

HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN DENGAN KECUKUPAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS REJOSARI

RELATIONSHIP OF FOOD INTAKE WITH ADEQUATE BREAST MILK IN BREASTFEEDING MOTHERS AT HEALTH CENTER REJOSARI

Desi Ari Madiyanti¹, Tiara², Ayu Agustin³

¹Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung

²Dosen Program Studi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung

³Mahasiswa Fakultas Kesehatan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung

Email Correspondence: arimadiyantidesi@umpri.ac.id

Abstract: Relationship Of Food Intake With Adequate Breast Milk In Breastfeeding Mothers At Health Center Rejosari.

Mother's milk is the right food source for babies, especially in the first months which contains various important nutrients that babies need to build and provide energy. Factors that affect the mother's milk production does not come out smoothly include food, peace of mind, use of contraception, breast care, rest, breast anatomy, baby sucking. One of the factors that influence the production of breast milk is food, so mothers are encouraged to keep eating according to their needs during breastfeeding. The purpose of this study was to determine the relationship between food intake and the adequacy of breast milk in breastfeeding mothers. This type of research is quantitative with a cross sectional approach. The population in this study were mothers who breastfed babies aged 0-6 months, namely 135 mothers. The sampling technique used in this research is purposive sampling with a sample of 100 respondents. The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between food intake and the adequacy of breast milk in breastfeeding mothers in the working area of the Rejosari Health Center, Pringsewu Regency, with $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$. Suggestions for public health center, researchers suggest to health workers to increase their role in counseling breastfeeding mothers about the importance of knowing the factors that affect breast milk production and breast milk adequacy in infants.

Keywords: Feeding intake of breastfeeding mothers, adequacy of breast milk

Abstrak: Hubungan Asupan Makanan Dengan Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Rejosari.

Air Susu Ibu merupakan sumber makanan yang tepat untuk bayi terutama pada bulan-bulan pertama yang mengandung berbagai zat gizi yang penting diperlukan bayi untuk membangun dan menyediakan energi. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI ibu tidak keluar dengan lancar antara lain makanan, ketenangan jiwa, penggunaan kontrasepsi, perawatan payudara, istirahat, anatomi payudara, isapan bayi. Salah satu faktor yang mempengaruhi dari produksi ASI adalah makanan, sehingga ibu dianjurkan untuk tetap makan sesuai dengan kebutuhan selama menyusui. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan makanan dengan kecukupan asi pada ibu menyusui. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan, yaitu 135 ibu. Teknik sampling yang di gunakan pada penelitian adalah *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 100 responden. Hasil analisa bivariat diketahui ada hubungan asupan makanan dengan kecukupan asi pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu, dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. 2. Saran bagi instansi peneliti menyarankan kepada tenaga kesehatan agar meningkatkan peran dalam penyuluhan pada ibu menyusui tentang pentingnya mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI dan kecukupan ASI pada bayi.

Kata Kunci: Asupan makan ibu menyusui, kecukupan asi

PENDAHULUAN

Menurut undang-undang nomor 36 tahun 2009 yang di putuskan oleh Menteri Pemberdayaan Perempuan tentang kesehatan yang berbunyi bahwa bayi berhak mendapatkan air susu ibu (ASI), selama pemberian ASI pihak keluarga, pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung ibu dan bayi secara penuh dengan penyediaan waktu dan fasilitas khusus, bahwasannya masih banyak bayi yang tidak mendapatkan air susu ibu dengan berbagai penyebab yang berakibat anak tidak mendapatkan gizi yang cukup serta menurunnya kekebalan tubuh bayi. Air Susu Ibu merupakan sumber makanan yang tepat untuk bayi terutama pada bulan-bulan pertama yang mengandung berbagai zat gizi yang penting diperlukan bayi untuk membangun dan menyediakan energi. ASI juga sebagai makanan yang terbaik dapat diberikan kepada bayi sejak dilahirkan. Kandungan zat gizi dalam ASI yang lengkap, mudah dicerna dan diserap secara efisien oleh bayi. Selain itu, ASI juga mengandung immunoglobulin untuk kekebalan tubuh bayi (A. P. Sari, 2019).n

