

HUBUNGAN PENGETAHUAN STATUS GIZI, POLA MAKAN DAN PANTANGAN MAKANAN DENGAN KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Kadek Edy Atana P¹, Rilyani^{2*}, Lidya Ariyanti³

¹PSIK Universitas Malahayati Bandar Lampung

^{2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Korespondensi e-mail : gipho85@yahoo.com

ABSTRACT THE CORRELATION BETWEEN KNOWLEDGE OF NUTRITIONAL STATUS, DIETARY PATTERNS AND DIETARY RESTRICTIONS WITH THE SMOOTH PRODUCTION OF BREAST MILK ON BREASTFEEDING MOTHERS

Background : Based on health office of Bandar Lampung, 3 community health Centre with the lowest coverage of breastfeeding, such as, Way Kandis Community Health Centre, with 2730 children who received breastfeeding only 757 children, with a percentage of 31.94%, Panjang Community Health Centre, with 177 children who received breast milk only 61 children, with a percentage of 34.46%, Sukaraja Community Health Centre, with 317 children who received breast milk only 150 children, with a percentage of 47.32%.

Purpose: It was known the correlation between knowledge, nutritional status, dietary pattern, and dietary restrictions with the smooth production of breast milk on breastfeeding mothers at Way Kandis Community Health Centre, Bandar Lampung 2020.

Method: Quantitative research type, analytical survey research design by using cross sectional approach, population and sample was breastfeeding mothers as many 43 respondents, purposive sampling technique. Univariate and bivariate data analysis by using chi square test.

Result: Frequency distribution knowledge of breastfeeding mothers in the poor category was 26 respondents (60.5%), the nutritional status of breastfeeding mothers in the poor category was 26 respondents (60.5%), the diet in the good category was 24 respondents (55.8%), dietary restriction category as many as 22 respondents (51.2%), the smooth production of breast milk mothers with less category was 18 respondents, p -value $0.004 < 0.05$, which means that there was a correlation between knowledge about breastfeeding and the smoothness of breast milk production, p -value $0.004 < 0.05$ which means that there was a correlation between nutritional status and the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers, p -value $0.001 < 0.05$, which means there was a correlation between dietary pattern and the smooth production of breast milk for breastfeeding mothers, p -value $0.157 < 0.05$, which means there was a correlation between dietary restriction and smooth production of breast milk on breastfeeding mothers. It is hoped that mothers can increase milk production by increasing knowledge and consuming nutritious foods and maintaining a good diet.

The conclusion is that there is a relationship between knowledge, nutritional status, eating patterns with the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers and there is no relationship between dietary restrictions and the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers at the Way Kandis Health Center Bandar Lampung City in 2020.

Suggestions are expected that mothers can increase milk production by increasing knowledge and consuming nutritious food and maintaining a good diet.

Keywords : Knowledge, Nutritional Status, Dietary Pattern, Dietary Restriction, Smooth Production of Breast Milk

ABSTRAK

Pendahuluan: Berdasarkan data dinas kesehatan Kota Bandar Lampung, 3 Puskesmas dengan cakupan pemberian ASI terendah yaitu, Puskesmas Way kandis, dengan jumlah anak 2.730 yang mendapat ASI yaitu 757 anak, dengan persentase 31,94%, Puskesmas Panjang, dengan jumlah anak 177 yang mendapat ASI hanya 61 anak, dengan persentase 34,46%, Puskesmas Sukaraja, dengan jumlah anak 317 yang mendapat ASI yaitu 150 anak, dengan persentase 47,32%

Tujuan: Diketahui hubungan pengetahuan, status gizi, pola makan, pantangan makanan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode *survey analitik* dan pendekatan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan sampel adalah ibu yang menyusui sebanyak 43 responden, teknik sampling yang digunakan adalah *purposive* sampling. Analisa data univariat dan bivariat menggunakan uji *chisquare*.

Hasil : Distribusi frekuensi pengetahuan ibu menyusui dengan kategori kurang baik sebanyak 26 responden (60,5%), status gizi ibu menyusui dengan kategori kurang baik sebanyak 26 responden (60,5%), pola makan dengan kategori baik sebanyak 24 responden (55,8%), pantang makan dengan kategori melakukan pantang makan sebanyak 22 responden (51,2%), kelancaran asi ibu menyusui dengan kategori kurang sebanyak 18 responden, *p-value* $0,004 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan pengetahuan ibu tentang asi dengan kelancaran produksi ASI, *p-value* $0,004 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan status gizi dengan kelancaran produksi asi pada ibu menyusui, *p-value* $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan pola makan dengan kelancaran produksi asi pada ibu menyusui, *p-value* $0,157 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat hubungan pantang makan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Kesimpulan ada hubungan pengetahuan, status gizi, pola makan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dan tidak ada hubungan antara pantangan makanan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Saran diharapkan ibu dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara meningkatkan pengetahuan dan mengkomsumsi makanan bergizi serta menjaga pola makan yang baik.

