

Hubungan Antara Pola Makan dengan Produksi Asi pada Ibu Nifas

Ikha Muflikha¹, Ade Rahayu Prihartini²

^{1,2}Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Lembaga Pendidikan Prada
Jalan Cideng Raya No 133 Kertawinangun, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Ikhamufliha@stikesylpp.ac.id

ABSTRAK : HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS. Gizi ibu sangat berperan penting dalam menentukan kualitas ASI (Air Susu Ibu). Kekurangan gizi dapat menyebabkan stunting yang merupakan kondisi di mana pertumbuhan fisik anak terhambat. Tingkat stunting yang tinggi di kalangan anak-anak merupakan masalah utama yang dihadapi oleh pemerintah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan frekuensi menyusui dengan produksi ASI pada ibu nifas. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional. Analisis uji chi kuadrat digunakan untuk menganalisis data univariat dan bivariat untuk menguji hipotesis penelitian ini. Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel independen kategorik. Hasil uji Chi Square hubungan antara pola makan ibu nifas dengan produksi ASI pada ibu nifas di atas mendapatkan angka p-value sebesar 0,003. Terdapat signifikansi hubungan antara pola makan dan produksi ASI pada ibu nifas. Pola makan menjadi salah satu faktor yang menentukan produksi ASI ibu nifas. Semakin baik seorang ibu menjaga polanya maka semakin baik produksi ASI yang diproduksi oleh ibu nifas.

Kata kunci: Gizi, ASI, cross sectional research

ABSTRACT : THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM WOMEN. Maternal nutrition plays an important role in determining the quality of breast milk. Malnutrition can lead to stunting which is a condition where a child's physical growth is stunted. The high rate of stunting among children is a major problem faced by the government. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and breastfeeding frequency with breast milk production in postpartum women. This type of research is correlational research with a cross sectional approach. Chi squared test analysis was used to analyze univariate and bivariate data to test the hypothesis of this study. This analysis is used to determine whether there is a relationship between two categorical independent variables. The results of the Chi Square test of the relationship between postpartum women's diet and breast milk production in postpartum women above obtained a p-value of 0.003. There is a significant relationship between diet and breast milk production in postpartum women. Diet is one of the factors that determine breast milk production in postpartum women. The better a mother maintains her diet, the better the milk production produced by postpartum women.

Keywords: Nutrition, breastfeeding, cross sectional research

1. Pendahuluan

Salah satu masalah utama adalah tingginya tingkat stunting di kalangan anak-anak. Stunting merupakan kondisi di mana pertumbuhan fisik anak terhambat, biasanya disebabkan oleh kekurangan gizi kronis. Anak-anak yang mengalami stunting memiliki risiko tinggi terhadap

masalah kesehatan jangka panjang dan keterlambatan perkembangan. Banyak anak-anak di beberapa daerah di Indonesia mengalami kekurangan gizi, terutama gizi protein dan zat besi. Kekurangan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti anemia dan berdampak negatif pada perkembangan kognitif (Widayati et al., 2020).

Gizi ibu sangat berperan penting dalam menentukan kualitas ASI (Air Susu Ibu). ASI adalah sumber nutrisi utama bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupannya, dan memberikan manfaat jangka panjang terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Gizi ibu yang baik memastikan bahwa ASI mengandung sejumlah nutrisi yang diperlukan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Ini mencakup protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang esensial (Husna, 2021). Karena ASI adalah makanan pertama dan utama bayi, asupan ASI yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan optimal fisik, mental, dan kecerdasan bayi. Oleh karena itu, agar proses menyusui berjalan dengan benar, tenaga kesehatan dan ibu harus memperhatikan pemberian ASI. Menyusui sejak dini mempunyai dampak yang positif baik bagi ibu maupun bayinya, karena pemberian ASI dapat membentuk perkembangan emosional karena bayi bersentuhan langsung dengan ibu selama dekapan selama menyusui, mendapatkan kehangatan, kasih sayang, dan rasa aman.