Menurut data dari WHO di dunia hanya 39% anak-anak di bawah enam bulan mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2013. Angka global ini hanya meningkat dengan sangat perlahan selama beberapa dekade terakhir yakni 41% pada tahun 2014 dan 42% pada tahun 2015, hal tersebut disebabkan karena rendahnya tingkat menyusui di beberapa negara-negara besar Indonesia, pemerintah telah menetapkan target nasional pada tahun 2014 senilai 80% sebagai cakupan ASI eksklusif. Badan kesehatan dunia (WHO) juga memberikan batas minimal cakupan pemberian ASI eksklusif kepada Indonesia yaitu 50%. Selain itu data dari profil Kesehatan Indonesia mencatat cakupan bayi mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan penuh pada tahun 2018 di Indonesia sebesar 68,74%. Kementerian Kesehatan menetapkan peningkatan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%. Akan tetapi pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada kenyataannya masih rendah hanya 74,5% (Balitbangkes, 2019).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu tahun 2019 sebanyak 69,3 % bayi yang mendapatkan ASI eksklusif. Salah satu sasaran Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015 tentang pemberian ASI adalah sekurang-kurangnya 80%. Mengacu pada target renstra pada tahun 2015 dengan angka 39% maka secara nasional cakupan pemberian ASI pada bayi kurang dari sebesar 55,7% dalam memenuhi target tersebut (Widyasih Sunaringtyas, 2018). Berdasarkan data cakupan ASI di Puskesmas Rejosari pada bayi usia 0-6 bulan tahun 2021, Pringsewu Utara 66,04%, Pringsewu Barat 66,7%, Podomoro 63,2%, Rejosari 68,7 %, Podosari 71,4 %, Bumi Arum 70,3 %, Bumi Ayu 56,2 % dengan jumlah ibu menyusui dari 7 desa tersebut 135 ibu. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI ibu tidak keluar dengan lancar antara lain makanan, ketenangan jiwa, penggunaan kontrasepsi, perawatan payudara, istirahat, anaotomi payudara, isapan bayi. Salah satu faktor yang mempengaruhi dari produksi ASI adalah makanan, makanan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas ASI itu sendiri, sehingga ibu dianjurkan untuk tetap makan sesuai dengan kebutuhan selama menyusui(Widyasih Sunaringtyas, 2018).

Menurut Sibagariang (2010) ibu menyusui harus mengkonsumsi tambahan 500-1.000 kalori lebih banyak dari ibu yang tidak menyusui, makanan dengan variasi yang untuk mendapatkan protein, mineral, dan vitamin yang cukup dengan minum sedikitnya 3 liter setiap harinya (Widyasih

Sunaringtyas, 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2015), membuktikan bahwa ada hubungan asupan gizi dengan produksi ASI pada ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan. Namun penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2004) menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain ASI tidak segera keluar setelah melahirkan atau produksi ASI kurang, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja, dan pengaruh atau promosi pengganti ASI (Saskiyanto Manggabarani, 2018).

Hasil penelitian Prabasiwi et. Al. (2015) menyebutkan bahwa salah satu penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif adalah karena ibu menyusui merasa ASInya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Sebanyak 35% ibu memberikan makanan tambahan pada bayi sebelum usia 6 bulan karena adanya persepsi ketidak cukupan ASI (Ratih Sakti Prastiwi, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Imasrani, 2016) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui berada dalam rentang 25-30 tahun yaitu 58% dan mempunyai produksi ASI yang baik. Cukupnya produksi ASI di pengaruhi oleh berbagai faktor antara lain faktor makanan dan kondisi psikis ibu. Dari hasil survey yang dilakukan diposyandu Pringsewu Barat dengan ibu menyusui bayi 0-6 bulan. Dari 7 ibu menyusui terdiri dari 4 diantaranya kurang memperhatikan tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui, menurut mereka yang dapat memperlancar ASI adalah makanan yang berasal dari sayuran seperti daun pepaya, kantuk dan lain-lain. Masih banyak ibu yang kurang memperhatikan nutrisi yang baik dibutuhkan oleh tubuhnya untuk memperlancar dan membuat kecukupan ASI.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yaitu bertujuan untuk menganalisa ada tidaknya hubungan variabel penelitian. Rancangan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang dilakukan sesaat, artinya objek penelitian diamati hanya satu kali dan tidak ada perlakuan terhadap responden. Teknik sampling yang di gunakan pada penelitian adalah *purposive sampling* pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu. Kriteria Inklusi: bertempat tinggal asli di wilayah kerja UPT puskesmas Rejosari, bayi yang mendapatkan ASI eksklusif, ibu dengan bayi berusia 0-6 bulan, sedang menyusui, bersedia menjadi responden. Sampel dalam penelitian ini 100 responden yang dihitung menggunakan rumus slovin berdasarkan 135 populasi. Pengambilan data menggunakan kuisisioner kecukupan ASI, dan menggunakan lembar *food recall* 24 jam untuk menentukan asupan makanan ibu menyusui. Analisis yang digunakan menggunakan *uji chi-square* dengan tingkat kemaknaan $p\text{-value} < 0,005$. Penelitian ini dilaukan pada bulan Mei-Juni 2021 di Puskesmas Rejosari di posyandu yang ada di wilayah kerja Puskesmas Rejosari.

