

HUBUNGAN POLA MAKAN IBU MENYUSUI DENGAN PENGELUARAN ASI DI
RUANG NIFAS RSM AHMAD DAHLAN KEDIRI. SKRIPSI PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN.
PEMBIMBING

Yuni Tristyhati* Diah Eko Martini**Heny Ekawati***

ABSTRAK

Menyusui merupakan masa yang sangat penting bagi ibu dan bayi. Pola makan untuk menghasilkan ASI berlimpah menjadi point penting saat masa menyusui. Sindrom ASI kurang diakibatkan karena ketidakcukupan ASI dan bayi tidak terpenuhi. Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan ibu menyusui dengan pengeluaran ASI di Ruang Nifas RSM Ahmad Dahlan Kediri. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan”.

Desain Penelitian ini adalah *analitik korelasional* dengan *desain cross sectional*. Variable independent dalam penelitian ini adalah pola makan ibu menyusui dan variable dependent pengeluaran ASI. Populasi dalam penelitian ini 40 orang. Jumlah sampel yang digunakan adalah 40 responden, menggunakan tehnik *concecutive sampling*, alat ukur dengan menggunakan observasional Analisa data yang digunakan adalah uji *korelasi person* dengan tingkat kesalahan $p < 0,05$.

Hasil penelitian didapatkan dari 40 responden hampir keseluruhannya mempunyai pola makan yang cukup (95%), pengeluaran ASI ibu rata-rata 425.00 dalam 24 jam. Berdasarkan hasil diatas nilai signifikan $p \text{ sign} = 0,000$ Artinya terdapat Hubungan pola makan ibu menyusui dengan pengeluaran ASI di Ruang Nifas RSM Ahmad Dahlan Kediri. Hasil peneltian ini memberikan gambaran bagi kita bahwa untuk meningkatkan pengeluaran ASI maka diperlukan pola makan yang baik pada ibu menyusui, sehingga kebutuhan ASI pada bayi dapat terpenuhi dengan baik.

Kata Kunci : ibu menyusui, pola makan, pengeluaran ASI

PENDAHULUAN

Masalah sindrom ASI kurang diakibatkan karena ketidakcukupan ASI dan bayi tidak terpenuhi sehingga bayi mengalami ketidakpuasan setelah menyusui karena itu bayi sering menangis, tinja bayi keras dan payudara tidak terasa membesar (Suryoprajogo, 2019). Masa menyusui adalah masa yang sangat penting dan berharga bagi seorang ibu dan bayinya. Pada masa inilah hubungan emosional antara ibu dan anak akan terjalin, dengan periode yang cukup panjang, masa menyusui sangat baik bagi perkembangan otak dan psikis anak. Ketika air susu mengalir dari payudara ibu, anak akan merasakan betapa besar curahan cinta, kasih sayang, dan kehangatan yang diberikan kepadanya (Arifin, 2014). Menyusui bayi berarti telah memberikan nutrisi penting bagi bayi, juga dapat melindungi bayi dari penyakit infeksi dan dapat mempererat hubungan antara ibu dan bayi. Pada saat ibu menyusui kadang muncul keluhan dan kesulitan dalam menyusui, salah satunya adalah ASI yang tidak keluar dengan lancar, upaya yang perlu dilakukan mempersiapkan kondisi fisik dan mental ibu seoptimal mungkin (Indiarti, 2016). Tetapi sejumlah ibu setelah melahirkan seringkali mengalami masalah dalam pengeluaran ASI (ASI sedikit atau tidak keluar). Fenomena yang terjadi di masyarakat kurangnya pengeluaran ASI disebabkan karena pola makan ibu yang tidak teratur karena takut mengalami kegemukan, pilih-pilih makanan dan kurangnya makanan bergizi

Menurut data WHO (World Health Organization) (2020), cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36% selama periode 2017- 2020, yang menjadi penghambat pemberian ASI eksklusif adalah sebagian besar ibu pada masa pertama menyusui mengalami masalah pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil Riskesdas (2019), cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 54,3%, dimana persentase tertinggi terdapat di Provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 79,7% dan terendah di Provinsi Maluku sebesar 25,2%