Kata Kunci : Pengetahuan , Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan, Kelancaran Produksi ASI

PENDAHULUAN

Pada tahun 2017 di Indonesia diketahui bahwa jumlah persentase bayi mendapat ASI eksklusif sampai usia 6 bulan sebesar 29,5% dan bayi yang mendapat ASI usia 0-5 bulan sebesar 54,0%, Provinsi Lampung berada pada urutan terendah ke enam dengan cakupan ASI 0-6 bulan sebesar 43,1% (Kemenkes RI, 2017). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI eksklusif, 9,3% ASI parsial, dan 3,3% ASI predomina (Infodatin ASI, 2018).

Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2018 yaitu sebesar 68,74%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2018 yaitu 47%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Jawa Barat (90,79%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Gorontalo (30,71%). Sebanyak enam provinsi belum mencapai target Renstra tahun 2018, yaitu Riau, Sulawesi Utara, Banten, Jawa Tengah, dan DKI Jakarta, sedangkan Provinsi Lampung telah melampaui target Renstra yaitu sebesar (61,63%) (Kemenkes RI, 2019).

Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif sebesar 73,06%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2017 yaitu 44%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Aceh dengan persentase (97,31%), sedangkan persentase terendah terdapat pada Papua (15,32%), sedangkan Provinsi Lampung berada pada urutan ke sebelas dengan

pencapaian persentase 64,98% (Kemenkes RI, 2019)

Cakupan ASI eksklusif di Provinsi Lampung berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung cakupan bayi mendapatkan ASI Eksklusif tahun 2015 sebesar 57,70%, dimana angka ini masih di bawah target yang diharapkan yaitu 80%. Cakupan tertinggi di Tulang Bawang 75,31%, urutan ke dua Pesisir Barat 75,13% sedangkan untuk kabupaten Pesawaran berada pada urutan terendah sebesar 18,22% (Profil Dinkes Provinsi Lampung, 2016).

Berdasarkan data dinas kesehatan Kota Bandar Lampung, 3 Puskesmas dengan cakupan pemberian ASI terendah yaitu, Puskesmas Way kandis, dengan jumlah anak 2.730 yang mendapat ASI yaitu 757 anak, dengan persentase 31,94%, Puskesmas Panjang, dengan jumlah anak 177 yang mendapat ASI hanya 61 anak, dengan persentase 34,46%, Puskesmas Sukaraja, dengan jumlah anak 317 yang mendapat ASI hanya 150 anak, dengan persentase 47,32% (Dinkes Kota Bandar Lampung, 2019).

Selanjutnya berdasarkan sasaran Puskesmas Way Kandis, untuk bayi yang mendapat ASI eksklusif sebesar 228 anak, akan tetapi hanya 114 anak yang telah mendapat ASI eksklusif (50%) yang artinya hanya separuh dari sasaran saja (Data Puskesmas Way Kandis, 2019).

Menurut Kristiyanasari (2012), pada ibu yang normal dapat menghasilkan ASI kira-kira 550 – 1000 ml setiap hari. Supaya kebutuhan air susu ibu untuk bayi terpenuhi maka memerlukan waktu 7 –

10 menit pada satu payudara atau 5 – 19 menit pada kedua payudara. Bahkan pada ibu yang kurang gizi berat, air susu ibu masih mengandung antibody yang dapat melindungi bayi dari infeksi. Kendati demikian jumlah produksi air susu ibu mengandung sedikit lemak dan mikro nutrient.

Tinggi rendahnya angka pemberian ASI pada bayi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal pada ibu. Faktor internal dalam pemberian ASI terdiri dari faktor fisiologis seperti masalah pada payudara ibu dan faktor psikologis ibu. Faktor eksternal yang mempengaruhi keberhasilan seorang ibu untuk menyusui yaitu dukungan sosial dari semua pihak, baik dari suami sebagai motivator istri untuk menyusui, keluarga berperan sebagai pencipta suasana yang mendukung kegiatan menyusui di rumah, masyarakat, lingkungan kerja, sistem pelayanan kesehatan dan pemerintah (Departemen Kesehatan RI, 2008; Khoiria, 2014).

Status gizi ibu yang kurang ketika menyusui tidak berpengaruh terhadap mutu ASI, kecuali pada volumenya. Ibu dengan masalah gizi kurang tetap mampu memproduksi ASI namun jika gizi kurang ini berlangsung berkepanjangan dapat mempengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI. Kuantita komponen imun dalam ASI akan menurun seiring memburuknya status gizi ibu. Asupan energi ibu menyusui yang kurang dari 1500 kalori per hari dapat menyebabkan terjadinya penurunan total lemak (Afifah, 2013).

Dalam penelitian studi kualitatif tentang faktor yang menghambat praktik pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan, menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan praktik pemberian ASI eksklusif hal tersebut dikarenakan bahwa tingkat pengetahuan subjek tentang ASI hanya sebatas mendengar dimana subjek dapat menjelaskan tentang manfaat ASI berdasarkan informasi dari tenaga kerja setempat tapi tidak melakukannya (Rejeki, 2010).

