



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Nurul Asikin
Universitas Riau

Ns. Agrina, M.Kep. Sp.Kom. Phd
Universitas Riau

Rismadefi Woferst, S.Si, S.Si, M.Biomed
Universitas Riau

Korespondensi penulis: nurul.asikin0446@gmail.com.unri.ac.id

Abstract. Intrudation : For a mother breastfeeding is one of the obligations that must be carried out because the smooth production of breast milk is very important for the baby and the more often the mother breastfeeds will affect milk production. This study aims to determine the relationship between diet and milk production in breastfeeding mothers at Payung Sekaki Public Health Center, Pekanbaru City. **Methods:** This study used a correlation descriptive design and a cross sectional approach. The number of samples was 89 respondents who were breastfeeding mothers who were taken based on inclusion criteria using a purposive sampling technique. The analysis used was bivariate analysis using the chi square test. **Results:** There were 8 (100%) breastfeeding mothers who had an adequate diet with insufficient milk production and 0 (0%) breastfeeding mothers who produced sufficient breast milk. Respondents whose diet was inadequate with sufficient milk production were 74 people (91.4%) and as many as 7 people (8.6%) respondents had sufficient milk production. The results of statistical tests showed that there was no relationship between diet and milk production in nursing mothers with a p value $\geq$ (0.05) with a p value = 0.859. **Conclusion:** there is no relationship between diet and milk production in nursing mothers.

Keywords : Breastfeeding mothers, diet, milk production

Abstrak. Pendahuluan: Bagi seorang ibu menyusui merupakan salah satu kewajiban yang harus dijalankan karena kelancaran produksi ASI sangat penting untuk bayi dan semakin sering ibu menyusui akan memengaruhi produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel adalah 89 responden ibu menyusui yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik purpose sampling. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat menggunakan uji chi square. **Hasil:** Ibu menyusui yang pola makannya adekuat dengan produksi ASI tidak cukup

sebanyak 8 orang (100%) dan sebanyak 0 orang (0%) ibu menyusui produksi ASI cukup. Responden yang pola makannya tidak adekuat dengan produksi ASI cukup sebanyak 74 orang (91,4%) dan sebanyak 7 orang (8,6%) responden produksi ASI nya cukup. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui dengan $p \text{ value} \geq (0,05)$ dengan $p \text{ value} = 0,859$. **Kesimpulan:** tidak ada hubungan antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui.

Kata kunci: Ibu menyusui, pola makan, produksi ASI

LATAR BELAKANG

Pada dasarnya nutrisi sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Salah satu nutrisi yang alami adalah ASI (air susu ibu) pemberian nutrisi secara alami ini biasanya diberikan dalam beberapa bulan pertama kehidupan bayi dan biasanya sering dikenal dengan nama ASI eksklusif. Pemberian air susu ibu ini sangat perlu dianjurkan oleh setiap ibu kepada bayinya karena ASI mengandung berbagai macam zat yang dibutuhkan oleh bayi diantaranya air, zat gizi, hormon, enzim, serta zat antibodi. Selain dari itu ada beberapa kandungan lain yang terdapat pada ASI seperti karbohidrat, lemak dan juga protein. Dari beberapa kandungan tersebut menjadikan istimewa sehingga tidak bisa digantikan (Hadi, 2019).

ASI memiliki manfaat yang penting bagi bayi diantaranya dapat memenuhi kebutuhan nutrisi, menurunkan resiko terjadi kanker, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan menurunkan resiko terjadinya diare pada bayi. Studi lain juga menunjukkan bahwa air susu ibu juga ikut dalam peran perkembangan kognitif pada anak. Pemberian ASI dapat membangun ikatan yang begitu erat antara ibu dan bayi, juga dapat melindungi ibu dari berbagai penyakit seperti kanker ovarium, kanker payudara, dan diabetes mellitus tipe 2. Nilai pemberian ASI ke bayi disinilah bayi akan merasakan nutrisi dari manfaat ASI. (Strom et al., 2019).

Pemberian ASI eksklusif yang belum memenuhi target di Kota Pekanbaru pada 2018 persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan sebesar 37 %, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan kota Pekanbaru 2019 pemberian ASI eksklusif sebesar 50,70% dapat disebabkan oleh beberapa hambatan yang dialami ibu. Hambatan tersebut berkaitan dengan kurangnya pengetahuan tentang manfaat ASI, kurangnya dukungan dari keluarga

dan tempat bekerja, serta adanya pengaruh budaya seperti mempercayai mitos tertentu (Agustina, Prabandari, & Sudargo, 2020).

