

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS RAJEG KABUPATEN TANGERANG 2023

Hikmah¹, Siti Mardhatillah Musa², Muhlina Putri³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Tangerang

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal diterima:

Tanggal di revisi

Tanggal di Publikasi: 30 September 2023

Kata kunci:

Kata kunci : Pola makan; Pola istirahat; Produksi ASI.

Keywords : Diet pattern; Rest pattern; Milk production.

ABSTRAK

Latar belakang: Profil Kesehatan Indonesia menyebutkan bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif selama 6 bulan pada tahun 2018 di Indonesia adalah sebesar 68,74%. Kementerian Kesehatan telah menetapkan peningkatan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%. Namun pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah, hanya 74,5%. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Rajeg kabupaten Tangerang. Metode: Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dalam desain cross sectional. Penelitian ini menggunakan responden yang diambil secara purposive sampling. Data penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengetahui pola makan, pola istirahat dan produksi ASI. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2023 berlokasi di Puskesmas Rajeg kabupaten Tangerang. Hasil: penelitian di dapatkan bahwa 50 ibu menyusui yang produksi ASInya lancar sebanyak 26 orang (52,0%), sebagian besar memiliki pola makan baik 27 ibu menyusui (54,0%), sebagian besar memiliki pola istirahat cukup sebanyak 26 ibu menyusui (52,0%). Berdasarkan nilai p value 0,000.

Background: The Indonesian Health Profile states that the coverage of babies who receive exclusive breastfeeding for 6 months in 2018 in Indonesia is 68.74%. The Ministry of Health has set an increase in the target of exclusive breastfeeding up to 80%. However, exclusive breastfeeding in Indonesia is still low, only 74.5%. Purpose: This study aims to determine the relationship between diet and rest patterns with milk production in breastfeeding mothers at the Rajeg Health Center in Tangerang district. Method: This research method uses quantitative research in a cross sectional design. This study used respondents who were taken by purposive sampling. The research data used a questionnaire to determine eating patterns, rest patterns and milk production. This research was conducted in May-June 2023 located at the Rajeg Health Center in Tangerang district. Result: the study found that 50 breastfeeding mothers whose milk production was smooth were 26 people (52.0%), most of them had a good diet 27 breastfeeding mothers (54.0%), most of them had adequate rest patterns as many as 26 breastfeeding mothers (52.0%). Based on the p value of 0.000.

PENDAHULUAN

Permasalahan pada ibu menyusui setelah melahirkan adalah mengalami ketidak lancaran pengeluaran ASI, kurangnya produksi ASI, produksi ASI (payudaranya) penuh, puting susu yang kurang menonjol, dan lain-lain sehingga masih banyak bayi yang diberikan Pengganti Air Susu Ibu (PASI), padahal makanan yang terbaik untuk bayi adalah ASI. Namun, ada masalah yang dirasakan ketika pemberian ASI yaitu saat produksi ASI tidak lancar, maka bayi tidak akan mendapatkan ASI dalam jumlah yang cukup sehingga bayi akan mudah merasa lapar dan akan membuat bayi terlambat dalam pertumbuhan dan perkembangannya (Sumarni et.al., 2022)

ASI merupakan makanan alami pertama bagi bayi. ASI menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi pada bulan-bulan pertama kehidupannya. Menyusui adalah cara yang baik untuk memberikan nutrisi yang baik bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Untuk menurunkan angka morbiditas dan mortalitas bayi,(WHO) merekomendasikan agar bayi disusui secara eksklusif selama minimal 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai bayi berusia dua tahun (WHO, 2018) dan ASI kaya akan nutrisi yaitu protein, non protein, lemak, oligosakarida, vitamin dan mineral. WHO dalam laporannya mengatakan bahwa di

seluruh dunia, jumlah pemberian ASI eksklusif di dunia pada tahun 2017 hanya 38%, tahun 2020 terjadi peningkatan 44% bayi di seluruh dunia yang berusia 0-6 tahun yang disusui, WHO menginginkan pada tahun 2025 jumlah pemberian ASI eksklusif pada tahun enam bulan pertama setidaknya berlipat ganda 50% (Niar, 2021). Profil Kesehatan Indonesia menyebutkan bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif selama 6 bulan pada tahun 2018 di Indonesia adalah sebesar 68,74%. Kementerian Kesehatan telah menetapkan peningkatan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%. Namun pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah, hanya 74,5% (Balitbangkes, 2019). Hasil cakupan ASI Eksklusif tahun 2014 sebesar 27%, tahun 2015 sebesar 40%, tahun 2016 sebesar 50 %, tahun 2017 sebesar 58,72% dan tahun 2018 sebesar 41,59%. Adanya penurunan terhadap cakupan ASI Eksklusif membutuhkan perhatian dari semua stakeholder agar dapat meningkatkan promosi terhadap pentingnya ASI eksklusif terhadap penurunan masalah kesehatan pada bayi balita dan ibu menyusui (profil kesehatan Kabupaten Tangerang, 2018). Berdasarkan data Puskesmas Rajeg ibu yg memberikan ASI eksklusif pada tahun 2020 sekitar 50%, pada tahun 2021 sekitar 69%, dan pada tahun 2022 sekitar 60% (Puskesmas Rajeg, 2022).

