

HUBUNGAN ASUPAN NUTRISI DENGAN KELANCARAN ASI IBU MEMPUNYAI BAYI USIA 0-6 BULAN

Sri Hayati¹, Intan Nurmayanti Rahayu¹, Nurul Iklima¹

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, Bandung, Indonesia

Corresponding Email : intannurmayanti1006@gmail.com

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan cair pertama yang diproduksi secara alami oleh payudara. Masalah yang paling sering dialami oleh ibu menyusui yaitu kelancaran produksi ASI. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI terdiri faktor nutrisi, usia ibu, status paritas, berat lahir bayi, umur lahir bayi, dan penggunaan alat kontrasepsi. Nutrisi yang dikonsumsi ibu erat kaitannya terhadap volume asi yang diproduksi perhari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan nutrisi dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2023 di wilayah Puskesmas Ujung Berung Indah. Desain penelitian yaitu kuantitatif korelasi dengan metode *cross sectional*. Populasi sebanyak 287 ibu menyusui 0-6 bulan. Jumlah sampel yaitu 50 responden dengan teknik *non-probability purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini diketahui sebagian besar (78%) memiliki asupan nutrisi yang cukup, dan sebagian besar (68%) mengalami produksi ASI yang lancar. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara asupan nutrisi dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan, didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,002. Saran meningkatkan program penyuluhan tentang asupan nutrisi ibu menyusui.

Kata kunci : ASI, menyusui, nutrisi.

Abstract

Breast milk is the first liquid food produced naturally by the breast. The problem most often by breastfeeding mothers is smooth breastfeeding. Factors that influence smooth breastfeeding include nutrition, mother's age, parity status, baby's birth weight, baby's birth age, and use of contraceptives. The nutrition consumed by the mother is related to the volume of breast milk produced per day. This research aims to determine the relationship between nutritional intake and smooth breast milk production in breastfeeding mothers 0-6 months. This research was in July 2023 in Puskesmas Ujung Berung Indah. The design is the quantitative correlation with a cross-sectional. The population was 287 breastfeeding mothers 0-6 months. The sample was 50 respondents using a non-probability purposive sampling. The instrument used a questionnaire with a Chi-Square test. The results are the majority (78%) have adequate nutritional intake and the majority (68%) with smooth breast milk production. The conclusion is a relationship between nutritional intake and the smooth production of breast milk with a *p-value* of 0.002. Suggestions for education programs on nutritional intake of breastfeeding mothers.

Keywords: ASI, breastfeeding, nutrition.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan cair pertama yang dihasilkan secara alami oleh payudara Ibu. ASI dalam jumlah yang cukup merupakan makanan terbaik dan dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai dengan 6 bulan pertama (Wahyuningsih, 2018). Kesehatan ibu dan balita merupakan salah satu indikator utama derajat kesehatan suatu bangsa, yang tercermin dari tingginya AKI dan AKB. Indonesia memiliki angka kematian bayi tertinggi di Asia Tenggara. Penyebab utama kematian bayi diantaranya yaitu diare, malnutrisi dan infeksi (Jayani, 2018). Morbiditas dan mortalitas ini dapat dicegah dan diatasi dengan pemberian ASI eksklusif (Muslimah, 2020).

Berdasarkan *WHO* (2020) data pemberian ASI eksklusif secara global yaitu sekitar 44% dari target yaitu sebesar 50%. Di Indonesia, data Kemenkes mencatat angka pemberian ASI eksklusif tahun 2021 yaitu 69,7%, angka tersebut masih sangat rendah mengingat target nasional Kemenkes hingga 80%. Rendahnya cakupan ini disebabkan oleh banyak faktor antara lain : masalah laktasi, kurangnya pengetahuan ibu, sosial ekonomi, kurangnya dukungan, adanya norma sosial, rasa malu, pekerjaan, anak dengan perawatan, serta layanan kesehatan (SDKI, 2021). Berdasarkan data Profil Kesehatan Jawa Barat, cakupan pemberian ASI tahun 2021 yaitu 64,20%. Di Kota Bandung data pemberian ASI eksklusif sebesar 72.64%. Sedangkan di wilayah kerja Puskesmas Ujung Berung Indah pada tahun 2022 sebesar 60,97%.