(Balitbangkes, 2019). Pada tahun 2019 AKB (Angka Kematian Bayi) dapat dikatakan penurunan *on the track* (terus menurun) dan pada SDKI 2020 menunjukkan angka 32/1.000 KH (SDKI 2020). Dan pada tahun 2020, berdasarkan data SUPAS (Survei 2 Penduduk Antar Sensus) 2020 baik AKI (Angka Kematian Ibu) maupun AKB (Angka Kematian Bayi) menunjukkan penurunan AKI 305/ 100.000 KH; AKB 22,23/ 1000 KH (SDKI 2020), penurunan ini sebagai akibat salah satunya dari kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pola makan yang baik sehingga pengeluaran ASI mengalami masalah. Data Kementerian Kesehatan mencatat, angka inisiasi menyusui dini (IMD) di Indonesia meningkat dari 51,8 persen pada 2019 menjadi 57,8 persen pada 2020. Angka tersebut masih jauh dari target sebesar 90 persen. Kenaikan yang sama juga terjadi pada angka pemberian ASI eksklusif, dari 29,5 persen pada 2019 menjadi 35,7 persen pada 2020. Angka ini juga terbilang sangat kecil jika mengingat pentingnya peran ASI bagi kehidupan anak (KEMENKES RI, 2020). Berdasarkan hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) cakupan ASI eksklusif pada tahun 2019 mencapai 42%. Hal ini menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih dibawah target Nasional yaitu 54,3%. Cakupan pemberian ASI eksklusif menurut Profil Kesehatan Jawa Timur 2019, pada tahun 2019 mencapai 73,61%. Hal ini belum mencapai target yang ada dalam Rencana Strategi Kementerian Kesehatan yaitu sebesar 80%. Sedangkan berdasarkan Profil Kabupaten / Kota 2019, cakupan ASI eksklusif di Kota Kediri sebesar 81,62% (DINKES Kota Kediri, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di RSM Muhammadiyah Kediri, dari 5 orang ibu yang dilakukan wawancara, 40% ibu menyusui, pengeluaran ASInya tidak mencukupi untuk bayi. 40% ibu diantaranya, kesulitan dalam pengeluaran ASI karena putting payudaranya lecet sehingga kesulitan dalam pengeluaran ASI, 10 % ibu

pengeluaran ASI juga sedikit dan bayi diberikan susu formula.

Pengeluaran Air Susu Ibu merupakan pengeluaran air susu dari payudara ibu yang dipengaruhi oleh sebuah mekanisme dari rangsangan dan beberapa hormon. Proses pengeluaran ASI yaitu dimana ketika bayi mulai menghisap, terdapat beberapa hormon yang bekerja sama untuk pengeluaran air susu dan melepaskannya untuk dihisap (Suryoprajogo, 2019). Pengeluaran ASI pada ibu seringkali dipengaruhi oleh paritas, usia ibu, frekuensi menyusui, berat badan bayi, proses persalinan dan pola makan (Arifin, 2014).

Ibu yang mempunyai pola makan buruk berisiko mengalami pengeluaran kolostrum lebih lambat dibanding dengan ibu yang tidak berisiko pada pola makannya. Ibu dengan masalah pada pola makannya pengeluaran ASI lebih rendah dibanding dengan ibu dengan pola makan baik. Jumlah pengeluaran ASI bergantung pada besarnya cadangan lemak yang tertimbun selama hamil. Pedoman Gizi Seimbang (PGS), bahwa nutrisi, gizi dan pola makan memegang peranan penting dalam hal menunjang pengeluaran ASI yang maksimal karena produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin yang berkaitan dengan nutrisi ibu. Ibu nifas yang memiliki pola makan, gizi dan nutrisi yang tercukupi akan mempengaruhi kinerja tubuh yang optimal. Sehingga metabolisme tubuh seperti pengeluaran kolostrum menjadi baik, sedangkan bila pola makan, status gizi dan nutrisi ibu tidak baik, metabolisme akan terhambat dan mengganggu pengeluaran kolostrum (Indiarti, 2016).

Makanan yang dikonsumsi ibu secara tidak langsung mempengaruhi kualitas, maupun jumlah air susu yang dihasilkan. Ibu yang menyusui tidak perlu makan berlebihan, tetapi cukup menjaga keseimbangan konsumsi gizi. Apabila ibu menyusui menahan rasa lapar akan mengurangi pengeluaran ASI. Pada kenyataannya, tidak ada makanan atau minuman khusus yang dapat

mempengaruhi ASI secara baik, meskipun banyak orang yang mempercayai bahwa makanan atau minuman tertentu akan meningkatkan pengeluaran ASI (Prasetyono, 2015).

