersebut dapat mencakup status kesehatan, pengetahuan, dukungan, dan kecukupan nutrisi. Dengan demikian, pola makan ibu menyusui perlu dikaji karena berhubungan dengan kesiapan fisiologis ibu dalam menghasilkan ASI yang cukup bagi bayi (Ekaputri et al., 2022).

Masalah pola makan ibu menyusui tidak dapat dilepaskan dari kondisi gizi perempuan sejak masa kehamilan. Kementerian Kesehatan pada tahun 2022 melaporkan bahwa berdasarkan Riskesdas 2018, sebanyak 48,9 persen ibu hamil mengalami anemia dan 17,3 persen mengalami Kekurangan Energi Kronis atau KEK. Kondisi gizi ibu selama kehamilan dapat berlanjut hingga masa menyusui jika tidak mendapat penanganan yang memadai. Ibu yang memasuki masa menyusui dengan status gizi kurang dapat mengalami keterbatasan cadangan energi dan zat gizi untuk mendukung produksi ASI (Kemenkes, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian tentang hubungan pola makan ibu menyusui dengan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Palibelo penting dilakukan. Penelitian ini memiliki signifikansi akademik dan praktis. Secara akademik, penelitian ini dapat menambah bukti empiris mengenai hubungan pola makan dengan produksi ASI pada konteks wilayah kerja puskesmas. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam menyusun edukasi gizi ibu menyusui, konseling laktasi, dan program peningkatan cakupan ASI eksklusif.

Dengan demikian, penelitian berjudul “Hubungan Pola Makan Ibu Menyusui dengan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Palibelo” penting dilakukan untuk mengetahui apakah pola makan ibu menyusui berhubungan dengan produksi ASI. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi puskesmas dalam memperkuat program edukasi gizi, konseling menyusui, dan upaya peningkatan keberhasilan ASI eksklusif pada bayi usia 0 sampai 6 bulan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain cross-

sectional, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada satu waktu. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara pola makan ibu menyusui dengan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Palibelo. Pendekatan cross-sectional sesuai digunakan untuk menganalisis hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan kepada responden (Sugiyono, 2021).

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Palibelo, pada bulan Februari 2023. Populasi penelitian adalah seluruh ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0 sampai 6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Palibelo. Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0 sampai 6 bulan, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Palibelo, bersedia menjadi responden, dan mampu berkomunikasi dengan baik. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling (Arikunto, 2020).

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Kuesioner digunakan untuk menilai pola makan, meliputi frekuensi makan, jenis makanan, keteraturan makan, konsumsi lauk, sayur, buah, dan cairan. Produksi ASI diukur menggunakan metode estimasi frekuensi dan durasi menyusui, serta penggunaan breast pump atau timbangan bayi sebelum dan sesudah menyusui untuk mengetahui perubahan berat bayi sebagai proxy produksi ASI (Geddes et al., 2019). Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki pola makan kurang sebanyak 63 orang (95%) dan yang memiliki pola makan cukup sebanyak 3 orang (5%).

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki produksi ASI kurang sebanyak 61 orang (92%), sedangkan responden yang memiliki produksi ASI cukup sebanyak 3 orang (5%) dan yang memiliki produksi ASI baik sebanyak 2 orang (3%).

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar ibu menyusui (95,5%) memiliki pola makan kurang. Ibu dengan pola makan kurang sebagian besar (89,4%) mengalami produksi ASI kurang. Sedangkan ibu dengan pola makan cukup lebih berpeluang memiliki produksi ASI baik.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan $p = 0,049 (< 0,05)$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan ibu menyusui dengan produksi ASI. Dengan kata lain, pola makan yang kurang berisiko menurunkan produksi ASI, sehingga pemenuhan gizi ibu menyusui penting untuk mendukung produksi ASI yang optimal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Palibelo memiliki pola makan kurang, yaitu sebanyak 63 responden (95,5%). Kondisi ini menunjukkan pemenuhan gizi ibu menyusui belum optimal. Pola makan yang kurang dapat terjadi karena frekuensi makan tidak teratur, jenis makanan kurang beragam, rendahnya konsumsi protein, sayur, buah, dan cairan, serta adanya pantangan makanan selama masa menyusui. Ibu menyusui membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung kesehatan tubuh dan proses produksi ASI (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2019).

Mayoritas responden juga memiliki produksi ASI kurang, yaitu sebanyak 61 orang (92,4%). Produksi ASI yang rendah dapat dipengaruhi oleh asupan gizi ibu, frekuensi menyusui, teknik menyusui, kondisi psikologis, istirahat, dan dukungan keluarga. Secara fisiologis, pembentukan ASI

dipengaruhi hormon prolaktin, sedangkan pengeluaran ASI dipengaruhi hormon oksitosin, namun kedua proses tersebut tetap membutuhkan dukungan status gizi yang memadai (World Health Organization [WHO], 2022).