Banyak ibu yang pasti ingin memberikan ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama dan diteruskan sampai usia anak dua tahun. Namun, tidak sedikit ibu yang kecewa karena keinginan untuk memberikan ASI eksklusif tidak berhasil dikarenakan mempunyai masalah dalam pemberian ASI. Masalah yang paling sering dialami oleh ibu menyusui yaitu produksi dan pengeluaran ASI yang tidak lancar. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Rahmatika et al., 2020).

Menurut teori Marmi (2017), Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI terdiri faktor nutrisi, psikologis /ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat, isapan/penyusuan, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, anatomis payudara, dan kebiasaan

merokok atau alkohol. Asupan nutrisi yang dikonsumsi ibu erat kaitannya dengan volume asi yang diproduksi per hari. Asupan nutrisi yang cukup harus memenuhi zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta zat besi yang cukup. Ibu juga dianjurkan untuk minum lebih banyak dengan frekuensi kurang lebih 8- 12 gelas/hari. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) ibu menyusui membutuhkan energi sebesar 2650 kkal/hari. Selain itu, keseimbangan zat gizi juga akan membantu ibu mencapai kesehatan yang optimal (Safitri, 2021).

Menurut hasil penelitian dari Delvina, dkk (2019), tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kelancaran produksi ASI, diperoleh hasil *multivariate* atau faktor yang paling dominan berhubungan dengan produksi ASI yaitu makanan. Menurut analisa peneliti makanan atau nutrisi merupakan faktor penting karena mampu menghasilkan produksi ASI yang sesuai dengan kebutuhan bayinya. Menurut penelitian Jamila dkk, (2022) melalui hasil uji statistik *Chi-Square* diketahui bahwa ada hubungan manajemen nutrisi dengan produksi ASI. Artinya semakin baik nutrisi seorang ibu menyusui maka akan semakin baik pula produksiASInya. Hasil penelitian lain dari Kusparlina (2020), hasil uji *Fisher Exact* didapatkan nilai ada hubungan antara nutrisi dengan kelancaran produksi ASI. Halini dapat diartikan bahwa ibu dengan asupan nutrisi yang baik maka produksi ASInya lancar.

Berbeda dengan hasil penelitian Samiun (2019), diketahui bahwa status gizi tidak berhubungan dengan produksi ASI. Hasil uji Regressi logistik pada status gizi memperlihatkan nilai yang tidak signifikan. Hal ini berarti meskipun status gizi ibu baik namun jika ibu belum memahami tentang ASI akan menyebabkan produksi ASI ibu kurang atau tidak lancar. Adapun hasil penelitian Asikin (2022), melalui uji *Chi-Square* diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara makanan dengan produksi ASI. Ibu yang memiliki pola makan tidak adekuat dan tidak memperhatikan menu makanan masih memiliki ASI yang lancar.

Berdasarkan data yang didapat dari bagian KIE Puskesmas Ujung Berung Indahtahun 2022, terdapat 175 dari 287 ibu menyusui secara eksklusif. Dari studi pendahuluan didapatkan 7 dari 10 responden mengalami produksi ASI yang lancardan memiliki asupan nutrisi yang cukup. Sedangkan 3 dari 10 responden mengalami prduksi ASI tidak lancar, 2 diantaranya memiliki asupan nutrisi yang kurang dan 1 memiliki asupan

nutrisi yang cukup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan nutrisi dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Ujung Berung Indah.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu kuantitatif korelasi. Metode pendekatan yang digunakan yaitu metode *Cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di beberapaposyandu wilayah kerja Puskesmas Ujung Berung Indah yang mencakup 4 kelurahan yaitu Kelurahan Cigending, Pasir Endah, Pasir Wangi, dan Pasir Jati. Penelitian ini dilaksanakan dari 05 Juli s/d 25 Juli 2023. Populasi penelitian ini yaitu 287 ibu menyusui 0-6 bulan dengan menggunakan teknik *non-probability purposive sampling*. Jumlah sampel terpilih dalam penelitian ini adalah 50 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Asupan Nutrisi dan Kelancaran Produksi ASI. Peneliti mengumpulkan dan mengolah data dari responden yang telah mengisi kuesioner. Teknik analisa data menggunakan uji *Chi-Square*. Prinsip etik yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi *informed consent* (persetujuan), *anonymity* (tanpa nama), dan *confidentiality* (kerahasiaan).