Pola makan merupakan salah satu penentu keberhasilan ibu dalam menyusui. Pola makan seimbang dengan makan sehari 3 kali dengan porsi dan gizi seimbang. Nutrisi yang seimbang akan menghasilkan gizi yang baik dan berkualitas. Beberapa penelitian membuktikan ibu dengan gizi yang baik, umumnya mampu menyusui bayinya selama 6 bulan, sebaliknya ibu yang gizinya kurang, biasanya tidak mampu menyusui selama itu bahkan tidak jarang air susunya tidak keluar (Proverawati, 2019). Beberapa ibu ada yang beranggapan bahwa sekalipun ibu tidak mengkonsumsi menu yang seimbang akan tetapi persediaan ASInya cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya, pada dasarnya anggapan para ibu ini sebenarnya kurang relevan. Apabila ibu mengabaikan pengaturan menu seimbang dengan mengurangi karbohidrat, lemak, dan meningkatkan konsumsi sayur-sayuran serta buah-buahan akan berdampak pada pengeluaran ASInya. Nutrisi ASI yang baik akan berpengaruh pada perkembangan bayinya. Pola makan ibu tidak seimbang, maka tubuh ibu yang akan menderita, karena ia telah bekerja keras mengeluarkan ASI, serta melakukan berbagai macam aktifitas dalam rangka merawat bayinya. Para ibu menyusui yang terburu-buru menurunkan berat badan karena kondisi seperti ini akan menyebabkan turunnya stamina dan berkurangnya pengeluaran ASI. Para ibu juga kebanyakan menahan rasa lapar, dalam keadaan seperti ini seorang ibu tidak boleh menahan rasa laparnya, karena rasa lapar adalah salah satu indikator bahwa tubuh memerlukan makanan. Makanlah makanan selingan atau makanan yang menunya seimbang. Pemilihan menu makanan yang seimbang ini juga sesuai dengan ekonomi atau pendapatan keluarga.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian

dengan judul hubungan pola makan ibu menyusui dengan pengeluaran ASI di Ruang Nifas RSM Ahmad Dahlan Kediri.

METODE

Jenis penelitian ini adalah survey analitik korelasi, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu “suatu penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor resiko dan efek dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Nursalam, 2011). Penelitian dilakukan di Ruang Nifas RSM Ahmad Dahlan Kediri. Waktu yang digunakan peneliti untuk melakukan pengambilan data 26 Nopember-26 Desember 2022. Populasi penelitian ini adalah semua ibu menyusui di Ruang Nifas RSM Ahmad Dahlan Kediri pada bulan November 2022 sejumlah 40 orang. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian ibu menyusui di Ruang Nifas RSM Ahmad Dahlan Kediri pada bulan November 2022 sebesar 40 orang.

Pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* yaitu mengambil sampel yang memenuhi kriteria penelitian dan dimasukkan dalam penelitian hingga waktu tertentu (Sugiono, 2010). Kriteria Inklusi: (1) Bersedia menjadi responden, (2) Ibu menyusui yang bayinya masih ikut rawat gabung, (3) Ibu menyusui sedang dirawat di Ruang Nifas RSM Muhammadiyah Kriteria Eksklusi: (1) Ibu yang mempunyai bayi dan memberikan susu formula pada bayinya, (2) Bayi di ruang NICU.

HASIL PENELITIAN

1) Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa dari 40 responden hampir setengahnya berpendidikan SD dan SMP yaitu berjumlah 15 (37,5%) dan sebagian kecil berpendidikan SMA dan Akademi/PT yaitu 5 (12,5%). Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa dari 40 responden hampir setengahnya berumur 31-

40 tahun yaitu berjumlah 18 (45%) dan sebagian kecil berumur 41-50 tahun sejumlah 6 (15%), hampir setengahnya mempunyai pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yaitu berjumlah 19 (47,5%) dan sebagian kecil sebagai swasta dan PNS sejumlah 5 (12,5%), sebagian besar tidak memberikan ASI sebelumnya yaitu berjumlah 26 (65%) dan Sebagian kecil memberikan ASI 14 (35%)

Data Khusus

Pola Makan

Tabel 4.5 Distribusi Pola Makan pada responden di Ruang Nifas RSM Ahmad Dahlan Kediri pada tanggal 26 Nopember-26 Desember 2022

No.	Pola Makan	Frekuensi	Prosentase
1.	< nilai 25 (kurang)	13	32,5
2.	Nilai 25-45 (cukup)	27	67,5
3.	Nilai 46-60 (baik)	0	0
Total		40	100

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar pola makan responden mempunyai rentang nilai 25-45 (cukup) yaitu sebanyak 27 (67,5%), sebagian kecil nilai pola makan kurang (32,5%) dan tidak satupun yang nilainya 46-60 (baik).