Tingkat pendidikan juga tidak mempengaruhi praktik pemberian ASI, tingkat pendidikan tinggi cenderung lebih cepat memberikan prelaktal dan MP-ASI lebih dini dibandingkan subjek dengan tingkat pendidikan rendah. Berdasarkan berbagai penelitian ini masalah di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa praktik pemberian ASI eksklusif dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya tingkat pengetahuan ibu, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, kondisi kesehatan ibu, umur ibu, sikap ibu, penolong persalinan, dan lingkungan keluarga (Manggabarani, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2014) menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain ASI tidak segera keluar setelah melahirkan/produksi ASI kurang, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja, dan pengaruh/promosi pengganti ASI.

Salah satu usaha peningkatan sumber daya yang berkualitas adalah dengan pemberian Air susu ibu (ASI) sejak usia dini, terutama ASI eksklusif (Depkes RI, 2005; Dania, 2019). Kebutuhan bayi akan zat gizi sangat tinggi untuk mempertahankan kehidupannya. Kebutuhan tersebut dapat tercukupi dengan memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi. ASI merupakan makanan yang ideal untuk bayi, sebab ASI mengandung semua zat gizi untuk membangun dan menyediakan energi dalam susunan yang diperlukan. ASI Eksklusif harus diberikan pada bulan-bulan pertama setelah kelahiran bayi, karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik, pembentukan psikomotor, dan akulturasi yang sangat cepat (Atabik, 2014).

Hasil presurvey yang telah dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Way Kandis terhadap 7 orang ibu, masing-masing ibu memiliki pengalaman dengan masalah kelancaran produksi, dari kurangnya pengetahuan tentang pola makan, dan konsumsi makanan yang baik, maka terjadilah rendahnya produksi ASI pada ibu menyusui.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan rancangan penelitian *survey analitik* pendekatan *cross sectional*, populasi dan sampel adalah ibu yang menyusui, teknik sampling *purposive sampling*, penelitian dilakukan setelah proposal disetujui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
Usia Beresiko (<20 dan > 35 Tahun)	16	37,2
Usia Tidak Beresiko (20-35 Tahun)	27	62,8
Pendidikan		
Pendidikan Rendah	14	32,6
Pendidikan Menengah	24	55,8
Pendidikan Tinggi	5	11,6

Pekerjaan		
Bekerja	18	41,9
Tidak Bekerja	25	58,1
Total	43	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak adalah usia tidak beresiko (20-35 tahun) sebanyak 27 responden (62,8%), usia beresiko (<20 dan > 35 tahun) sebanyak 16 responden (37,2%). Pendidikan terbanyak yaitu pendidikan menengah (Sekolah Menengah Atas) sebanyak 24 responden (55,8%) pendidikan rendah (Sekolah Dasar-Sekolah Menengah Pertama) 14 responden (32,6%) dan pendidikan tinggi (D3-S1) sebanyak 5 responden (11,6%), berdasarkan status pekerjaan terbanyak adalah tidak bekerja (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 25 responden (58,1%) dan status bekerja sebanyak 18 responden (41,9%).

Analisa Univariat

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Pengetahuan	Frekuensi	%
Kurang Baik	26	60,5
Baik	17	39,5
Total	43	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi pengetahuan ibu menyusui dengan kategori kurang baik sebanyak 26 responden (60,5%) dan pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 17 responden (39,5%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Status Gizi Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Status Gizi	Frekuensi	%
Kurang Baik	26	60,5
Baik	17	39,5
Total	43	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi status gizi ibu menyusui dengan kategori kurang baik sebanyak 26 responden (60,5%) dan status gizi dengan kategori baik sebanyak 17 responden (39,5%).

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Pola Makan	Frekuensi	%
Kurang Baik	19	44,2
Baik	24	55,8
Total	43	100

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi pola makan ibu menyusui dengan kategori kurang baik sebanyak 19 responden (44,2%) dan pola makan dengan kategori baik sebanyak 24 responden (55,8%).

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Pantangan Makanan Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Pantang Makan	Frekuensi	%
Melakukan	22	51,2
Tidak Melakukan	21	48,8
Total	43	100

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi pantang makan ibu menyusui dengan kategori melakukan pantang makan sebanyak 22 responden (51,2%) dan pantang makan dengan kategori tidak melakukan pantang makan sebanyak 21 responden (48,8%).

Tabel 6.
Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Kelancaran ASI	Frekuensi	%
Kurang	18	41,9
Baik	25	58,1
Total	43	100

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi kelancaran ASI ibu menyusui dengan kategori kurang sebanyak 18 responden (41,9%) dan kelancaran ASI dengan kategori baik sebanyak 25 responden (58,1%).

Analisa Bivariat

Tabel 7.
Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Pengetahuan	Kelancaran ASI				Total		P-Value
	Kurang		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Kurang Baik	16	37,2	10	23,3	26	60,5	0,004
Baik	2	4,7	15	34,9	17	39,5	
Total	18	41,9	25	58,1	43	100	

Hasil analisa data menggunakan uji *chi-square* didapat nilai *p-value* $0,004 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan pengetahuan ibu tentang ASI dengan kelancaran produksi ASI pada ibu

menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020 dengan nilai OR = 12,000 yang artinya pengetahuan ibu yang kurang akan 12 kali beresiko memiliki ASI yang kurang lancar.