Asupan zat gizi yang dikonsumsi seseorang ditentukan oleh kebiasaan makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makan. Ketersediaan makanan atau ketahanan pangan tingkat keluarga atau rumah tangga sangat ditentukan dari daya beli atau penghasilan keluarga tersebut. Pada tingkat pendapatan keluarga yang rendah otomatis asupan zat gizi ibu juga akan berkurang sehingga menjadi rawan masalah asupan gizi. Pola makan yang tidak seimbang pada ibu menyusui menyebabkan rentan tubuh ibu merasa sangat lelah. Dampaknya produksi ASI akan menurun oleh sebab itu disarankan bagi ibu menyusui agar tetap menjaga pola makan yang baik. Saat ini data ASI eksklusif yang diperoleh dari Kemenkes (2018) masih terbilang cukup rendah yaitu 37%.

Berdasarkan data Kemenkes (2018), cakupan bayi yang diberi ASI eksklusif secara nasional sebesar 37,3%. Angka tersebut dibawah target yaitu 47% dari Rencana Strategi (Renstra) tahun 2018. Tingkat menyusui eksklusif naik menjadi 67,7% pada tahun 2019 dan telah melebihi target Renstra yaitu 50% Cakupan pemberian ASI tahun 2020 juga mengalami peningkatan sebesar 1,88% dibandingkan tahun sebelumnya (Kemenkes RI, 2021). Angka pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di Provinsi Riau pada tahun 2018 sebesar 35% dan tahun 2019 angka tersebut meningkat menjadi 75%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (Dinkes, 2020), target pemberian ASI eksklusif masih belum tercapai yaitu 46,8% dari target Dinas Kesehatan.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada ibu menyusui bulan Maret 2022 di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki. Peneliti memperoleh data cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2021 di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki yaitu sebanyak 2,370 (Dinkes, 2020). Peneliti selanjutnya melakukan wawancara dengan 8 orang ibu menyusui untuk melihat pola makan dan produksi ASI pada ibu menyusui. Hasil wawancara tersebut diperoleh data sebanyak 3 orang ibu menyusui tidak terlalu teratur dalam mengkonsumsi makanan dan produksi ASI nya terkadang lancar terkadang tidak, 2 orang ibu menyusui rutin mengkonsumsi makanan cukup gizi seperti buah, sayur, ikan dan produksi ASI nya lancar, 1 orang ibu menyusui lebih jarang mengkonsumsi sayuran

disaat makan dan ASI nya tetap lancar, dan 2 orang dari ibu menyusui tidak mengalami masalah pola makan dan produksi ASI.

KAJIAN TEORITIS

1. Konsep Menyusui

Menyusui adalah suatu proses dari ibu ke bayi untuk memberikan air susu ibu (ASI) melalui payudara ibu. Dengan segala upaya untuk memenuhi keberhasilan tumbuh kembang seorang bayi disebut Laktasi. Laktasi sendiri mempunyai dua pengertian, yaitu Produksi ASI (*Reflek Prolaktin*), Pengeluaran ASI (oksitosin) atau (refleks) Aliran (*Let Down Refleks*).

2. Konsep Pola Makan

Pola makan adalah tingkah laku sikap atau kebiasaan untuk memenuhi kebutuhan makanan yang menggambarkan konsumsi makanan harian seseorang yang ditentukan melalui jumlah, frekuensi, dan jenisnya. Pola makan pada ibu menyusui harus diperhatikan selain untuk kebaikan gizi dari ibu juga baik untuk memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan bayinya sehingga kebutuhan nutrisi ibu meningkat saat ibu menyusui, menurut rekomendasi komisi ahli FAO/WHO asupan makanan selama menyusui berkisar antara 1.800 kalori hingga 2.700 atau 1800-2000 gr (Andriani & Wirjatmadi, 2014).