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Faktor Asupan Nutrisi

Karakteritik		<i>f</i>	%
Pendidikan	Rendah	9	18 %
	Tinggi	41	82 %
Total		50	100%
Pekerjaan	Tidak Bekerja	43	86 %
	Bekerja	7	14 %
Total		50	100%
Pendapatan	Rendah	31	62%

Tinggi	19	38%
Total	50	100%

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik sampel berdasarkan pendidikan yaitu hampir seluruhnya (82%) berjumlah 41 responden memiliki pendidikan tinggi (SMA – PT). Berdasarkan karakteristik pekerjaan yaitu hampir seluruhnya (86%) berjumlah 43 ibu tidak bekerja. Berdasarkan karakteristik pendapatan yaitu sebagian besar (62%) berjumlah 31 responden pendapatan rendah yaitu <UMR Kota Bandung.

Tabel 2. Karakteristik Responden Faktor Kelancaran Produksi ASI

Karakteristik		<i>f</i>	%
Usia	Beresiko	9	18%
	Tidak Beresiko	41	82%
Total		50	100%
Status Paritas	Primipara	21	42%
	Multipara	29	58%
Total		50	100%
Berat Lahir	Abnormal	5	10%
Bayi	Normal	45	90%
Total		50	100%
Umur Lahir	Kurang Bulan	4	8%
Bayi	Cukup Bulan	46	92%
Total		50	100%
Penggunaan	Pengguna	19	38%
Alat	Tidak	31	62%
Kontrasepsi			
Total		50	100%

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik sampel berdasarkan berdasarkan usia ibu diketahui hampir seluruhnya (82%) berjumlah 41 responden memiliki usia tidak beresiko (20 – 35 tahun). Berdasarkan karakteristik status paritas yaitu sebagian besar (58%) berjumlah 29 responden dengan status multipara. Berdasarkan karakteristik berat lahir bayi yaitu hampir seluruhnya (90%) berjumlah 45 responden dengan berat lahir bayi yang normal (2.500gr - 4.000gr). Berdasarkan karakteristik umur lahir bayi yaitu hampir seluruhnya (92%) berjumlah 46 responden yaitu umur lahir bayi cukup bulan. Berdasarkan karakteristik penggunaan alat kontrasepsi yaitu sebagian besar (62%) berjumlah 31 responden menggunakan alat kontrasepsi.

Tabel 3. Gambaran Asupan Nutrisi ibu menyusui 0-6 bulan

Asupan Nutrisi	<i>f</i>	%
Kurang	11	22%
Cukup	39	78%
Total	50	100%

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa gambaran asupan nutrisi pada ibu menyusui 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Ujung Berung Indah yaitu diketahui bahwa sebagian besar (78%) yaitu ada 39 responden memiliki asupan nutrisi yang cukup. Sedangkan sebagian kecil (22%) yaitu ada 11 responden memiliki asupan nutrisi yang kurang.

Tabel 4. Gambaran Kelancaran Produksi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan

Kelancaran Produksi ASI	<i>f</i>	%
Tidak Lancar	16	32%
Lancar	34	68%
Total	50	100%

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa gambaran kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan diketahui bahwa sebagian besar (68%) yaitu 34 responden

mengalami produksi ASI yang lancar. Sedangkan hampir separuhnya (32%) yaitu 16 responden mengalami produksi ASI yang tidak lancar.

Tabel 5. Hubungan Antara Asupan Nutrisi Dengan Kelancaran Produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan

Asupan Nutrisi	Kelancaran Produksi ASI		Total
	Tidak Lancar	Lancar	
Kurang	8 (16 %)	3 (6%)	11 (22%)
Cukup	8 (16%)	31 (62%)	39 (78%)
Total	16 (32%)	34 (68%)	50 (100%)
<i>P-Value</i>	0.002		
<i>Contingency Coefficient</i>	0.421		