ASI sangat baik untuk memenuhi kebutuhan bayi dalam semua hal. Karbohidrat dalam ASI adalah laktosa, dan lemaknya terutama mengandung asam lemak tak jenuh ganda, atau asam lemak polyunsaturated. Ada banyak vitamin dan mineral dalam ASI, dan rasio kalsium-fosfatnya adalah 2:1, yang merupakan kondisi ideal untuk penyerapan kalsium. ASI juga mengandung zat anti-infeksi. Makanan terbaik yang dapat diberikan oleh seorang ibu kepada bayinya adalah air susu ibu (ASI), yang merupakan makanan alami. ASI memiliki komposisi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi yang selalu berubah. ASI juga mengandung zat pelindung yang dapat mencegah bayi dari berbagai penyakit infeksi. Hubungan batin ibu dan anak serta perkembangan jiwa anak dipengaruhi secara emosional oleh pemberian ASI. Selain itu, ada korelasi signifikan antara menyusui dan menghindari kehamilan (Nova Yulita et al., 2020).

Rekomendasi terbaru UNICEF (*United Nations International Children Education Found*) bersama *World Health Assembly* (WHA) dan banyak negara lainnya adalah menetapkan jangka waktu pemberian ASI eksklusif selama enam bulan. Rekomendasi ini didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI untuk pertumbuhan, perkembangan, dan daya tahan hidup bayi. ASI juga

memberi bayi semua energi dan gizi (nutrisi) yang mereka butuhkan selama enam bulan pertama hidupnya.

Pola makan yang baik sesuai kebutuhan nifas adalah salah satu faktor yang membantu kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Menurut (Sanima et al., 2017), pola makan ibu nifas adalah menu makanan yang dimakan oleh ibu nifas setiap hari dan kualitas kandungan gizinya. Sedangkan (Ningsih, 2022) mengatakan bahwa pola makan ibu nifas adalah apa yang dimakan oleh ibu nifas setiap hari. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu nifas, pola makan didefinisikan sebagai jumlah, jenis, dan frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi.

Faktor internal dan eksternal memengaruhi pola makan ibu nifas. Faktor internal termasuk kondisi fisik, kondisi psikologis, pengetahuan tentang gizi, dan persepsi tentang makanan. Faktor eksternal termasuk budaya, lingkungan alam, lingkungan sosial, agama, dan ekonomi. Ibu nifas akan kekurangan gizi karena pola makan yang tidak sehat atau tidak sehat akan menghambat produksi ASI, yang mengakibatkan bayi tidak menerima ASI secukupnya (Nurhayati et al., 2013).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan frekuensi menyusui dengan produksi ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kajian tentang pola makan, frekuensi menyusui ibu nifas kaitannya dengan produksi ASI dan dapat dikembangkan untuk penelitian lebih lanjut.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian korelasional ini memiliki tujuan memaparkan hasilnya secara deskriptif kemudian dianalisis korelasi untuk menguji hipotesis yang diajukan pada awal penelitian. Variabel independent pada penelitian ini adalah pola makan sedangkan variabel dependent produksi ASI. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh ibu nifas di Puskesmas Kedawung Kabupaten Cirebon sebanyak 299 orang. Jumlah sampel diambil sebanyak 10% populasi yaitu $10\% \times 299 = 30$ orang ibu nifas dengan cara simple random sampling. Selanjutnya, data diproses melalui proses editing, coding, skoring, dan tabulasi. Analisis uji chi kuadrat digunakan untuk menganalisis data univariat dan bivariat untuk menguji hipotesis penelitian ini. Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel independen kategorik.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan beberapa data diperoleh antara lain meliputi distribusi frekuensi dan analisis chi square yang bertujuan menganalisa hubungan pola makan dan produksi ASI. Berikut adalah hasil analisis univariat dan bivariat yang telah dilakukan:

Tabel 1. Pola Makan Ibu Nifas

Pola makan ibu nifas	Frekuensi	Prosentase
Baik	12	40%
Buruk	18	60%
Jumlah	30	100%

Tabel 2. Produksi ASI Ibu Nifas

Produksi ASI	Frekuensi	Prosentase
Normal	16	53,3%
Tidak Normal	14	46,7%
Jumlah	30	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan ibu nifas adalah 40% baik dan 60% buruk. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama kira-kira 6 minggu, atau masa nifas adalah masa yang dimulai dari beberapa jam setelah lahir plasenta sampai 6 minggu berikutnya. Pada masa nifas ini terjadi perubahan fisik maupun psikis berupa perubahan organ reproduksi, terjadinya proses laktasi, masalah hubungan antara orang tua dan bayi. Masa nifas merupakan masa kritis bagi ibu, diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan. Adaptasi setelah melahirkan ibu akan melalui fase-fase mulai dari fase ketergantungan yang berlangsung dari hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Kelelahannya pasca persalinan membuat ibu perlu waktu istirahat untuk mencegah gejala kurang tidur, pemberian makanan yang bergizi untuk pemulihannya.