Pola makan yang sehat sangat perlu diperhatikan untuk ibu menyusui, pola makan sehat ialah makanan yang dikonsumsi dan juga mengandung jumlah kalori zat-zat gizi yang sesuai dengan segala kebutuhan vitamin, mineral, protein, karbohidrat, serat, dan air. Secara rasional pola makan juga harus diatur, ibu yang sebelum menyusui makan tiga kali sehari, selama menyusui makan harus ditambah selain memperlancar produksi ASI juga bagus untuk mempercepat proses pemulihan kesehatan ibu setelah persalinan. dan anak juga akan membaik (Manggabarani et al, 2018). Secara umum pola makan memiliki 3 komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi Pola makan ibu dalam masa menyusui berkaitan dengan produksi ASI. Ada beberapa komponen-komponen didalam ASI diambil dari tubuh ibu yang melahirkan sehingga untuk kecukupan nutrisi yang akan dikonsumsi ibu ikut menentukan keoptimalan pengeluaran hormon prolaktin dan kerja kelenjar yang berperan dalam produksi ASI. Oleh sebab itu, pola makan ibu dalam menyusui secara tidak langsung akan menentukan status gizi bayi.

3. Konsep Produksi ASI

Menurut Arfiah (2018) pada 6 bulan pertama kelahiran bayi sangat dibutuhkan ASI yang mengandung nutrisi, kolostrum merupakan ASI yang pertama kali diberikan kepada bayi, yang mengandung banyak zat kekebalan dan berfungsi melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi. Pada minggu saat bulan terakhir kehamilan, kelenjar-kelenjar pendorong pembentukan ASI mulai bekerja. Jika tidak ada kelainan maka pada hari pertama sejak bayi lahir kedunia akan dapat menghasilkan 50-100 ml/hari, dan jumlah ini akan terus bertambah hingga mencapai sekitar 400-500 ml/hari pada waktu bayi mencapai usia di dua minggu. Selama 4-6 bulan pertama jumlah tersebut dapat dicapai dengan menyusui bayi. Disebabkan selama kurun waktu tersebut ASI mampu memenuhi kebutuhan gizinya. Setelah dari 6 bulan volume pengeluaran ASI menurun dan sejak itu kebutuhan gizi tidak lagi dapat dipenuhi oleh ASI saja dan harus mendapatkan makanan tambahan (Sinagra, 2017).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan rencana yang disusun oleh peneliti agar dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan peneliti disebut dengan desain penelitian menurut Setiadi (2013). Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian desain deskriptif korelasi yang bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui yang terjadi pada suatu populasi (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi yaitu menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian deskriptif korelasi merupakan jenis penelitian dengan karakteristik beberapa masalah yang berupa hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2017). Penelitian *cross sectional* adalah penelitian dengan cara mengukur variabel independen dan dependen yaitu satu waktu hanya sekali (Nursalam, 2016). Pada penelitian ini untuk menentukan apakah ada hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini menguraikan tentang distribusi frekuensi dan persentase data demografi serta variabel akan diteliti dari 89 responden ibu menyusui di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Hasil analisis univariat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik usia, Pendidikan, Pekerjaan

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase %
Usia :		
a. Muda	84	94,4
b. Muda akhir	5	5,6
Pendidikan :		
a. Menengah atas	39	43,8
b. Menengah awal	41	46,1
c. Pendidikan tinggi	5	5,6
d. Tidak sekolah	4	4,5
Pekerjaan :		
a. IRT	79	88,8
b. Karyawan	5	5,6
c. Wiraswasta	5	5,6
Total	89	100

Berdasarkan data yang telah diambil dari 89 responden yang dapat dilihat dari tabel 5 menunjukkan hasil karakteristik usia responden terbanyak yakni pada usia muda dengan jumlah 84 responden (94,4%). Pada jenis kelamin berjumlah 89 responden (100%). Untuk pendidikan jumlah terbanyak yaitu menengah awal berjumlah 41 responden (46,1%). Dan sebagian besar responden terbanyak pekerjaannya Irt berjumlah 79 responden (88,8%).

2. Pola Makan

Tabel Gambaran Pola Makan ibu menyusui

Kategori Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Adekuat	8	9,0
Tidak adekuat	81	91,0
Total	89	100

Berdasarkan pada tabel menunjukkan bahwa didapatkan sebagian besar pola makan tidak adekuat yang berjumlah 81 responden (91,0%). Dan terdapat pola makan adekuat dari 8 (9,0%) responden.

3. Produksi ASI

Tabel Gambaran produksi ASI ibu menyusui

Kategori Produksi ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak cukup	82	92,1
Cukup	7	7,9
Total	89	100

Berdasarkan dari tabel menunjukkan bahwa sebagian besar produksi ASI tidak cukup 82 responden (92,1%) sedangkan yang cukup hanya 7 responden (7,9%)..