HASIL

1. Karakteristik Responden
 - a. Usia, Pendidikan, Pekerjaan

Tabel 4.1 Responden berdasarkan usia

Karakteristik	Frequency	Percent
Usia		
- 19 – 30	58	58.0%
- 31 – 38	42	42.0%

Total	100	100%
-------	-----	------

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan usia 19-30 tahun sebanyak 58 orang (58.0%), dan yang berusia 31-38 tahun sebanyak 42 orang (42.0%).

Tabel 4.2 Responden berdasarkan pendidikan

Karakteristik	Frequency	Percent
Pendidikan		
- SMP	9	9.0%
- SMA	73	73.0%
- Perguruan Tinggi	18	18.0%
Total	100	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan pendidikan SMA sebanyak 73 orang (73.0%), SMP sebanyak 9 orang (9.0%), Perguruan Tinggi 18 orang (18.0%).

Tabel 4.3 Responden berdasarkan pekerjaan

Karakteristi	Frequency	Percent
Pekerjaan		
-Ibu Rumah Tangga	54	54.0%
- Karyawan	25	25.0%
- Wiraswasta	15	15.0%
- PNS	6	0.06%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan ibu rumah tangga yaitu 54 orang (54.0%), Karyawan 25 orang (25.0%), Wiraswasta 15 orang (15.0%), PNS 6 orang (6.0%)

- b. Distribusi frekuensi asupan makanan yang dimakan saat menyusui di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi asupan makanan yang dimakan saat menyusui di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu tahun 2021

AsupanMakanan	Frequency	Percent
- Kurang	30	30.0%
- Cukup	70	70.0%
Total	100	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan asupan makanan yang cukup yaitu sebanyak 70 orang (70.0%), sedangkan responden dengan asupan makanan yang kurang yaitu sebanyak 30 orang (30.0%).

- c. Distribusi frekuensi kecukupan ASI yang diberikan kepada bayinya di Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu.

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi kecukupan ASI yang diberikan kepada bayinya di Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu

Kecukupan ASI	Frequency	Percent
- Kurang	34	34.0%
- Cukup	66	66.0%
Total	100	100%

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan kecukupan ASI yaitu sebanyak 66 orang (66.0%), sedangkan responden dengan kecukupan ASI kurang yaitu sebanyak 34 orang (34.0%).

2. Analisa Univariat

Tabel 4.6 Hubungan asupan makanan dengan kecukupan asi pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu tahun 2021

Asupan Makanan	Kecukupan ASI				Total		p-value	OR
	Kurang		Cukup					
	N	%	N	%	N	%		
Kurang	26	86.7%	4	13.3%	30	100%	0.000	50.38
Cukup	8	11.4%	62	88.6%	70	100%		
Total	34	34.0%	66	66.0%	100	100%		

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa dari 30 responden dengan asupan makanan yang kurang sebagian besar memiliki kecukupan ASI kurang yaitu 26 orang (87.6%), sedangkan dari 70 responden dengan asupan makanan yang cukup sebagian besar memiliki kecukupan ASI yaitu 69 orang (97.2%).