Tabel 8.
Hubungan Status Gizi Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Status Gizi	Kelancaran ASI				Total		P-Value
	Kurang		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Kurang Baik	16	37,2	10	23,3	26	60,5	0,004
Baik	2	4,7	15	34,9	17	39,5	
Total	18	41,9	25	58,1	43	100	

Hasil analisa data menggunakan uji *chi-square* didapat nilai *p-value* $0,004 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan status gizi dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di

Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020 dengan nilai OR = 12,000 yang artinya status gizi ibu yang kurang akan 12 kali beresiko memiliki ASI yang kurang lancar.

Tabel 9.
Hubungan Pola Makan Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Pola Makan	Kelancaran ASI				Total		P-Value
	Kurang		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Kurang Baik	14	32,6	5	11,6	19	44,2	0,001
Baik	4	9,3	20	46,5	24	55,8	
Total	18	41,9	25	58,1	43	100	

Hasil analisa data menggunakan uji *chi-square* didapat nilai *p-value* $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan pola makan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di

Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020 dengan nilai OR = 14,000 yang artinya pola makan ibu yang kurang akan 12 kali beresiko memiliki ASI yang kurang lancar.

Tabel 10.
Hubungan Pengetahuan Pantangan Makanan Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Pantang Makan	Kelancaran ASI				Total		P-Value
	Kurang		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Melakukan	12	27,9	10	23,3	22	51,2	0,157
Tidak	6	14,0	15	34,9	21	48,8	
Total	18	41,9	25	58,1	43	100	

Hasil analisa data menggunakan uji *chi-square* didapat nilai *p-value* $0,157 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat hubungan pantang makan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020 dengan nilai OR = 3,000 yang artinya ibu yang tidak melakukan pantang makan 3 kali tidak beresiko memiliki ASI yang kurang lancar.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi pengetahuan ibu menyusui dengan kategori kurang baik sebanyak 26 responden (60,5%) dan pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 17 responden (39,5%).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahda (2019) Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menyusui Dengan Kelancaran Asi Di RSUD Rokan Hulu. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 20 orang ibu yang berpengetahuan kurang tentang menyusui terdapat 13 orang (65,0%) dengan kategori ASI lancar, sedangkan dari 64 ibu yang berpengetahuan baik terdapat 8 orang (12,5%) dengan kategori ASI tidak lancar.

Menurut peneliti pengetahuan merupakan faktor yang paling penting dalam perubahan perilaku seseorang, pengetahuan merupakan faktor predisposisi terhadap perubahan perilaku yang mengarahkan pada peningkatan status kesehatan. Termasuk perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan ASI kepada bayinya. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Selain itu pengetahuan juga dipengaruhi oleh umur, pekerjaan dan paritas. Semakin banyak informasi yang diterima oleh ibu dalam pemberian ASI, maka akan semakin berhasil produksi ASI ibu menyusui.

Distribusi Frekuensi Status Gizi Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi status gizi ibu menyusui dengan kategori kurang baik sebanyak 26 responden (60,5%) dan status gizi dengan kategori baik sebanyak 17 responden (39,5%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Radharisnawati (2017) Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado. Berdasarkan distribusi frekuensi berdasarkan 77 responden dengan presentase 81,1 % dibandingkan dengan responden yang pemenuhan kebutuhan gizinya tidak terpenuhi yakni berjumlah 18 responden dengan presentase 18,9 %.

Menurut peneliti pada ibu menyusui dapat terjadi gizi kurang ataupun gizi lebih. Umumnya penyebab langsung gizi kurang adalah Asupan makanan yang kurang termasuk proses pengolahan dan pemasakan makanan karena berpengaruh terhadap kandungan zat gizi bahan makanan tersebut terutama vitamin dan mineral. Untuk proses pembentukan ASI maka cadangan zat gizi pada tubuh dipergunakan sehingga semakin lama ibu menjadi kurus dan dalam keadaan tertentu ibu dapat menderita kurang gizi. Keteraturan memberikan ASI akan membantu penurunan BB ibu sekitar 0,5- 1,0 kg tiap bulan. Penurunan BB ini tidak boleh melebihi 2 kg/bulan karena dapat mempengaruhi produksi ASI.

Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi pola makan ibu menyusui dengan kategori kurang baik sebanyak 19 responden (44,2%) dan pola makan dengan kategori baik sebanyak 24 responden (55,8%).

Sejalan dengan penelitian Manggabarani (2018) Hubungan Pengetahuan, Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. Dari 64 ibu menyusui yang memiliki pola makan baik terdapat kelancaran produksi ASI tidak lancar sebanyak 18,8%. Dari 19 ibu menyusui yang memiliki pantangan makanan ada terdapat kelancaran produksi ASI tidak lancar sebanyak 57,9%. Sedangkan dari 78 ibu menyusui yang memiliki pantangan makanan tidak ada terdapat kelancaran produksi ASI tidak lancar sebanyak 19,2%.

Menurut peneliti 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 mengurangi makan atau menahan rasa lapar maka akan mengurangi produksi ASI. Pada kenyataannya, tidak ada makanan atau minuman khusus yang dapat memproduksi ASI secara ajaib, meskipun banyak orang yang mempercayai bahwa makanan atau minuman tertentu akan meningkatkan produksi ASI

Distribusi Frekuensi Pantangan Makanan Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi pantang makan ibu menyusui dengan kategori melakukan pantang makan sebanyak 22 responden (51,2%) dan pantang makan dengan kategori tidak melakukan pantang makan sebanyak 21 responden (48,8%).