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa asupan nutrisi memiliki hubungan dengan kelancaran produksi ASI. Sebagian besar (62%) yaitu berjumlah 31 responden yang memiliki asupan nutrisi yang cukup mengalami produksi ASI yang lancar. Berdasarkan hasil Uji *Chi-Square* didapatkan nilai yang diperoleh yaitu *P-value* 0,002 <0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan nutrisi dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 Bulan di wilayah kerja Puskesmas Ujung Berung Indah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian ini asupan nutrisi pada ibu menyusui 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Ujung Berung Indah yaitu diketahui bahwa sebagian besar (78%) terdapat 39 responden memiliki asupan nutrisi yang cukup. Ibu dengan asupan nutrisi yang cukup cenderung memiliki frekuensi makan 3 kali atau lebih karena mudah merasa lapar. Asupan nutrisi ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup selain itu juga di anjurkan minum lebih banyak dengan frekuensi kurang lebih 8- 12 gelas / hari (Safitri, 2021). Makanan yang dikonsumsi ibu dalam penelitian ini seperti nasi, ubi-ubian, sayuran, buah-buahan, ikan, daging, susu dan air putih. Selain itu, menurut hasil penelitian Ermia (2022), makanan yang bisa dikonsumsi sebagai alternatif untuk meningkatkan suplai ASI, ibu bisa mengkonsumsi teh herbal *galactagogue* karena mengandung karbohidrat tinggi serta rendah protein dan lemak untuk penambah energi bagi ibu menyusui.

Asupan nutrisi biasanya berhubungan dengan faktor pendidikan ibu. Pendidikan sangat berpengaruh dalam strategi pemenuhan nutrisi atau status gizi ibu menyusui (Yaneli, 2021). Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui sebagian besar (82%) ibu memiliki tingkat Pendidikan Tinggi, yaitu telah menempuh jenjang SMA - Perguruan Tinggi. Menurut asumsi peneliti semakin tinggi pendidikan ibu semakin baik juga pemahaman ibu tentang pentingnya memperhatikan nutrisi. Hal ini sejalan dengan penelitian Inayah (2019), yaitu terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan perilaku kebiasaan makan.

Faktor lainnya yaitu faktor pekerjaan. Pekerjaan merupakan salah satu kegiatan yang menyita waktu karena dengan kesibukan itu maka ibu tidak memperhatikan asupan gizinya dengan baik bahkan tidak bisa memberikan ASI secara eksklusif (Astuti & Asthiningsih, 2021). Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa hampir seluruhnya (86%) ibu tidak bekerja. Ibu lebih memilih menjadi ibu rumah tangga karena larangan dari suami. Menurut asumsi peneliti ibu yang tidak bekerja bisa memaksimalkan waktu untuk mengurus keluarga. Hal ini sejalan dengan Sanima (2017), menyatakan bahwa ibu rumah tangga akan memudahkan ibu untuk lebih fokus bersama sang buah hati.

Faktor pendapatan juga bisa mempengaruhi asupan nutrisi. Pada pendapatan keluarga yang rendah otomatis asupan zat gizi ibu juga akan berkurang sehingga menjadi rawan masalah asupan nutrisi (Asikin, 2022). Berbeda dengan hasil penelitian ini diketahui sebagian besar (64%) justru berpendapatan keluarga <UMR. Ibu memilih membeli bahan makanan dan mengolahnya sendiri sehingga bisa meminimalkan pengeluaran. Menurut asumsi peneliti banyak makanan yang bisa dijangkau dengan harga murah tetapi tetap memiliki kandungan nutrisi yang tidak kalah baik. Penelitian Hidayatunnikmah (2019), meskipun kondisi ekonomi rendah jika berada di pedesaan akan bisa tetap memenuhi status gizi karena saat panen dalam lingkungan tersebut akan saling memberi. Banyak makanan yang bisa ditanam atau dibeli dengan harga murah seperti singkong, ubi, talas, jahe, pisang, jagung, dan lainnya. Berdasarkan hasil penelitian Sukmawati (2018), jahe merupakan suatu makanan yang bisa dikonsumsi ibu karena dapat meningkatkan suhu pada pembuluh darah perifer dan vasodilatasi pembuluh darah yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan penelitian ini, gambaran kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Ujung Berung Indah diketahui bahwa sebagian besar (68%) terdapat 34 responden mengalami produksi ASI yang lancar. Ibu dengan produksi ASI yang lancar cenderung mengalami rembesan air susu dan pancaran air susu ketika areola dipencet. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor nutrisi yang dimakan ibu. Apabila makanan ibu secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makan yang cukup (Safitri, 2021).