Pengeluaran ASI.

Tabel 4.6 Distribusi pengeluaran ASI pada responden di Ruang Nifas RSM Ahmad Dahlan Kediri pada tanggal 26 Nopember-26 Desember 2022 .

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pengeluaran ASI	40	200.00	650.00	425.00	106.93126
Valid N (listwise)	40				

Uji korelasi person dengan person korelasi 0.724, nilai p value 0.00

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa jumlah data dari 40 responden, pengeluaran ASI ibu rata-rata 425.00 dengan simpangan baku data 106.931. Hasil nilai α sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Hasil uji normalitas data menggunakan Shapiro wilk diperoleh hasil sig. 0,770 > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal. Uji statistic yang di gunakan dalam penelitian ini pearson korelasi dengan hasil pada tabel diatas yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan ibu menyusui dengan pengeluaran ASI di Ruang Nifas RSM Ahmad Dahlan Kediri, dari table diatas r hitung 0,724 lebih besar dari r table dengan nilai yang didapat adalah positif dengan kata lain hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif yaitu semakin meningkatnya pola makan maka akan meningkat pula pengeluaran ASI

PEMBAHASAN

Pola makan ibu menyusui di Ruang Nifas RSM Ahmad Dahlan Kediri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hampir keseluruhan responden pola makannya cukup mempunyai rentang nilai 25-45 yaitu sebanyak 38 (95%). Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh makanan bergizi yang dikonsumsi oleh ibu setiap harinya, ketika ibu harus kembali bekerja, kurangnya kesadaran dan pengetahuan ibu tentang ASI menentukan apakah produksi ASI cukup atau kurang (Kristiyansari, 2019). Meningkatkan pengeluaran ASI tentunya dengan

keteraturan pola makan ibu dengan makan sehari 3x ditambah makanan selingan

disela makan pagi dan makan siang. Makanan mengandung tambahan kalori ekstra sebesar 500 kilo kalori/ hari. Makanan yang dikonsumsi ibu wajib mengandung protein seperti daging, telur, ayam, karbohidrat kompleks dan kalsium, juga makanan seperti buah, sayur dengan menu makanan sehat dan seimbang maka kebutuhan gizi ibu akan terpenuhi (Lee, 2019).

Menurut Krisnatuti & Hastoro (2015) menyatakan selama menyusui ibu makan dalam sehari 3x ditambah makanan selingan diantara makan pagi dan makan siang, tambahan energi yang diperlukan oleh ibu bertujuan untuk meningkatkan produksi. Untuk menghasilkan ASI yang berkualitas maka ibu yang menyusui dianjurkan mengkonsumsi makanan yang mengandung energi dan zat-zat gizi lengkap. Makanan yang dimakan seorang ibu yang sedang dalam masa menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Dalam tubuh masih terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan. Akan tetapi jika makanan ibu terus menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan tentu pada akhirnya kelenjar-kelenjar pembuat air susu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna, dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI.

ASI adalah air susu ibu yang mengandung nutrisi optimal, baik kualitas dan kuantitasnya. Pemberian ASI merupakan metode pemberian makan bayi yang terbaik Pada ibu yang menyusui, pola