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh McAuliffe et al (2012) Air susu ibu merupakan pilihan utama untuk bayi. Menyusui memberi banyak keuntungan: nutrisi, imunologi, dan psikologis. Selama laktasi, terjadi peningkatan kebutuhan energi, protein, mineral, dan vitamin (Latuga et al. 2014) sedangkan dalam memenuhinya, ibu banyak dipengaruhi oleh kebiasaan turun temurun. Dalam hal ini, perawat perlu memahami konsep ethnosentrisme dan relativesme dalam kebudayaan keluarga dalam masyarakat multicultural.

Menurut pendapat peneliti Alasan manfaat pantang makan disini berkaitan erat dengan keyakinan ibu sendiri. Hal ini memang menjadi salah satu faktor penentu perilaku sesuai dengan teori perilaku yang dikemukakan Lawrence Green. Menurutnya perilaku ditentukan oleh faktor predisposisi (predisposing factors), faktor pemungkinan (enabling factors), dan faktor pendorong (reinforcing factors). Faktor predisposisi

merupakan faktor internal seperti pengetahuan, sikap, nilai, persepsi, dan keyakinan (Sulih, 2012). Dipadatkannya alasan pantang makan dari segi manfaat pantang makan dapat disebabkan oleh pengetahuan yang didapat ibu dari pengalaman orang tuanya atau pendahulu mereka. Hal ini selanjutnya diyakini kebenarannya oleh ibu dan menjadi dasar dari perilaku pantang makan yang sedang dijalankannya.

Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui distribusi frekuensi kelancaran ASI ibu menyusui dengan kategori kurang sebanyak 18 responden (41,9%) dan kelancaran ASI dengan kategori baik sebanyak 25 responden (58,1%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Radharisnawati (2017) Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado didapat hasil air susu ibunya lancar yakni berjumlah 78 responden dengan prosentase 82,1 % dibandingkan dengan responden yang air susu ibunya kurang lancar yakni berjumlah 17 responden dengan prosentase 17,9 %.

Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI antara lain adalah makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomis payudara, faktor fisiologi, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, berat badan bayi, umur kehamilan saat melahirkan, konsumsi rokok dan alkohol. Penggunaan pil kontrasepsi kombinasi estrogen dan progesterin berkaitan dengan penurunan volume dan durasi.

Menurut peneliti cara mempertahankan produksi asi yang sangat baik oleh ibu yaitu dengan mencukupi kebutuhan nutrisi seperti mengkonsumsi makanan bergizi, secukupnya serta tepat waktu pada pagi, siang dan malam hari, menjaga ketenangan jiwa dan pikiran agar tetap bahagia sehingga tidak mempengaruhi produksi ASI, melakukan pembersihan payudara menggunakan air hangat, melakukan istirahat cukup dengan tidur tidak larut malam dan memberikan asi kepada anak setiap 2-3 jam sekali sampai usia 6 bulan.

Analisa Bivariat

Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat diketahui pengetahuan ibu menyusui dengan kategori kurang baik sebanyak 26 responden (60,5%) dengan kelancaran ASI kurang sebanyak 16 responden (37,2%), dan kelancaran ASI baik sebanyak 10 responden (23,3%). Sedangkan pengetahuan ibu menyusui dengan kategori baik sebanyak 17 responden (39,5%) dengan kelancaran ASI kurang sebanyak 2 responden (4,7%), dan kelancaran ASI baik sebanyak 15 responden (34,9%).

Hasil analisa data menggunakan uji *chi-square* didapat nilai *p-value* $0,004 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan pengetahuan ibu tentang ASI dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020 dengan nilai OR = 12,000 yang artinya pengetahuan ibu yang kurang akan 12 kali beresiko memiliki ASI yang kurang lancar.

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Budiman & Riyanto (2013) Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan di mana diharapkan seseorang dengan pendidikan. tinggi, orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan nonformal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif terhadap objek yang diketahui, maka akan menumbuhkan sikap yang semakin positif terhadap objek tersebut.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manggarani (2018) Hubungan Pengetahuan, Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. Hasil, diperoleh pengetahuan gizi ibu berhubungan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dengan nilai *p* (0,003), status gizi ibu berhubungan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dengan nilai *p* (0,024), pola makan berhubungan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dengan nilai *p* (0,013), pantangan makanan berhubungan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dengan nilai *p* (0,001). Kesimpulan; pengetahuan ASI dan Gizi, status gizi, pola makan dan pantangan makanan berhubungan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Hasil penelitian ini didapat pengetahuan ibu menyusui dengan kategori kurang baik sebanyak

26 responden (60,5%) akan tetapi kelancaran ASI baik sebanyak 10 responden (23,3%), hal ini dapat disebabkan karena adanya dukungan keluarga baik dari suami, atau orangtua ibu yang selalu memberikan dukungan melalui penyiapan makanan bergizi dan lingkungan yang nyaman bagi ibu.