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI pada ibu menyusui

Tabel Hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui

Kategori Pola Makan	Kategori Produksi ASI		P Value
	Tidak cukup	Cukup	
Adekuat	8	0	0,859
Tidak adekuat	74	7	

Berdasarkan pada tabel menunjukkan bahwa ibu menyusui yang pola makannya adekuat dengan produksi asi tidak cukup sebanyak 100% dan sebanyak 0% ibu menyusui produksi ASI cukup. Responden yang pola makannya tidak adekuat dengan produksi ASI cukup sebanyak 91,4% dan sebanyak 8,6% responden produksi ASI nya cukup. Hasil uji statistik *chi square* diketahui $p\text{-value} \geq 0,05$ dengan $p\text{ value} = 0,859$ yang berarti H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui.

Berdasarkan hasil penelitian sudah diuraikan sebelumnya terkait hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui. Hasil penelitian yang sudah dilakukan dibahas menggunakan analisis data univariat dan bivariat yang telah disajikan pada bab IV hasil penelitian. Analisis univariat digunakan untuk memberikan gambaran karakteristik responden yaitu usia, pendidikan, pekerjaan serta variabel penelitian yaitu pola makan ibu menyusui dan produksi ASI ibu menyusui.

A. Analisis Univariat

1. Usia responden

Karakteristik responden berdasarkan usia terdapat 89 orang diketahui responden terbanyak berumur 20-35 tahun dengan jumlah 84 orang responden (84,4%). Dalam penelitian ini responden berada dalam rentang usia 20-35 tahun. Usia 20-35 tahun masuk dalam kategori usia muda (Sulistyoningrum & Sartika, 2022).

Menurut Sulistyoningrum dan Sartika (2022) usia muda adalah usia yang banyak dijumpai di tengah masyarakat yang memilih untuk menikah muda. Dimana usia muda merupakan periode yang paling baik untuk ibu menyusui dan selain itu kemampuan ibu yang usianya lebih muda harapan untuk tenaganya lebih sehat dibandingkan dengan usia yang lebih tua namun dikhawatirkan saat usia muda masih belum memperhatikan pola asupan makanan yang dimakan.

Penelitian ini juga sejalan dengan Nurbayanti (2016) dimana Ibu menyusui dipuskesmas Temon II Kulonprogo Yogyakarta sebagian besar ibu juga berusia 20-35 tahun sebanyak 73 responden. Biasanya usia muda lebih mementingkan makanan apa yang ingin di makan dibandingkan tidak memperhatikan seperti karbohidrat, lemak, protein, dan juga energi yang ada didalam makanan. Menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena pada usia 20-35 tahun masih sebagian ibu menyusui yang kurang peduli tentang asupan karbohidrat, energi, protein, lemak yang ada didalam kandungan makanan juga bisa disebabkan oleh kurangnya mencari tahu pengalaman untuk menyusui dan pola asupan makan diusia muda (Wardani dkk, 2021).

2. Pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada penelitian ini adalah responden yang menempuh pendidikan terbanyak yaitu SMP 41 orang (46,1%). Dalam penelitian ini yang dituju adalah ibu yang sedang menyusui (Lumbantoruan, 2018).

Menurut Lumbantoruan (2018) masa SMP adalah masa pubertas bagi remaja sehingga banyak remaja yang memilih untuk menikah muda di usia tersebut dan banyak di jumpai di tengah masyarakat yang awam. Pada penelitian tersebut jumlah ibu menyusui yang pendidikannya tamatan menengah awal yaitu SMP berjumlah sebanyak 29 orang (61,7%). Penelitian ini juga dikuatkan oleh Sulistyoningrum dan Sartika (2022) dimana pendidikan yang ditemui di tengah masyarakat dengan tamatan SMP lebih tinggi dan ibu menyusui di penelitian tersebut berjumlah 12 orang (40,0%) penelitian dilakukan pada Kota Bandarharjo Semarang.

Menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena pada masa pendidikan yang ditemui di masyarakat lebih banyak tamatan smp yang dikuatkan dengan penelitian Kusumaningrum (2021) di desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan karena banyak sebagian anak remaja yang tidak terlalu mementingkan pendidikan tinggi sehingga memilih untuk terus melanjutkan pernikahan di usia muda dan pada masa SMP bagi sebagian orang mungkin sudah cukup matang untuk membina rumah tangga, pada masa SMP juga mempengaruhi dalam kemampuan menerima informasi.