makan harus benar-benar dijaga karena dengan pola makan yang baik dan teratur maka membantu produksi ASI karena nutrisi yang baik akan memberikan dampak ASI yang berkualitas tentunya dengan ASI yang berkualitas dapat memberikan nutrisi yang baik pula pada bayi karena makanan bayi yang utama adalah ASI.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.5 didapatkan hasil bahwa ibu yang pola makannya cukup pada rentang nilai 25-45 hampir setengahnya adalah ibu bekerja baik sebagai petani, swasta atau PNS. Hal tersebut mempengaruhi terhadap pola makan dan makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui, Langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja yaitu memberikan informasi kepada ibu menyusui tentang fisiologi laktasi, keuntungan pemberian ASI walaupun ibu bekerja, kerugian pemberian susu formula, menunda pemberian makanan lainnya sampai usia 6 bulan (Kristiyansari, 2019). Untuk mendapatkan pengeluaran ASI yang berlimpah selain pola makan teknik memompa ASI juga sangat penting. Melakukan pompa ASI sesering mungkin setiap 3 jam merangsang suplai ASI, memompa ASI pada satu payudara sementara bayi menyusu pada payudara satunya, isapan bayi akan memicu reflek ejeksi ASI sehingga mampu mengumpulkan susu dari payudara yang lain dengan mudah (Kristiyansari, 2019). Kenyamanan ibu bekerja dalam memompa ASI tidak lepas dari terpenuhinya sarana dan prasarana yang menunjang privasi ibu, adanya pojok laktasi di tempat ibu bekerja sangat berguna bagi ibu saat akan memompa ASI. Pojok laktasi yang nyaman akan menambah motivasi ibu untuk memompa ASI ditengah kesibukan ibu bekerja (Roesli, 2018).

Pada ibu bekerja tentunya saat memerah ASI bisa pada jam istirahat terutama setelah ibu makan sehingga pemenuhan kebutuhan nutrisi, pada ibu yang dapat terpenuhi, berbeda dengan ibu

rumah tangga yang mempunyai banyak waktu luang untuk pola makan yang teratur

Pengeluaran ASI pada ibu menyusui di Ruang Nifas RSM Ahmad Dahlan Kediri

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.6 pengeluaran ASI ibu rata-rata 425 ml untuk mendapatkan volume ASI yang berlimpah selain pola makan teknik memompa ASI juga sangat penting. Melakukan pompa ASI sesering mungkin setiap 3 jam merangsang suplai ASI, memompa ASI pada satu payudara sementara bayi menyusu pada payudara satunya, isapan bayi akan memicu reflek ejeksi ASI sehingga mampu mengumpulkan susu dari payudara yang lain dengan mudah (Kristiyansari, 2019). Menyusui setiap dua-tiga jam akan menjaga produksi ASI tetap tinggi. (Prasetyono, 2012).

Ibu bekerja memerah ASInya rata-rata 2x memerah ASI, hal ini sesuai dengan teori karena dengan memerah ASI setiap 3 jam maka produksi ASI akan bertambah, semakin ibu menunda memerah ASI maka semakin lama produksi ASI akan semakin menurun

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan yang rata-rata frekuensi memompa ASI 2x dimana yang memompa ASI 2x sebagian besar 23 (57,5%). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dapat didefinisikan sebagai suatu karakteristik dasar individu yang memiliki hubungan kausal atau sebab akibat dengan kriteria yang dijadikan acuan, efektif, atau berpenampilan superior di tempat kerja pada situasi tertentu dengan suatu ilmu pengetahuan yang dipunyai (Enawati, 2015). Karakteristik dasar dari pengetahuan yang dimaksud adalah bahwa pengetahuan atau informasi yang didapat harus bersifat mendasar dan mencakup kepribadian seseorang (*personality*) serta dapat memprediksikan sikap seseorang pada situasi tertentu yang sangat bervariasi pada aktivitas untuk selanjutnya mampu

melakukan tindakan tertentu (Iswahyuni, 2015).

Peran para ibu sering memompa ASI tersebut dapat dipengaruhi sumber informasi yang didapat ibu dari lingkungan luar terutama peran media massa dalam memberikan informasi. Informasi yang disampaikan media massa yang mempengaruhi frekuensi ibu dalam memompa ASI yaitu informasi atau iklan susu formula yang sekarang ini sedang gencar-gencarnya dilakukan oleh produsen susu. Iklan tentang susu yang sering tampil di televisi yang menjadi faktor utama memperkenalkan ibu pada produk susu sehingga ibu terpengaruh dan memiliki pemikiran bahwa susu formula juga baik untuk bayi (Nurheti, 2015).

Pengaruh dari tingkat pendidikan tinggi menjadikan informan mudah mengadopsi informasi dari luar walaupun belum pernah mendapatkan penyuluhan atau informasi tentang bagaimana agar volume ASI melimpah.