Sedangkan pengetahuan ibu menyusui dengan kategori baik sebanyak 17 responden (39,5%) dengan kelancaran ASI kurang sebanyak 2 responden (4,7%), hal ini dapat disebabkan karena keadaan psikologis ibu, ibu stres atau keadaan anatomi payudara dan kurangnya perawatan payudara saat masa hamil.

Salah satu kondisi yang menyebabkan ASI tidak lancar yaitu ibu yang melahirkan dengan cesar, karena tindakan anastesi pada saat operasi menyebabkan ibu tidak responsif untuk menyusui. Kristiyasanari (2011), mengatakan bahwa ibu yang mendapatkan obat-obatan penghilang rasa sakit sebelum operasi cesar menghambat terbentuknya produksi dan pengeluaran ASI. Dalam penelitian ini juga terdapat pengetahuan perawatan kurang dengan ASI lancar, hal ini karena salah satu ibu post-partum tidak rutin melakukan perawatan payudara tetapi tetap menjaga ketenangan pikiran, faktor istirahat, pola makanan serta rutin menyusui bayinya sehingga ibu mendapatkan produksi ASI yang cukup.

Hubungan Status Gizi Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Hasil analisa data menggunakan uji *chi-square* didapat nilai *p-value* $0,004 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan status gizi dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020 dengan nilai OR = 12,000 yang artinya status gizi ibu yang kurang akan 12 kali beresiko memiliki ASI yang kurang lancar.

Samiun (2019) Hubungan Status Gizi Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Tamalanrea Makassar. analisis data univariat dan bivariate. Hasil penelitian : menemukan distribusi persentase produksi ASI 46,4% dengan distribusi persentase status gizi 90,9%. Hasil uji bivariate ditemukan nilai $p=0,364$ lebih besar dari nilai $\alpha =0.05$. Kesimpulan: status gizi ibu yang kurang tidak berhubungan dengan produksi ASI.

Menurut peneliti kebutuhan nutrisi selama menyusui meningkat karena untuk kecukupan produksi ASI untuk menyusui bayinya. Apabila nutrisi selama menyusui yang mencakup energi, protein, vitamin, mineral, lemak zat besi, asam folat,

dan kalsium tidak terpenuhi maka dapat menimbulkan masalah dalam menyusui sehingga akan mengurangi produksi ASI. Status gizi saat persalinan berkaitan dengan status gizi pada waktu konsepsi, juga berdasarkan keadaan sosial dan ekonomi saat kehamilan, pekerjaan, asupan nutrisi, dan penyakit infeksi yang pernah diderita. Status gizi ibu akan mempengaruhi status gizi janin dalam kandungan dan mempengaruhi taksiran berat lahirnya. Sering ditemui kendala ibu post partum tidak memproduksi ASI yang cukup, karena ibu kurang percaya diri bahwa ASInya cukup untuk bayinya sehingga mengakibatkan kurangnya frekuensi menyusui.

Pada ibu menyusui sebaiknya memperhatikan pola makannya agar memiliki gizi yang cukup. Ibu yang memiliki gizi yang cukup akan lebih banyak produksi ASInya dibandingkan ibu yang memiliki gizi kurang atau obesitas. Ibu yang memiliki gizi kurang akan mengalami masalah dalam menyusui karena payudara susah memproduksi ASI begitu juga ibu yang obesitas, ibu yang obesitas akan mengalami masalah dalam menyusui karena terlalu banyak lemak didalam tubuh sehingga ASI susah untuk keluar. Fakta dan teori ditempat penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki status gizi normal tinggi akan mempengaruhi pengeluaran ASI. Hal ini dikarenakan kelancaran ASI sangat dipengaruhi oleh status ibu, semakin tinggi status gizi ibu maka ASI juga tidak akan keluar dengan lancar.

Hubungan Pola Makan Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Hasil analisa data menggunakan uji *chi-square* didapat nilai *p-value* $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan pola makan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020 dengan nilai OR = 14,000 yang artinya pola makan ibu yang kurang akan 12 kali beresiko memiliki ASI yang kurang lancar.

Menurut Depkes RI (2009) Pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan. Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari, yaitu: 1) Jenis makan, sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari yang terdiri dari makanan pokok, Lauk hewani, Lauk nabati, Sayuran dan Buah yang dikonsumsi setiap hari. 2) Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan. 3) Jumlah

makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap individu dalam kelompok.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imasrani (2017) Hubungan Pola Makan Seimbang Dengan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Tlago Indah Kecamatan Lowokwaru Malang. Data analisis menggunakan uji spherman rank $\alpha=0,05$ dapat diketahui bahwa produksi ASI ibu yang baik sebanyak 23 orang (71,9%) dan pola makan seimbang yang normal sebanyak 13 orang (40,6%). Berdasarkan hasil analisa statistik diperoleh nilai p value $0,01 <) 0,05\alpha$ (75,7%).

Menurut peneliti Pola makan yang melancarkan produksi asi seperti adanya asupan makanan yang cukup di konsumsi ibu sehingga kebutuhan energi tubuh terpenuhi, energi yang dalam tubuh berubah menjadi hormon prolaktin. Keluarnya hormon prolaktin menstimulasi sel di dalam alveoli untuk memproduksi ASI. Menurut Jannah (2012), hormon prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisinya baik maka produksi yang dihasilkan juga banyak, untuk mengeluarkan asi diperlukan hormon oksitosin yang kerjanya dipengaruhi oleh proses isapan bayi semakin puting susu dihisap oleh bayi maka semakin banyak pula pengeluaran ASI.

Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2015), membuktikan ada hubungan asupan gizi dengan produksi asi pada ibu yang menyusui bayi umur 0-6 bulan. Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa makanan yang dikonsumsi ibu mempengaruhi jumlah asi yang dikeluarkan sehingga mencukupi untuk kebutuhan bayi. Cara untuk meningkatkan produksi asi yaitu dengan memperhatikan pola makan seperti makan tepat waktu dan mengkonsumsi makanan secukupnya berupa sayuran, daging, kacang-kacangan, buah-buahan, susu dan air putih.

Hubungan Pantangan Makanan Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020

Hasil analisa data menggunakan uji *chi-square* didapat nilai *p-value* $0,157 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat hubungan pantang makan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020 dengan nilai OR = 3,000 yang artinya ibu yang tidak melakukan pantang makan 3 kali tidak beresiko memiliki ASI yang kurang lancar.

Menurut Suhardjo, ddk. (1987), dalam Kartasapoetra dan Marsetyo. (2010) Dalam survey

konsumsi pangan tentang adanya pantangan-pantangan tersebut mengemukakan bahwa Sehubungan dengan pangan yang biasanya dipandang pantas untuk dimakan, dijumpai banyak pola pantangan, takhayul dan larangan pada beragam kebudayaan dan daerah yang berlainan didunia. Pola pantangan dianut oleh suatu golongan masyarakat atau oleh bagaian yang lebih besar dari penduduk.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih (2018) Hubungan Kepercayaan Dan Tradisi Keluarga Pada Ibu Menyusui Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Kelurahan Sidotopo, Semampir, Jawa Timur. Analisis data menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan (p value=0,045) dan tradisi (p value=0,019) dengan pemberian ASI eksklusif di RW XI kelurahan Sidotopo. Kesimpulan diketahui ada hubungan antara kepercayaan dan tradisi di masyarakat dengan pelaksanaan pemberian ASI eksklusif. Diharapkan bahwa seluruh sektor dapat mengatasi masalah terkait kepercayaan dan tradisi dalam upaya mendukung pelaksanaan program ASI eksklusif.

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang tidak dapat menyusui bayi. Salah satunya adalah karena air susu tidak keluar. Penyebab air susu tidak keluar ada lah stress mental, penyakit ibu termasuk kekurangan gizi pada ibu (malnutrisi) (Arisman, 2004). Makanan yang ditabukan bagi ibu menyusui menurut tradisi orang Jawa diantaranya adalah keluwih, nangka, labu kuning, makanan panas, makanan pedas, telur, ikan dan labu. Alasan yang diberikan oleh responden tidak ada yang logis. Sebagai contoh daun keluwih ditabukan dengan banyak alasan misalnya menyebabkan cepat punya anak lagi, air susu kurang, perut kembung, bicara tidak lancar. Telur dan ikan yang dianggap menyebabkan air susu ibu menjadi amis dan bayi bisa menderita penyakit gatal-gatal (Sukandar, 2006).

Menurut peneliti ibu menyusui membutuhkan 2700-2900 kalori dalam bentuk asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Gizi sela ma menyusui tidak saja akan berpengaruh terhadap kesehatan ibu yang baru melahirkan, tetapi juga pada bayinya. Ibu menyusui perlu mendapatkan gizi untuk memproduksi ASI. Oleh karena itu bila asupan gizi ibu kurang, maka kebutuhan gizi yang diperlukan untuk memproduksi ASI akan diambil dari tubuh ibu. Jika keadaan ini dibiarkan berlarut - larut, maka selain kondisi tubuh ibu akan terganggu, produksi ASI akan berkurang,

kualitasnya menjadi menurun dan jangka waktu menyusui relatif singkat

SIMPULAN

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia yaitu usia tidak bersiko, berdasarkan pendidikan responden terbanyak yaitu pendidikan menengah (SMA), dan berdasarkan pekerjaan responden yaitu tidak bekerja (IRT). Distribusi frekuensi pengetahuan ibu menyusui dapat dikategorikan kurang baik berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan. Distribusi frekuensi status gizi ibu menyusui diketahui masih kurang baik, disebabkan tingkat pengetahuan responden yang masih kurang baik. Distribusi frekuensi pola makan ibu menyusui sudah dikategorikan baik. Distribusi frekuensi pantangan makanan ibu menyusui dengan kategori yang masih melakukan pantang makan lebih besar dari yang tidak melakukan pantang makan. Distribusi frekuensi kelancaran asi ibu menyusui dengan kategori baik. Ada hubungan pengetahuan ibu tentang asi dengan kelancaran produksi asi pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung. Ada hubungan status gizi dengan kelancaran produksi asi pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung. Ada hubungan pola makan dengan kelancaran produksi asi pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung. Tidak ada hubungan pantang makan dengan kelancaran produksi asi pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar.