3. Pekerjaan

Karakteristik pada penelitian selanjutnya ini adalah pekerjaan dari responden dan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti pekerjaan sebagai IRT yang banyak ditemui ditengah masyarakat yaitu 79 orang (88,8%) dimana IRT lebih banyak waktu dirumah (Koba dkk, 2019).

Menurut Koba dkk (2019) pada penelitian ini pekerjaan IRT banyak ditemui di Puskesmas Ranomuut Manado yaitu berjumlah 20 orang (51,3%). Disini dijelaskan bahwa IRT cenderung memiliki waktu yang banyak untuk istirahat dirumah. Pekerjaan ialah sekumpulan kedudukan atau posisi yang memiliki persamaan kewajiban dan tugas-tugas pokoknya. Pada ibu menyusui pekerjaan dirumah adalah hal yang menyenangkan karena bisa fokus untuk mengurus buah hati dan dalam arti sempit, istilah pekerjaan digunakan untuk tugas atau kerja yang menghasilkan uang bagi seseorang. Peneliti ini sejalan dan dikuatkan dengan peneliti Pipticahyani (2017) yang menemukan pekerjaan IRT berjumlah 10 Orang (58,8%) dikelurahan Puskesmas Kedungkandang.

Menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena pekerjaan IRT memudahkan ibu untuk lebih fokus bersama sang buah hati dan memilih untuk tinggal dirumah bersama keluarga untuk sepenuhnya waktu di luangkan untuk keluarga (Sanima, 2017).

4. Gambaran pola makan ibu menyusui

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa pola makan ibu menyusui lebih dari separuh (91,0%) melakukan pola makan yang tidak adekuat diPuskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Pola makan ibu menyusui dikatakan tidak baik karena sebanyak (91,0%) ibu melakukan sarapan pagi, makan siang, dan makan malam tanpa memperhatikan menu makanan yang kurangnya akan energi, karbohidrat, protein, dan juga lemak yang tidak bisa untuk memperlancarkan produksi ASI.

Responden yang melakukan pola makan tidak baik didasarkan oleh adanya kurangnya informasi dan pengalaman yang didapatkan dari lingkungan sekitar juga tidak punya keberanian untuk mencari tau informasi dari layanan Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru dan hanya sebagian ibu yang mengikuti peraturan makanan yang diajarkan oleh perawat saat penyuluhan. Perawat dari puskesmas tersebut juga mengajarkan tentang cara melakukan pola makan yang teratur atau tepat waktu, mengonsumsi makanan yang baik bagi pencernaan sehingga berdampak terhadap produksi ASI lancar

untuk memenuhi konsumsi anaknya namun sayangnya hanya sedikit ibu yang paham akan hal ini.

Pola makan baik biasanya berhubungan dengan faktor pengetahuan ibu tentang pentingnya memperhatikan pola makan untuk meningkatkan produksi ASI, hal ini dikarenakan dalam penelitian ini sebanyak (46,1%) ibu berpendidikan SMP dimana ibu belum memahami dan kurang mengetahui jenis-jenis makanan yang sehat untuk dikonsumsi pada masa menyusui, ibu belum memahami dan kurang mengetahui jenis-jenis makanan yang sehat untuk dikonsumsi pada masa menyusui, faktor penyebab lain seperti usia ibu yang berusia muda sebanyak (94,4%) ibu berusia 20-35 tahun dan hanya sebagian ibu yang berani bertanya kepada orang yang lebih mengerti dan melakukan interaksi dengan sesama ibu menyusui untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara mengkonsumsi makanan yang teratur dan tepat waktu.

Sedangkan faktor lain yaitu pekerjaan sebanyak (88,8%) ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga sehingga mampu memenuhi dan mengurus segala kebutuhan dirumahnya. Pola makan pada ibu yang memberikan ASI eksklusif yaitu jenis makanan yang dikonsumsi tidak beragam, jumlah makanan yang dikonsumsi tidak tentu, frekuensi dan jadwal makan yang tidak sesuai dengan anjuran. Jenis makanan yang dikonsumsi ibu menyusui di wilayah tersebut yaitu nasi yang banyak dengan lauk seadanya. Protein hewani yang dikonsumsi yaitu daging ayam dan telur tetapi tidak sesuai dengan kebutuhan. Sumber protein nabati yang sering dikonsumsi yaitu tahu tempe karena harganya terjangkau dan gampang untuk dimasak.