Hasil penelitian didapatkan ibu yang volume ASInya berlimpah hampir setengahnya 17 (42,5%) belum pernah memberikan ASI sebelumnya pada anak. Faktor biofisik meliputi pengalaman melahirkan, praktek inisiasi menyusui dini (IMD) dan kemampuan produksi ASI mempengaruhi inisiasi, serta durasi ibu dalam memberikan ASI. Masalah fisik yang dihadapi seperti sakit dan pengalaman sakit pada puting ketika menyusui juga menjadi faktor yang mempengaruhi keputusan ibu untuk memberikan ASI (Denis, 2012)

Dalam melakukan penelitian, sebagian besar ibu dipengaruhi oleh pengalaman melahirkan dan mempunyai anak sebelumnya yaitu belum pernah memberikan ASI sebelumnya sehingga ibu bersemangat dalam memerah ASI kadang ibu yang pernah memberikan ASI sebelumnya menganggap sepele frekuensi memompa karena pengalaman sebelumnya, berbeda ibu yang baru pertama kali memberikan ASI biasanya lebih Termotivasi untuk memberikan ASI

eksklusif yang banyak dan melimpah untuk bayinya.

Pengaruh pola makan dan frekuensi memompa ASI saat bekerja terhadap volume ASI pada ibu menyusui yang bekerja di RS Bhayangkara Kota Kediri

Berdasarkan hasil nilai α sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan ibu menyusui dengan pengeluaran ASI di Ruang Nifas RSM Ahmad Dahlan Kediri, dari table diatas r hitung 0,724 lebih besar dari r table dengan nilai yang didapat adalah positif dengan kata lain hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif yaitu semakin meningkatnya pola makan maka akan meningkat pula pengeluaran ASI

Menurut Notoatmodjo (2012), ada banyak faktor yang akan menyebabkan stimulus masuk dalam rentang perhatian seseorang. Faktor tersebut dibagi menjadi dua bagian besar yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah faktor yang melekat pada objeknya, sedangkan faktor internal adalah faktor yang terdapat pada orang yang mempersepsikan stimulus tersebut. Pengalaman atau pengetahuan yang dimiliki seseorang merupakan faktor yang sangat berperan dalam menginterpretasikan stimulus yang kita peroleh. Pengalaman masa lalu atau apa yang telah dipelajari akan menyebabkan terjadinya perbedaan interpretasi (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan dapat membentuk kepercayaan (Rahmat, 2011). Pengetahuan berhubungan dengan jumlah informasi yang dimiliki seseorang

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 Sebagian besar berpendidikan SD dan SMP. Pola makan dalam pendidikan pengetahuan yang dipelajari berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi. Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2012)

Bagaimanapun juga semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengalaman yang didapat kan semakin banyak. Tentunya dari pengalaman inilah mereka akan mencari tahu hal yang bermanfaat bagi dirinya dan kesehatannya termasuk dalam frekuensi memompa ASI yang menyebabkan berlimpahnya volume ASI untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi dan pentingnya pemberian ASI bagi bayi, baik dari media, teman ataupun petugas kesehatan. Mereka yang berpendidikan tinggi cenderung takut bila ada yang mengancam kesehatan dan berakibat fatal bagi kesehatannya dan keturunannya (Dep.Kes RI, 2014).

Frekuensi memompa ASI lebih berpengaruh terhadap volume ASI karena ketika ASI semakin diperah ASI akan memproduksi lebih banyak berbeda bila Asi tidak rajin diperah lama-lama produksinya akan berkurang. Proses diproduksi ASI dimulai saat dirangsang oleh isapan mulut bayi atau saat ibu memerah ASI pada puting susu. Isapan tersebut merangsang kelenjar Pituitary Anterior untuk memproduksi sejumlah prolaktin yaitu hormon yang membuat keluarnya air susu. Proses pengeluaran air susu juga tergantung pada let down refleks, dimana isapan puting susu atau saat memerah payudara dapat merangsang kelenjar Pituitary Posterior untuk menghasilkan hormon oksitosin, yang dapat merangsang serabut otot halus di dalam dinding saluran susu agar membiarkan susu dapat mengalir secara lancar. Selama periode menyusui, produksi ASI sangat ditentukan oleh prinsip supply and demand artinya semakin sering payudara diisap atau diperah dan dikosongkan maka akan semakin sering dan semakin banyak ASI yang akan diproduksi