Fase antara 3-10 hari setelah melahirkan ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat bayi, perasaan sangat sensitif mudah tersinggung. Pada saat fase ini dibutuhkan dukungan keluarga sehingga tumbuh rasa percara diri. Fase menerima tanggung jawab akan peran barunya yang berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Pada fase-fase tersebut ibu nifas harus mendapatkan kebutuhan dasar ibu nifas yang baik yaitu nutrisi dan cairan, mobilisasi dini, eliminasi, kebersihan diri, istirahat, seksual dan latihan senam nifas. Oleh karena itu pada masa nifas ibu harus memiliki pola makan yang baik agar pemenuhan kebutuhan nutrisi

dapat terjadi dengan baik sehingga ibu nifas akan segera pulih kembali ke keadaan seperti belum melahirkan (Kusparlina, 2020).

Tindakan terdiri dari beberapa tingkatan yaitu persepsi (*perception*) yaitu mekanisme mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil; respon terpimpin (*guided response*) yaitu dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh; mekanisme (*mekanism*) yaitu dapat melakukan sesuatu secara otomatis tanpa menunggu perintah atau ajakan orang lain; adopsi (*adoption*) yaitu suatu tindakan yang sudah berkembang dengan baik, artinya tindakan itu telah di modifikasikan tanpa mengurangi kebenaran dari tindakan tersebut. Sebelum seseorang mengadopsi suatu tindakan baru di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan yaitu *awareness* (kesadaran), menyadari terhadap adanya stimulus objek; *interest* (merasa tertarik), terhadap objek, sikap sudah mulai muncul; *evaluation* (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya; *trial*, dimana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan pengetahuan, kesadaran sikapnya terhadap stimulus; *adoption* dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

Berdasarkan hal tersebut maka hasil penelitian yang menunjukkan bahwa lebih dari separuhnya (60%) ibu nifas di Puskesmas Kedawung Kabupaten Cirebon memiliki pola makan yang buruk diyakini tidak terlepas dari kurangnya pengetahuan dan sikap ibu nifas terhadap kebutuhan nutrisi yang baik selama masa nifas. Karena tindakan ibu nifas yang menerapkan pola makan yang baik atau buruk tidak terlepas dari latar belakang pengetahuan dan sikap ibu nifas tentang pola makan masa nifas. Jika ibu nifas memiliki pengetahuan yang baik tentang pola makan selama masa nifas sesuai dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan selama nifas maka ibu nifas akan memiliki sikap baik terhadap pola makannya dan akhirnya akan berusaha melakukan dan menerapkan pola makan yang baik sesuai standar kesehatan masa nifas. Sebaliknya jika pengetahuan ibu nifas tentang pola makan yang baik selama nifas maka ibu nifas akan bersikap negatif dan akan cenderung tidak peduli terhadap pemilihan makanannya sehingga pola makannya akan buruk.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa masih banyaknya ibu nifas di Puskesmas Kedawung Kabupaten Cirebon memiliki pola makan buruk hendaknya menjadi suatu cambuk bagi para tenaga kesehatan khususnya bidan untuk lebih meningkatkan konseling dan komunikasi tentang pola makan yang baik selama nifas pada ibu nifas bahkan sejak kehamilannya ibu harus

mendapat informasi dan konseling tentang pola makan sehat selama nifas sesuai kebutuhan adaptasi fisik dan psikis masa nifas.

Hasil analisis Chi Square hubungan antara pola makan dengan produksi ASI ibu nifas di Puskesmas Kedawung Kabupaten Cirebon adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Chi Square hubungan antara pola makan ibu nifas

Pola Makan Ibu Nifas	Produksi ASI				Total		p-value
	Normal		Tidak Normal		F	N	
	N	%	N	F			
Baik	11	91,7	1	8,3	12	100	0,003
Buruk	5	27,8	13	72,2	18	100	
Total	16	53,3	14	46,7	30	100	

Hasil uji Chi Square hubungan antara pola makan ibu nifas dengan produksi ASI pada ibu nifas di atas mendapatkan angka p-value sebesar 0,003. Karena nilai p-value $0,003 < \alpha 0,05$ maka disimpulkan bahwa H_0 berhasil ditolak sehingga H_a diterima artinya terbukti ada hubungan signifikan antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu nifas.