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan tabulasi dan analisis data mengenai hubungan asupan makanan dengan kecukupan asi pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu tahun 2021, selanjutnya akan dibahas hasil penelitian sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan usia 19-30 tahun sebanyak 58 orang (58.0%) dan yang berusia 31-38 tahun sebanyak 42 orang (42%). Menurut peneliti usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI. Dilihat dari segi produksi ASInya ibu yang berusia 19-30 tahun lebih menghasilkan ASI yang cukup dibandingkan

ibu yang berusia lebih tua. Selain itu pada penelitian (permatasari, 2015) umur ini menjadi masa pencapaian keberhasilan kerjam kemampuan dalam gaya hidup, sikap, nilai kehidupan dan pola makan yang baik dan sehat untuk pemeliharaan kesehatannya. Pada usia tersebut merupakan usia yang matang untuk mempunyai seorang bayi dan mempunyai pengalaman yang lebih dari pada usia yang lebih muda sehingga usia ibu yang lebih dewasa akan dapat lebih mengerti tentang bagaimana cara agar produksi ASInya bisa lancar dan kebutuhan ASI pada bayinya dapat tercukupi. Menurut Notoatmodjo (2005) usia merupakan faktor predisposisi yang mendorong individu untuk berperilaku. Produksi ASI ibu yang berusia 19-23 tahun lebih baik dibandingkan dengan berusia lebih tua. Primipara yang lebih dari 35 tahun cenderung tidak menghasilkan jumlah ASI yang cukup. Usia berhubungan dengan kondisi kematangan emosional seseorang dalam berfikir dan berperilaku, sehingga ibu dengan umur lebih dari 25 tahun dan kurang dari 35 tahun berpeluang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya (Rohman, 2020).

b. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti pada table 4.2 sebagian besar dengan pendidikan SMA sebanyak 73 orang (73.0%), SMP sebanyak 9 orang (9%), Perguruan Tinggi 18 orang (18%). Menurut peneliti tingkat pendidikan ibu yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan ibu dalam menghadapi masalah, terutama dalam pemberian ASI. Pengetahuan ini diperoleh baik secara formal maupun informal, sedangkan ibu-ibu yang pendidikannya lebih tinggi, umumnya terbuka menerima perubahan atau hal-hal baru yang berguna untuk pemeliharaan kesehatannya. Menurut penelitian (Elita Endah, 2014) mengatakan dari hasil pembahasan penelitian yang dilakukannya bahwa pada dasarnya status pendidikan sangat berpengaruh terutama dalam hal mengetahui menu makanan yang harus dipenuhi dan disajikan untuk diri sendiri maupun keluarga tetapi pada kenyataannya meskipun mayoritas ibu lulusan SD mereka sudah mengerti makan-makanan yang bergizi dan mereka lebih kooperatif lebih besar antusiasnya terhadap informasi-informasi yang diterima melalui media sosial atau petugas kesehatan sehingga kebanyakan dari mereka sudah mengerti menu makanan bergizi yang disajikan untuk keluarganya dan sudah masuk dalam kategori gizi baik.

c. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Berdasarkan table 4.3 yang peneliti sudah lakukan sebagian besar memiliki pekerjaan ibu rumah tangga yaitu 54 orang (54.0%). Menurut peneliti sebagian ibu yang pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga yang akan mengurus anaknya tanpa terhalang oleh pekerjaan yang terikat, proses pemberian ASI tidak akan terganggu karena ibu akan lebih banyak memiliki waktu dan fokus dalam mengurus anaknya. Ibu yang tidak bekerja juga akan menjadi lebih mudah dalam memberikan ASI secara langsung kepada bayinya dan ibu tidak perlu lagi untuk memompa ASI. Sesuai dengan kondisi tersebut maka ibu harus lebih rutin untuk memberikan ASI sehingga kebutuhan ASI bagi bayi terpenuhi.

Sejalan dengan hasil penelitian (permatasari, 2015) menyatakan bahwa sebagian pekerjaan pada responden penelitiannya adalah ibu rumah tangga, ibu yang tidak bekerja cenderung lebih memperhatikan menu makanannya sehari-hari, ibu yang tidak bekerja mempunyai kesempatan waktu untuk menyiapkan menu makanan yang sehat untuk keluarganya. Menurut

penelitian (Rokhmah Ayu Suliasih, 2019) ibu yang bekerja sulit memberika ASI eksklusif karena watii yang sedikit. Dukungan secara personal pada ibu yang bekerja dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi dalam pemberian ASI. Ibu yang tidak bekerja memiliki peluang keberhasilan ASI eksklusif yang lebih besar jika dibandingkan ibu yang bekerja.