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar pola makan responden mempunyai rentang nilai 25-45 (cukup). Untuk variable pengeluaran ASI untuk aku iki rata-rata 425.00, dan Terdapat hubungan

pola makan ibu menyusui dengan pengeluaran ASI di Ruang Nifas RSM Ahmad Dahlan Kediri. Ibu yang mempunyai anak balita diharapkan aktif dalam memberikan ASI, rajin mengakses informasi baik dari media cetak maupun elektronik untuk mendapatkan pengetahuan tentang pemberian ASI eksklusif, meningkatkan frekuensi memompa ASI dengan meluangkan waktu unutr memompa Asi ketika tiba waktunya memompa ASI secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Keperawatan*. Edisi Revisi VI. Jakarta : Rineka Cipta
- AIMI, 2013. Dokumen Rencana Strategi AIMI Tahun 2012
- Ali, 2012. *Faktor Penyebab Putusnya ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui yang bekerja di Puskesmas Rumbai Kecamatan Rumbi Pesisir Tahun 2012*. Skripsi : FKM UI.
- Asmi, (2012). *Skripsi Kecemasan Ibu menyusui terhadap pola makan*. Bandung: Tidak dipublikasi
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2010. Jakarta: Kementerian Kesehatan, R.I. Jakarta.
- Budiharto, drg. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : EGC
- Deday, (2014). *Gizi Untuk Bayi*. Jakarta: Sinar Harapan
- Denis, (2012). *ASI eksklusif dan Pemberiannya*. Jakarta: Salemba Humanika
- Dinkes Kota Kediri. 2021. Profil Dinkes Kab/Kota Tahun 2021
- Gartner, 2015. *Pemberian ASI Eksklusif*. Jakarta: Salemba medika
- Handoko Riwidikdo, S.Kp. (2012). *Statistik Kesehatan*. Cetakan Keempat. Yogyakarta : Mitra Cendekia Press.

- Harnowo, (2012). *Cakupan Pemberian ASI Eksklusif : Akurasi dan Interpretasi Data Survei dan Laporan Program*. Gizi Indonesia Vol 34.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2010). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- IDAI, (2019). *Efektivitas dan cara memompa ASI*. Jakarta : IDAI
- Komarudin, (2019). *Konsep dan Perilaku Manusia*. Jakarta:EGC
- Krisnatuti, (2010), *Gizi Pada ibu Menyusui*. Jakarta. Salemba Medika
- Kristiyansari,(2019). *Neonatus dan Asuhan Keperawatan Anak*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Lee, 2019. *Cara Pemberian Asi pada bayi*. Solo: Sagung Seto
- Mardalis, (2010). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Skripsi*. Cetakan ke tujuh. Jakarta : Bumi Aksara.
- Maryunani, (2012). *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: PT Trans info
- Monica, 2010. *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Pustaka Bunda : Jakarta.
- Ni Made, 2019. *Motivasi Bidan Desa Dalam Pelaksanaan Program ASI Eksklusif di Puskesmas Bergas, Kabupaten Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol. 1 (2): 91-98. *Gambaran Pemberian ASI Eksklusif Bayi 0 – 6 Bulan*
- Notoatmodjo, Soekidjo. Dr. 2018. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Nurheti, 2020. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pemberian ASI Eksklusif dengan Praktek Menyusui*. Fakultas Kedokteran Undip
- Nursalam, (2012). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi Pertama. Jakarta : Salemba Medika.
- Prasetyono, (2012). *Cakupan ASI Rendah*. <http://www.jogjainfo.net/2012/11/cakupan-asi-di-diy-rendah.html>
- Quigley, et all, (2012). *Donor breast milk versus infant formula*. License Biomed Control Ltd
- Riskesda, (2015). *Pelayanan Permintaan Data*. Riset badsan Litbankes
- Roesli, (2018). *Inisiasi Menyusui Dini dan Pemberian Asi Pada Bayii*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Simkin, (2017). *Buku saku Cakupan ASI untuk Ibu Menyusui*. Jakarta: Sinar Harapan
- Soetjiningsih, (2010). *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: EGC
- Sutanto, (2019). *Pengaruh frekuensi memompa ASI terhadap Produksi ASI*. Yogyakarta: Gajah Mada Univercity
- UNICEF, (2013). *Actual Exclusive Breastfeeding Living in Gampaha District Sri Lanka : A Prospective Observasional Study*. License Biomed Control Ltd
- Varmey, (2014). *Komposisi dan Distribusi ASI pada tubuh*. Terjemahan. Jakarta: Sinar Harapan
- Welford, (2019). *Menyusui Bayi Anda*. Jakarta:PT Dian Rakyat
- Yuliarti, 2010. *Laporan Akhir Tahun Pemberian ASI dan Gizi di Indonesia*. Insan medika.