Berdasarkan tabulasi silang, ibu dengan pola makan kurang sebagian besar mengalami produksi ASI kurang (89,4%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan $p = 0,049$, sehingga terdapat hubungan signifikan antara pola makan ibu menyusui dengan produksi ASI. Dengan kata lain, pola makan yang kurang berisiko menurunkan produksi ASI (Putra, Anggraini, & Nopitasari, 2021).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pola makan dan status gizi ibu berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Kekurangan asupan kalori, protein, vitamin, dan mineral dapat menurunkan kuantitas dan kualitas ASI (Ekaputri, 2022). Pola makan yang baik, termasuk konsumsi lauk hewani dan nabati, sayur, buah, serta cukup cairan, berperan penting dalam mendukung produksi ASI yang optimal (Geddes, Kent, & Mitoulas, 2019).

Meskipun pola makan berpengaruh signifikan, produksi ASI juga dipengaruhi faktor lain, seperti frekuensi menyusui, pelekatan bayi, kondisi payudara, stres, istirahat, penggunaan kontrasepsi, dan dukungan keluarga. Hal ini menjelaskan mengapa sebagian ibu dengan pola makan kurang tetap dapat memiliki produksi ASI cukup atau baik. Oleh karena itu, intervensi untuk mendukung produksi ASI sebaiknya tidak hanya berfokus pada gizi, tetapi juga pada praktik menyusui dan dukungan sosial (Widayati & Zahara, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini, edukasi gizi ibu menyusui perlu ditingkatkan. Edukasi harus mencakup pentingnya makan teratur, konsumsi makanan beragam, peningkatan

protein hewani dan nabati, sayur, buah, serta kecukupan cairan. Penyuluhan juga harus disesuaikan dengan budaya, kebiasaan, dan pantangan makanan lokal agar lebih efektif. Dengan demikian, pemenuhan pola makan yang baik dapat mendukung produksi ASI optimal dan meningkatkan cakupan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Palibelo.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan ibu menyusui dengan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Palibelo, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu menyusui memiliki pola makan dalam kategori kurang, yaitu sebesar 95,5%, dan sebagian besar juga memiliki produksi ASI dalam kategori kurang, yaitu sebesar 92,4%. Hasil analisis menggunakan uji statistik *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,049 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan ibu menyusui dengan produksi ASI. Ibu dengan pola makan yang kurang cenderung mengalami produksi ASI yang kurang, sedangkan ibu dengan pola makan yang cukup memiliki peluang lebih besar untuk menghasilkan produksi ASI yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ekaputri, R. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi pengeluaran ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(2), 45–52. https://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/download/1814/1156?utm_source=chatgpt.com
- Geddes, D. T., Kent, J. C., & Mitoulas, L. R. (2019). Breastfeeding mechanics and milk output measurement: Methods for estimating milk intake in research. *Journal of Human Lactation*, 35(2), 243–252. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30307884>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://peraturan.bpk.go.id/Download/129886/Permenkes%20Nomor%2028%20Tahun%202019.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Gerakan Ibu Hamil Sehat untuk Turunkan Stunting dan Angka Kematian Ibu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Putra, K. E. A., Anggraini, Y., & Nopitasari. (2021). Hubungan pengetahuan status gizi, pola makan dan pantangan makanan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Malahayati*.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widayati, C. N., & Zahara, R. Y. (2020). Hubungan frekuensi makan dan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu

nifas. Jurnal Kebidanan Harapan Ibu, 11(1), 34–40.
<https://pdfs.semanticscholar.org/a0db/5722ee8e5b3e92e4bdd2267aada950804abe.pdf>

World Health Organization. (2022). Global breastfeeding scorecard 2022: Protecting breastfeeding through further investments and policy actions. Geneva: WHO. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding?utm_source=chatgpt.com

Lampiran:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Palibelo

Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase %
Kurang	63	95
Cukup	3	5
Total	66	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Palibelo

Produksi ASI	Frekuensi (n)	Persentase %
Kurang	61	92
Cukup	3	5
Baik	2	3
Total	66	100

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Ibu Menyusui Dengan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Palibelo

Pola Makan Ibu Menyusui	Produksi Asi			Total	p-value
	Kurang	Cukup	Baik		
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Cukup	2 (3,0%)	0 (0,0%)	1 (1,5%)	3 (4,5%)	0,049
Kurang	59 (89,4%)	2 (3,0%)	2 (3,0%)	63 (95,5%)	
Total	61 (92,4%)	2 (3,0%)	3 (4,5%)	66 (100%)	