- d. Distribusi frekuensi asupan makanan yang dimakan saat menyusui di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan asupan makanan yang cukup yaitu sebanyak 70 orang (70.0%), sedangkan responden dengan asupan makanan yang kurang yaitu sebanyak 30 orang (30.0%). Makanan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ibu menyusui untuk mendapatkan kecukupan nutrisi bagi bayi. Ibu yang mengkonsumsi makanan yang bergizi selama menyusui maka produksi ASInya akan bagus. Oleh karena itu, ibu perlu mengerti pentingnya gizi untuk ibu menyusui. Gizi yang baik akan menjamin kesehatan ibu, kelancaran dan kecukupan ASI bagi bayinya.

Menurut penelitian (permatasari, 2015) pada waktu menyusui ibu harus makan-makanan yang cukup agar mampu menghasilkan ASI yang cukup bagi bayinya, memulihkan kesehatan setelah melahirkan dan memenuhi kebutuhan nutrisi yang meningkat karena kegiatan sehari-hari yang bertambah. Menurut penelitian (Sanima, 2017) didapatkan hasil bahwa lebih dari separuh (63,3%) responden dalam penelitiannya melaukan pola makan baik di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Pola makan ibu yang menyusui dikatakan baik sebanyak 87% karena ibu melakukan sarapan pagi antara jam 06.00-09.00 setiap hari, dan sebanyak 77% ibu melakukan makan dengan jarak antara kurang dari 6 jam, setiap hari melakukan makan siang dan makan malam serta mengkonsumsi makanan yang bisa melancarkan produksi asi seperti sayur rebus, buah-buahan dan kacang-kacangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan asupan makanan yang cukup. Peneliti menyarankan kepada petugas kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya asupan makanan yang mengandung zat besi untuk meningkatkan status gizi ibu menyusui, penyuluhan tentang faktor yang dapat menghambat atau meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, menghilangkan kebiasaan minum the/kopi setelah makan untuk penyerapan zat besi dalam tubuh serta pemberian vitamin yang mengandung zat besi (tablet tambah darah) untuk ibu menyusui karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama menyusui bayinya.

- e. Distribusi frekuensi kecukupan ASI yang diberikan kepada bayinya di Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kecukupan ASI yaitu sebanyak 66 orang (66.0%), sedangkan responden dengan kecukupan ASI kurang yaitu sebanyak 34 orang (34.0%). Menurut peneliti dari hasil penelitian responden yang yang memberikan ASInya kepada bayinya memiliki kecukupan ASI yang baik. Kecukupan ASI yang dihasilkan oleh ibu dipengaruhi oleh asupan makanan yang cukup, frekuensi menyusui yang sering, isapan bayi yang baik, dan faktor istirahat yang cukup yang membuat produksi ASInya menjadi banyak dan cukup.

Kecukupan ASI juga dipengaruhi oleh refleks yang berperan dalam pembentukan dan pengeluaran ASI, yaitu refleks prolaktin dan oksitosin. Faktor yang dapat meningkatkan refleks oksitosin antara lain: melihat bayi, mendengar suara bayi, mencium bayi, memikirkan untuk menyusui bayi serta isapan bayi. Sedangkan faktor yang dapat meningkatkan refleks prolaktin antara lain: rangsangan atau isapan bayi. Bila kedua refleks tersebut berjalan dengan baik maka produksi ASI akan berlangsung. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Imasrani, 2016) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui berada dalam rentang 25-30 tahun yaitu 58% dan mempunyai produksi ASI yang baik. Cukupnya produksi ASI di pengaruhi oleh berbagai faktor antara lain faktor makanan dan kondisi psikis ibu.