Jenis makanan yang dikonsumsi oleh ibu yang memberikan ASI eksklusif, sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Pedesaan Malawi yang menyatakan bahwa ibu menyusui tidak mengonsumsi daging, ikan, telur. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian di Woreda Ethiopia (2018) yang menyatakan bahwa ibu menyusui sebagian besar mengonsumsi biji-bijian, gandum dan umbi-umbian. Penelitian di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang (2016) menunjukkan sebagian besar keberagaman makanan ibu menyusui terdiri dari 4-5 jenis kelompok pangan. Kelompok pangan yang sering dikonsumsi adalah nasi, jagung, umbi-umbian, kacang-kacangan, makanan bersumber nabati, sayuran dan buah-buahan lainnya.

Jenis makanan yang tidak beragam karena pengetahuan yang rendah yang disebabkan oleh pendidikan yang kurang dan penghasilan yang rendah karena hampir semua ibu menyusui tidak bekerja yaitu IRT sehingga untuk daya beli mereka kurang dan untuk mendapatkan informasi dengan komunikasi dari sesama rekan kerja atau sedikit peluang untuk berbagi informasi dan pengalaman dengan ibu lain. Hal ini sejalan dengan penelitian di Pekalongan yang menyatakan bahwa pendidikan dan penghasilan dapat mempengaruhi perilaku seseorang termasuk perilaku dalam pola hidup. Penelitian Julla BW (2018) di Kota Aksum, Tigray, Ethiopia Utara bahwa keragaman diet diantara ibu menyusui rendah dikarenakan pendapatan bulanan yang kurang.

5. Gambaran produksi ASI

Produksi ASI ibu menyusui berdasarkan table didapatkan bahwa lebih dari separuh 82 (92,1%) responden mengalami produksi ASI tidak cukup di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Produksi ASI ibu yang tidak cukup diketahui dari sebanyak (92,1%) ibu tidak memperhatikan asupan makanan yang dimakan sehingga berpengaruh untuk kelancaran produksi ASI. Ibu yang menyusui bayi di Puskesmas Payung Sekaki ini mendapatkan penjelasan tentang ASI, namun tidak semua ibu mencoba untuk memahami dan memperhatikan arahan yang telah dijelaskan oleh petugas sehingga hampir sebagian bayi mengalami mendapatkan produksi ASI tidak cukup oleh ibunya. Responden. Responden yang mengalami produksi ASI tidak cukup di dasarkan adanya pengetahuan yang kurang baik tentang cara melakukan pola makan baik, karena produksi ASI tidak akan lancar apabila kebutuhan makanan ibu tidak tercukupi. Produksi ASI yang sangat baik diketahui dari cukupnya kebutuhan pemberian ASI kepada bayu didukung oleh beberapa faktor seperti ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara, pola istirahat dan isapan anak. Ibu yang menyusui harus memiliki ketenangan jiwa dan pikiran baikk serta melakukan istirahat yang cukup sehingga tidak mengganggu penurunan produksi ASI karena keadaan psikologis ibu yang terteka, sedih dan tegang akan menurunkan kinerja otot payudara untuk menghasilkan volume ASI (Dewi, 2019).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pola Makan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru ($p \geq 0,05$) H_0 diterima.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Samiun (2019) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan status gizi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Tamalanrea Makasar dengan distribusi persentase produksi ASI 46,4% dan distribusi persentase status gizi 90,9% dengan p value lebih besar dari 0,05 yaitu $p = 0,364$. Pola makan yang melancarkan produksi ASI seperti adanya asupan makanan yang tidak cukup dikonsumsi ibu menyusui sehingga kebutuhan energi tubuh tidak terpenuhi, energi yang dalam tubuh berubah menjadi hormone prolaktin, keluarnya hormone prolaktin menstimulasi sel didalam alveoli untuk memproduksi ASI, Jannah (2019).

Hasil penelitian ini cukup menarik karena ditemukannya pola makan tidak adekuat pada ibu menyusui di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru hal ini kemungkinan masyarakat masih belum menyadari pentingnya memperhatikan pola makan yang baik dan produksi ASI yang baik saat memiliki bayi usia 0-6 bulan. Oleh karena itu perlu adanya edukasi pada ibu menyusui untuk menerapkan dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini terkait hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui yang dilakukan di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru dan telah didapatkan hasil tidak ada hubungan antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui pada 89 responden. Menggambarkan pola makan pada ibu menyusui adekuat 8 responden (9,0%) dan tidak adekuat 81 responden (91,0%) sementara menggambarkan produksi ASI pada ibu menyusui cukup 7 responden (7,9%) dan tidak cukup 82 responden (92,1%). Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan analisis bivariat dengan *chi-square* diperoleh data bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru (p value = 0,859).