Faktor usia ibu juga dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Ibu dalam masa reproduksi sehat memiliki produksi ASI yang cukup karena fungsi alat reproduksi masih dapat bekerja secara optimal (Dewi, 2019). Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar (82%) ibu dalam usia yang tidak beresiko yaitu dengan rentang usia 20 – 35 tahun. Umur yang baik dalam masa menyusui merupakan umur 25-35 tahun dikarenakan ibu masih berada dalam usia yang reproduktif sehingga alat reproduksi dapat menunjang produksi ASI yang baik (Ariani, 2021).

Faktor paritas juga mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Pada paritas multipara kondisi elastisitas produksi ASI cukup baik sehingga kelancaran ASI juga baik

(Rahmawati, 2021). Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar (58%) ibu adalah multipara. Menurut asumsi peneliti, ibu multipara memiliki kesempatan mengalami produksi ASI yang lancar dibandingkan dengan ibu primipara karena adanya pengalaman dan pengetahuan untuk meningkatkan produksi ASI.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI yaitu berat lahir bayi. Berat lahir bayi yang normal memiliki struktur organ yang sudah matur. Refleksi isapan dan menelan bayi sudah baik (Rini, 2019). Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa hampir seluruhnya (90%) berat badan bayi normal yaitu 2.500gr – 4.000gr. Menurut asumsi peneliti bayi yang lahir dengan berat badan normal menandakan bahwa organ telah matang sehingga bayi sudah memiliki kemampuan dalam perkembangan refleksnya. Menurut penelitian Susilawati (2018), diketahui ada hubungan antara berat lahir bayi dengan produksi ASI, ini berkaitan dengan kekuatan menghisap dan frekuensi menyusui bayi.

Faktor umur lahir bayi atau usia gestasi juga akan mempengaruhi produksi ASI. Umur lahir bayi >34 minggu adalah umur dimana bayi sudah mampu hidup diluar kandungan karena telah memiliki organ-organ matang sehingga akan mempengaruhi produksi ASI (Rini, 2019). Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa hampir seluruhnya (92%) bayi lahir cukup bulan. Menurut asumsi peneliti, bayi yang lahir cukup bulan mempunyai kemampuan mencari, menghisap, dan menelan dengan baik akan menstimulasi hormon dalam memproduksi ASI.

Faktor selanjutnya yaitu faktor penggunaan alat kontrasepsi. Kontrasepsi yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI adalah kontrasepsi hormonal. Berbeda dengan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar (62%) ibu menggunakan alat kontrasepsi hormonal. Menurut penelitian Husna dan Rahmi (2022), tidak ada hubungan antara penggunaan kontrasepsi Progestin (PIL) dengan produksi ASI. Progestin merupakan alat kontrasepsi yang paling efektif untuk ibu menyusui karena kandungan progestin tidak mempunyai efek pada proses laktasi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar (78%) yaitu 39 responden memiliki asupan nutrisi yang cukup dan sebagian besar (68%) yaitu 34 responden

mengalami produksi ASI yang lancar. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar (62%) yaitu sebanyak 31 responden yang memiliki asupan nutrisi yang cukup juga mengalami produksi ASI yang lancar. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *software SPSS Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* 0,002. Nilai *Contingency Coefficient* didapatkan hasil 0.421 menunjukkan bahwa hubungan keeratan sedang. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan nutrisi dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Jamila (2022) melalui hasil uji statistik *Chi-Square* diketahui bahwa ada hubungan manajemen nutrisi dengan produksi ASI. Nutrisi dan gizi ibu menyusui memegang peranan penting dalam hal menunjang produksi ASI yang maksimal. Sehingga ibu menyusui harus memperhatikan manajemen nutrisinya jenis/bahan makanan yang dikonsumsi dan meningkatkan kebutuhan gizinya. Hasil penelitian Sari (2018), melalui hasil uji-*Chi-Square* diketahui bahwa ada hubungan antara makanan dengan produksi ASI pada ibu menyusui artinya responden yang memiliki asupan makanan yang cukup mempunyai peluang 8.400 kali untuk memiliki produksi ASI yang cukup dibandingkan dengan ibu dengan asupan makanan yang kurang.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Samiun (2019) diketahui bahwa status gizi tidak berhubungan dengan produksi ASI. Hasil uji Regressi logistik dengan nilai yang tidak signifikan. Hal ini berarti meskipun status gizi ibu baik namun jika ibu belum memahami tentang ASI akan menyebabkan produksi ASI ibu kurang atau tidak lancar. Berbeda juga dengan hasil penelitian dari Asikin (2022) diketahui tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan produksi ASI. Melalui uji *Chi-Square*. Ibu yang menyusui harus memiliki ketenangan jiwa dan pikiran baik serta melakukan istirahat yang cukup sehingga tidak mengganggu penurunan produksi ASI.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara asupan nutrisi dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Ujung Berung Indah dengan nilai *p-value* 0.002. Saran bagi peneliti selanjutnya bisa mengembangkan lagi pembahasan mengenai faktor asupan nutrisi