2. Analisa Bivariat

- a. Hubungan asupan makanan dengan kecukupan asi pada ibu menyusui.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan asupan makanan yang kurang yaitu 30 orang dan yang memiliki kecukupan ASI yang kurang yaitu 26 orang (86.7%), kemudian responden dengan asupan makanan yang cukup yaitu 70 orang dan yang memiliki kecukupan ASI 62 orang (88.6%). Hasil uji statistik dengan *chi square* (X^2) diperoleh $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan asupan makanan dengan kecukupan asi pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu tahun 2021. Nilai OR sebesar 50.35 (13.94-182.02), yang berarti bahwa responden yang kurang mendapat asupan makanan beresiko 50 kali lebih besar maka produksi ASInya juga kurang lancar dibandingkan responden yang cukup mendapatkan asupan makanan memiliki produksi ASI yang cukup.

Sejalan dengan penelitian (Rayhana, 2017) yang mengatakan bahwa faktor dari kecukupan ASI itu sendiri tidak hanya di pengaruhi oleh faktor asupan makanan saja tetapi ada juga faktor perawatan payudara, faktor istirahat, isapan bayi, anatomi payudara, dan penggunaan kontrasepsi, hal tersebut dapat memicu produksi ASI. Responden dengan asupan makanan yang kurang tetapi ASInya cukup disebabkan oleh faktor istirahat yang cukup, isapan bayi saat menyusui yang baik yang dapat memicu hipotalamus yang akan merangsang kelenjar hipofise anterior menghasilkan hormon prolaktin dan hipofise posterior menghasilkan hormon oksitosin

SIMPULAN

Diketahui karakteristik responden berdasarkan usia ibu menyusui di wilayah kerja UPT Puskesmas Rejosari Tahun 2021 sebagian besar responden dengan usia 19-30 tahun sebanyak 58 orang (58.0%), dan responden yang berusia 31-40 tahun sebanyak 42 Orang (42.0%), berdasarkan pendidikan ibusebagian besar dengan pendidikan SMA sebanyak 73 orang (73.0%), SMP sebanyak 9 orang (9.0%), Perguruan Tinggi 18 orang (18.0%), berdsarkan pekerjaan ibu menyusui sebagian besar memiliki pekerjaan ibu rumah tangga yaitu 54 orang (54.0%), %, Karyawan 25 orang (25.0%), Wiraswasta 15 orang (15.0%), PNS 6 orang (6.0%).

Frekuensi asupan makanan yang dimakan saat menyusui di wilayah kerja UPT kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu Tahun 2021 sebagian besar responden dengan asupan makanan yang

cukup yaitu sebanyak 70 orang (70.0%), sedangkan responden dengan asupan makanan yang kurang yaitu sebanyak 30 orang (30.0%), frekuensi kecukupan ASI yang diberikan kepada bayinya di wilayah kerja UPT Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu Tahun 2021 sebagian besar responden dengan kecukupan ASI yaitu sebanyak 66 orang (66.0%), sedangkan responden dengan kecukupan ASI kurang yaitu sebanyak 34 orang (34.0%). Ada hubungan asupan makanan dengan kecukupan asi pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kabupaten Pringsewu tahun 2021, dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Nilai OR sebesar 50.35 yang berarti bahwa responden kurang mendapat asupan makanan beresiko 50 kali lebih besar tidak mendapatkan kecukupan ASI dibandingkan responden yang cukup mendapatkan asupan makanan

SARAN

Bagi responden Diharapkan ibu dapat memperoleh informasi mengenai pentingnya asupan makanan terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui yang nanti dapat dijadikan evaluasi kepada orang tua khususnya ibu menyusui untuk memperhatikan asupan makanan yang di makan selama menyusui. Instansi Puskesmas hasil dari penelitian ini diharapkan dijadikan masukan untuk peningkatan cakupan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Podosari

Peneliti menyarankan kepada tenaga kesehatan agar meningkatkan peran dalam penyuluhan pada ibu menyusui tentang pentingnya mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI dan kecukupan ASI pada bayi. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian lanjutan dengan meneliti variabel perancu seperti faktor istirahat, ketenangan jiwa, anatomi payudara, isapan bayi, penggunaan kontrasepsi, IMD, dan frekuensi menyusui yang dapat meningkatkan meningkatkan produksi ASI terhadap kecukupan ASI