SARAN

Bagi Universitas Malahayati Bandar Lampung diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah dan menambah literatur Di Universitas Malahayati yang dapat digunakan sebagai bahan untuk peneliti lain melakukan penelitian lebih lanjut. Bagi Responden/ Ibu Menyusui diharapkan ibu dapat meningkatkan produkasi ASI dengan cara meningkatkan pengetahuan dan mengkomsumsi makanan bergizi serta menjaga pola makan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, M. B. (2004). Buku ajar ilmu gizi dalam daur kehidupan. *Edisi-2. Jakarta: EGC.*
- Arisman, M. B. (2010). Buku ajar ilmu gizi dalam daur kehidupan. *Edisi-2. Jakarta: EGC.*
- Astuti., R.Y. (2015). *Auhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui.* karta: Trans Info Media.

- Budiman, R. A. (2013). Kapita selekta kuesioner: pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan. *Jakarta: Salemba Medika*, P4-8.
- Chotimah, C., & Nugroho, N. (2019). Hubungan Faktor Resiko Ibu Hamil dengan Partisipasi Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 12(1).
- Depkes, R. I. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. *Jakarta: Depkes RI*.
- Djaja, S., & Afifah, T. (2011). Pencapaian dan Tantangan Status Kesehatan Maternal di Indonesia. *Indonesian Journal of Health Ecology*, 10(1), 79019.
- Efendi, F., Nursalam, N., Kurniati, A., & Gunawan, J. (2018, April). Nursing qualification and workforce for the association of Southeast Asian Nations economic community. In *Nursing forum* (Vol. 53, No. 2, pp. 197-203).
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2018). Hubungan Status Gizi Ibu Nifas Dengan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 6(2), 32-40.
- Imasrani, I. Y., Utami, N. W., & Susmini, S. (2017). Hubungan Pola Makan Seimbang Dengan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- Kemenkes, R. I. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. Online) http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas,202018.
- Khoiria, U. N., & Mufdiliah, M. (2015). *Hubungan Sikap Suami dengan Keberhasilan ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Kasihan II Bantul Tahun 2014* (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Latuga et al. (2014; Hidayati, R. 2016). Persepsi Ibu Postpartum yang Menyusui dalam Memenuhi Kebutuhan Nutrisi: Suatu Studi Ethnography pada Suku Jawa. *Jurnal Ners*, 11(2), 195-200.
- Manggabarani, S., Lestari, W., Rezeki, S. H. I., Siregar, D. M. (2018). Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Anak Sekolah Dasar Negeri 014610 Sei Rengas Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(1), 59-64.
- Marmi. (2013). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rahima.
- Martaliza, R. W. (2010). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Pada Polisi Di Kepolisian Resort Kota Bogor Tahun 2010.
- Maryunani, A. (2012). Inisiasi menyusui dini, ASI eksklusif dan manajemen laktasi. *Jakarta: Trans Info Media*.
- Mcauliffe et al (2012; Hidayati, R. 2016). Persepsi Ibu Postpartum yang Menyusui dalam Memenuhi Kebutuhan Nutrisi: Suatu Studi Ethnography pada Suku Jawa. *Jurnal Ners*, 11(2), 195-200.
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu perilaku kesehatan. *Jakarta: rineka cipta*, 200, 26-35.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metode penelitian kesehatan, edisi revisi. *Jakarta: PT. Asdi Mahasatya*.
- Radharisnawati, N. K., Kundre, R., & Pondaag, L. (2017). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *JURNAL KEPERAWATAN*, 5(1).
- RI, K. (2014). Infodatin: Situasi Dan Analisis ASI Eksklusif. *Jakarta Selatan*.
- Ri, K. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*, 170-173.
- Rilyani, R., Karhiwikarta, W., & Suharman, S. (2013). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan, Sikap Ibu dan Dukungan Keluarga terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung 2012. *JURNAL DUNIA KESMAS*, 2(2).
- Rilyani, Wulandasari. R. (2019). Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Masa Nifas. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati: Bandar Lampung.
- Samiun, Z. (2019). Hubungan Status Gizi Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Tamalanrea Makassar. *Journal Of Health, Education And Literacy (J-Healt)*, 2(1), 29-34.
- Sasnitiari, N. N., & Puspitasari, D. A. (2019). Hubungan keikutsertaan ibu dalam kelas ibu hamil dengan pengetahuan dan sikap terhadap tanda bahaya dalam kehamilan di Kota Bogor.
- Setyaningsih, F. T. E., & Farapti, F. (2018). Hubungan Kepercayaan dan Tradisi Keluarga pada Ibu Menyusui dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Sidotopo, Semampir, Jawa Timur. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 7(2), 160-167.

- Sukandar, D. (2006). Makanan tabu di banjar jawa barat. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 1(1), 51-56.
- Sukarni, Icesmi K. (2019). *Kehamilan Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Sulihah. (2012; Anggita, F. 2012). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Tentang Cara Menyusui Terhadap Perilaku Menyusui Bayi.
- Supriasa, I. D. N., & Nyoman, D. (2012). Pendidikan dan konsultasi gizi. *Jakarta: EGC*.
- Syahda, S., & Finarti, Y. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menyusui Dengan Kelancaran Asi Di Rsud Rokan Hulu. *Jurnal Doppler*, 3(1), 33-41.