maupun faktor lain yang berhubungan dengan kelancaran produksi ASI seperti faktor psikologis. Bagi tenaga kesehatan lebih meningkatkan program penyuluhan mengenai asupan nutrisi ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, P. (2022). Hubungan Umur , Paritas, Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Di Klinik Andri Kotabangun Tahun 2021
- Astuti, Sri dkk.. 2015. Buku Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Jakarta : Erlangga. ISBN 978-602-298-558-7
- Cahyani, E. M., Hikmat, R., & Syamima, S. (2022). *Intervensi Non-Farmakologi Untuk Meningkatkan*. 5, 27–41.
- Delvina, Visti, R. S. K., Fitri, N., & Angraini, M. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Hu man Care*, 7(1), 153–164.
- Deswita, Sari Tia. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Plus Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2018.
- Dewi, A. D. C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran ProduksiAsi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4(1).
- Dinkes Jawa Barat. (2021). Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2021. *DinasKesehatan Provinsi Jawa Barat*, 5(3), 248–253.
- Dinkes Kota Bandung. (2022). Profil Kesehatan Kota Bandung Tahun 2021. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27.
- Hidayatunnikmah, N. (2018). *Pengaruh Status Sosial Ekonomi Terhadap Pola Konsumsi Makanan Ibu Menyusui Pada Komponen Makronutrien Asi*
- Husna, A. (2022). *Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Progestin (PIL) Pada Ibu Menyusui Dengan Kecukupan Produksi Asi di Wilayah Kerja Puskesmas Indrapuri Aceh Besar*
- Inayah, N. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Menu Makan Dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu Usia Produktif Di Banaran, Gunung Pati Semarang*.

- Jayani, D. H. (2018). 10 penyebab utama kematian balita di dunia, <https://databoks.katadata.co.id/>
- Kemendes RI. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021. *Kementrian Kesehatan RI*, 23.
- Kusparlina, E. (2020). *Hubungan antara asupan nutrisi dgn kelancaran produksi asi pd ibu yg menyusui bayi usia 0-6 bln*. 601, 113–117.
- Marmi. (2017). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muslimah, A., Laili, F., & Saidah, H. (2020). Pengaruh Pemberian Kombinasi Perawatan Payudara dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Post Partum.
- Mutmainna, A., & Kasim, J. (2022). *Hubungan Manajemen Nutrisi Ibu Menyusui Terhadap Peningkatan Produksi Asi*. 1, 855–861.
- Nurul Asikin, Agrina, A., & Rismadefi Woferst. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13–27.
- Rini, T. L. F. E. (2019). *Faktor yang Berhubungan dengan Produksi ASI pada IbuNifas (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Gandusari)*. 1–13.
- Safitri, E. (2021). *Faktor Faktor Yang Memengaruhi Status Gizi Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kaloran Skripsi*.
- Sanima., Utami, N.W., Lasri. 2017. Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Jurnal Nursing News*, 2(3)
- Sukmawati, S., Nugraha, A., Dwi, A., Amiatun, A., Apriliani, A. N., Ramdani, A., ... & Yarsita, T. P. (2020). Intervention To Increase Breast Milk Production: Literature Review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 3(4), 196–215..
- , Susilawati, E., & Ibrahim. (2018). Hubungan Berat Badan Lahir dan Umur Kehamilan dengan Frekuensi Menyusui pada Ibu Menyusui di Posyandu Kelurahan Sei Harapan Kecamatan Sekupang Kota Batam
- Samiun, Z. (2019). Hubungan status gizi terhadap produksi asi pada ibu menyusuidi puskesmas tamalanrea makassar. *Journal of Health, Education and Literacy*, 2(1), 29–34.
- Wahyuningsih, H. P. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. *E-Book Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*.