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, R., Prabandari, Y. S., & Sudargo, T. (2020). Hambatan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja : Teori ekologi sosial. *Jurnal Klinik Indonesia*, 17(2), 64–69. Diperoleh dari <https://doi.org/10.22146/ijcn.50155> pada tanggal 19 maret 2022.
- Depkes RI, (2010). *Penanganan Fasilitator Kelas Ibu Hamil*. Jakarta:Kemenkes.
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, (2021). Jumlah Ibu yang memberikan ASI Eksklusif Di Kota Pekanbaru.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Riau.
- Fauzia S. Rahayuning D. & Widajanti L, (2016). Hubungan keberagaman jenis makanan dan kecukupan gizi dengan indeks massa tubuh (IMT) pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang : *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4(3): 233-242. Pada tanggal 7 April.
- Hadi, S. P. I, (2021). Kandungan dan manfaat ASI. *Manajemen Laktasi Berbasis Evidence Based Terkini*, 21-39. Diperoleh dari <https://doi.org/10.46984/978-623-94453-9-3-1453> pada tanggal 26 Desember Yogyakarta.
- Intan D.S.P. (2021). Hubungan kadar timbal darah dengan jumlah eritrosit pada ibu menyusui : *Midwifery Care Journal*. Diperoleh dari <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/micajo/article/download/8136/2498> pada tanggal 5 maret.
- Julla BW, Haile A, Ayana G, Eshetu S, Kuche D, & Asefa T, (2018). Chronic energy deficiency and associated factors among lactating Mothers (15-49 years old) in Offa Woreda, Wolayita Zone, SNNPRs, Ethiopia. *World Scientific Research*.5(1): 13-23. Pada tanggal 10 Apri;.
- Kemenkes RI, (2018) a. Hasil Riset Kesehatan Dasar. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699. Diperoleh dari https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf 24 Agustus Jakarta.
- Kemenkes RI, (2018) b. Menyusui sebagai Dasar Kehidupan. Diperoleh pada tanggal 21 Agustus dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/kota/menkes-menyusui-sebagai-dasar-kehidupan-dukung-ibu-menyusui-untuk-cegah-stunting-anak-sehat-bangsa-kuat> Kementerian Kesehatan Jakarta.
- Kemenkes RI, (2020) a. *Profil kesehatan Indonesia tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maharani, N. D, (2018). Faktor resiko kegagalan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 7-9 bulan. Diperoleh tanggal 17 September 2020 dari <http://respository.unimus.ac.id>.
- Notoadmodjo, S. (2018) *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.

- Nurbayanti E.S, (2016). Karakteristik ibu yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Temon II Kulon Progo Yogyakarta : *Universitas Aisyiyah*. Diperoleh dari <http://digilib.unisayogya.ac.id/2187/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>. Pada tanggal 10 Januari.
- Pipcahyani T.I, (2017). Produksi ASI ; Poltekkes Malang. Diperoleh dari <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/JIKI/article/download/165/57> pada tanggal 9 April.
- Rayhana, & Sufriani, (2017). Faktor yang mempengaruhi produksi ASI : *Jurnal Ilmiah Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh*. Pada tanggal 21 Januari.
- Saniman, (2017). Pola makan seimbang: *Nursing Ners*. Diperoleh dari <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/576/461>. Pada tanggal 6 Juni.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tauriska T.A, (2014). Kelancaran ASI ; Diperoleh dari <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/download/448/398>. Pada tanggal 12 mei.
- WHO (2018). Pekan ASI Sedunia. Jakarta 08 Januari 2021 Diperoleh dari https://www.ibi.or.id/id/article_view/A20180_808002/pekan-asi-se-dunia-world-breastfeeding-week.html.
- Yusrima, (2021). Asupan gizi dan pola makan ibu menyusui ASI eksklusif di Wilayah kerja UPT Puskesmas Ibrahim Aji Kota Bandung : *Gizi Indonesia*. Diperoleh dari <http://ejournal.persagi.org/index.php/GiziIndon/article/download/456/269>. Pada tanggal 15 Januari.
- ilalui (Rusman, 2011).