DAFTAR PUSTAKA

- Anita Rahmawati, B. P. (2017). Analisis faktor yang mempengaruhi produksi air susu ibu (asi) pada ibu menyusui yang bekerja. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 4. doi:DOI: 10.26699/jnk.v4i2.ART.p134-140
- Bahiyatun, S. P. S. S. T. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*: Egc.
- Balitbangkes. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran asi pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3.
- DeMedia, T. (2010). *Menu Sehat untuk Ibu Menyusui*: DeMedia.
- Dewi, A. D. C. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi asi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika, Volume 4*.
- Dr. Hj. Utami Rusli, S. A. M. B. A. I. *Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif*: Puspa Swara.
- Dr. Merryana Adriani, S. K. M. M. K. (2016). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*: Prenada Media.
- Dwi, A. (2016). Hubungan Sosial Budaya Dengan Konsumsi Sumber Protein Pada Ibu Nifas Di BPS Suumiaty Gribing Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, volume 7*.

- Elita Endah, W. O. (2014). Hubungan Asupan Gizi Ibu Menyusui Dengan Produksi ASI Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojopanggung Kelurahan Penataran Bayuwangi. *Healthy, Vol 3*.
- Evy Tri Susanti, W. T. A., Erni Setyawati. (2015). Pengetahuan ibu menyusui tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui. *JURNAL KEPERAWATAN, Volume 1*.
- Fitriani Ningsih1, R. M. L. (2019). Hubungan Perawatan Payudara Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, Vol 10*. doi:<https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2>
- Ika Nurhayati1, I. M., Adevia Maulida Chikmah3. (2014). Hubungan pola nutrisi pada ibu nifas dengan kecukupan asi pada bayi di desa mejasem timur kecamatan kramat kabupaten tegal tahun 2013. *journal research midwifery politeknik tegal, 3*. doi:<http://dx.doi.org/10.30591/siklus.v3i1.175>
- Iman Jauhari, R. F. B. (2018). *Perlindungan Hak Anak terhadap Pemberian Air Susu Ibu (ASI)*: Deepublish.
- Indivara, N., & Anggrek, P. (2009). *200 Tips Ibu Smart Anak Sehat*: Galangpress Publisher.
- Irma Imasrani, N. U., Susmini. (2016). Kaitan pola makan seimbang dengan produksiasi ibu menyusui. *Jurnal Care, Vol. 4*.
- Kamariyah, N. (2014). Kondisi psikologi mempengaruhi produksi asi ibu menyusui di bps aski pakis sido kumpul surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 7*.
- La Ode Alifariki, A. K., Ida Mardhia Afrini. (2020). Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dan Produksi Air Susu Ibu di Puskesmas Poasia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 11*.doi:<http://dx.doi.org/10.33846/sf11119>
- Lien Meilya Muriasti Prastiyani, N. (2019). Hubungan Antara Asupan Protein Dan Kadar Protein Air Susu Ibu. *Journal Of Nutrition College, 8*.
- Ni Kadek Radharisnawati, R. k., Linnie Pondang. (2017). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado. *e-jurnal keperawatan (e-Kp), volume 5*.
- permatasari, E. (2015). Hubungan asupan gizi dengan produksi asi pada ibu yang menyusui bayi umur 0-6 bulan di puskesmas sewon i bantul yogyakarta. *Naskah publikasi*.
- Pujiastuti, N. (2010b). Korelasi antara status gizi ibu menyusui dengan kecukupan asi di posyandu desa karang kedawang kecamatan sooko kabupaten mojosuro. *Jurnal Keperawatan, Volume 1*.
- Radharisnawati, R. K., Linnie Pondaag. (2017). Hubungan pemenuhan kebutuhan gizi ibu dengan kelancaran air susu ibu (asi) pada ibu menyusui di puskesmas bahu kota manado. *e-jurnal Keperawatan (e-Kp), Volume 5*.
- Ratih Sakti Prastiwi, M. Q., Iroma Maulida, Novia Ludha, Riska Arsita. (2018). Peningkatan Persepsi Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Abdimas PHB, Vol 1 (No 1)*.
- Rayhana, S. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi asi dengan kecukupan asi. *Jurnal ilmiah mahasiswa fakultas keperawatan, Vol. 2*.
- Riana Angriani1, E. S. d. Z. L. (2018). Hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi asi ibu post partum di wilayah kerja puskesmas peusangan selatan kabupaten bireuen provinsi aceh tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan, 2*.