Pola makan ibu nifas sangat menentukan kualitas asupan makanan bagi ibu nifas. Makanan merupakan kebutuhan dasar bagi hidup ibu nifas yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya akan menyebabkan ibu nifas mendapatkan asupan nutrisi yang baik dan cukup yang dapat merangsang pertumbuhan hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang pada akhirnya akan merangsang payudara memproduksi ASI yang cukup bagi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan sang bayi (Winatasari, Diah, Mufidaturrosida, 2020).

Pola makan yang baik berarti asupan makanan yang diterima ibu nifas baik. Jika asupan makanan ibu nifas baik maka gizi ibu nifas juga akan baik dalam arti status gizi ibu nifas juga akan baik dan akan mampu memproduksi ASI yang cukup dan sebaliknya, pola makan yang buruk menyebabkan asupan makanan pada ibu nifas jadi buruk dan akibatnya pemenuhan gizi ibu nifas juga buruk sehingga status gizi ibu nifas akan buruk dan tidak mampu memproduksi ASI yang cukup (Chikmah, 2013).

Umumnya keadaan gizi pada ibu hanya akan mempengaruhi kuantitas dan bukan kualitas asinya, sehingga ibu menyusui sebaiknya tidak membatasi konsumsi makanannya dengan alasan diet untuk mengembalikan bentuk tubuhnya. Penurunan berat badan sesudah melahirkan sebaiknya tidak melebihi 0,5 kg/minggu. Pada bulan pertama menyusui, yaitu saat bayi hanya mendapatkan ASI saja (exclusive breastfeeding period), ibu membutuhkan tambahan kalori

sebanyak 700 kkal/hari, pada 6 bulan berikutnya 500 kkal/hari dan pada tahun kedua 400 kkal/hari. Jumlah cairan yang dibutuhkan ibu menyusui dianjurkan minum 8 – 12 gelas perhari.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat signifikansi antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu nifas. Pola makan menjadi salah satu faktor yang menentukan produksi ASI ibu nifas. Semakin baik seorang ibu menjaga pola makannya maka semakin baik produksi ASI yang diproduksi oleh ibu nifas. Ibu nifas hendaknya lebih memperhatikan pola makannya agar asupan nutrisinya baik sehingga dapat mendorong produksi ASI dengan kualitas dan kuantitas yang baik pula demi kebutuhan ASI bayi.

Daftar Pustaka

- Chikmah, A. M. (2013). Hubungan Antara Pola Nutrisi Pada Ibu Nifas Dengan Kecukupan Asi Pada Bayi Di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal (JRMP)*, 164–169.
- Husna, N. (2021). Hubungan Daun Bangun–Bangun Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Seribu Dolok. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(2), 38–44. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i2.649>
- Kusparlina, E. P. (2020). A Hubungan Antara Asupan Nutrisi dengan Kelancaran Produksi Asi pada Ibu yang Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Delima Harapan*, 7(2), 113–117. <https://doi.org/10.31935/delima.v7i2.103>
- Ningsih, N. K. (2022). Pengaruh Konsumsi Makanan Dan Pola Istirahat Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kelurahan Talang Bakung. *Midwifery Health Journal*, 7(2), 69. <https://doi.org/10.52524/midwiferyhealthjournal.v7i2.134>
- Nova Yulita, Sellia Juwita, & Ade Febriani. (2020). Perilaku Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi ASI. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), 53–61. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v7i1.619>
- Nurhayati, I., Maulida, I., & Chikmah, A. M. (2013). Hubungan Pola NUtrisi Pada Bayi Di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013. *Siklus Journal Research Midwifery Politeknik*, 3(1), 1–8.
- Sanima, Utami, N. W., & Lasri. (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), 154–164.

Widayati, C. N., Yuwanti, Y., & Sahara, R. (2020). Hubungan Frekuensi Makan dan Pola Istirahat dengan Produksi Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 7(2), 99–104. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol7.iss2.96>

Winatasari, Diah, Mufidaturrosida, ana. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi. *Jurnal Kebidanan*, XII(02), 202–216.