Dampak kurangnya produksi ASI bagi ibu secara psikologi yaitu ibu mengalami rasa kurang percaya diri untuk menyusui bayinya (Rahmawati, et, al.2018). Banyak penyebab rendahnya produksi ASI, yaitu pola makan

* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: hz.hikmah@gmail.com

ibu, stres mental dan emosional, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomi payudara, pola istirahat, menyusui dan obat-obatan. Di antaranya, nutrisi berperan besar dalam produksi ASI (Kusparlina, et, Al. 2020).

Pola makan seseorang ditentukan oleh cara dia makan dan frekuensi makanan. Ketersediaan pangan atau tingkat ketahanan pangan keluarga atau rumah tangga sangat ditentukan oleh daya beli atau pendapatan keluarga itu. Ketika pendapatan keluarga rendah, asupan makan ibu otomatis akan berkurang sehingga dapat menimbulkan masalah gizi (Asikin et Al.,2023).

Nutrisi yang di makan mempengaruhi kebiasaan makan keluarga, dimana perilaku konsumsi keluarga dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah lingkungan alam, sosial, budaya, ekonomi dan agama, sedangkan faktor internal meliputi emosional, mental, gizi dan nilai mutu. Nutrisi ini akan mempengaruhi ibu menyusui, karena kuantitas dan kualitas produksi ASI dipengaruhi oleh asupan harian ibu (Sari et al., 2019). Selain pola makan penyebab lainnya yaitu pola istirahat masih banyak masalah tidur ditemukan pada ibu menyusui, karena bekerja dan peran barunya sebagai ibu. Proses menyusui membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk produktivitas ASI, ibu sering terbangun karena bayi, bayi yang tidur nyenyak dan proses menyusui. Dapat mengganggu kualitas tidur ibu menyusui pada malam dan siang hari sehingga mempengaruhi kelancaran dan ketidak lancaran produksi ASI

(Jannah et al, 2020). Produksi ASI sangat mempengaruhi pola istirahat yang cukup, karena pengeluaran hormon prolaktin yang berperan pada Produksi ASI pada malam hari lebih tinggi dibandingkan siang hari. Sedangkan pola tidur bayi yang tidak teratur mengakibatkan Ibu mempunyai sedikit waktu untuk istirahat. Jika kondisi ibu terlalu lelah, kurang istirahat, suplai ASI Anda juga akan berkurang. Istirahat pada ibu menyusui harus dijaga dan dilindungi, terutama itu dalam satu atau dua minggu pertama setelahnya melahirkan, karena ibu yang kurang istirahat dapat mengalami kelelah yang menyebabkan dampak negatif pada produksi ASI dan meditasi (Jannah et al., 2021).

Hasil penelitian Sanima,et,al. (2017) yang berjudul “Hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu mawar kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang” menyebutkan bahwa cara ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan memperhatikan pola makan seperti makan tepat waktu dan mengonsumsi makanan secukupnya, maka dapat di simpulkan ada hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui. Berdasarkan penelitian Umaroh, (2011) yang berjudul “Hubungan pola istirahat ibu nifas dengan kelancaran produksi ASI” mengatakan bahwa ada hubungan pola istirahat ibu nifas dengan kelancaran produksi ASI. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan dan Pola Istirahat

dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Rajeg Kabupaten Tangerang”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif, Kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang di dalamnya menggunakan banyak angka (Fai et al 2022). dengan desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan cross sectional, Cross sectional adalah rancangan penelitian yang menganalisis hubungan antara faktor-faktor sebab dan akibat dengan berbagai pendekatan (observasi) (Notoatmodjo, 2018). jumlah sampel sebanyak 50 responden ibu menyusui yang berada di Puskesmas Rajeg.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Rajeg tahun 2023

No	Produksi ASI	Frekuensi	Persentase
1.	Lancar	26	52.0
2.	Tidak Lantai	24	48.0
Total		50	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diinterpretasikan bahwa dari 50 responden sebagian besar produksi ASI lancar, yaitu 26 orang atau

(52,0%) dan hamper setengahnya tidak lancar, yaitu 24 orang atau (48,0%).

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Rajeg tahun 2023

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	27	54.0
2.	Kurang	23	46.0
Total		50	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diinterpretasikan bahwa dari 50 responden sebagian besar responden memiliki pola makan baik, yaitu 27 orang atau (54,0%) dan hampir setengahnya pola makan kurang, yaitu 23 orang atau (46,0%).

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola istirahat Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Rajeg tahun 2023

No	Pola Istirahat	Frekuensi	Persentase
1.	Cukup	26	52.0
2.	Kurang	24	48.0
Total		50	100

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diinterpretasikan bahwa dari 50 responden sebagian besar responden dengan pola istirahat

cukup, yaitu 26 orang atau (52,0%) dan hampir setengahnya pola istirahat kurang, yaitu 24 orang atau (48,0%).

2. Analisa Bivariat

1) Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui

Tabel 4.4

Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Rajeg Tahun 2023

Pola Makan	Produksi ASI				Total	%	P Value
	Lancar		Tidak lancar				
	(n)	%	(n)	%			
Baik	26	96	1	4	27	100	0.000
Kurang	0	0	23	100	23	100	
Total	26	52	24	48	50	100	

Berdasarkan tabel 4.4, dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu dengan produksi ASI lancar memiliki pola makan baik sebanyak 26 orang (96,%) dan ibu dengan produksi ASI tidak lancar sebagian besar memiliki pola makan kurang sebanyak 24 orang (100%).

2) Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui

Tabel 4.5

Hubungan Pola Istirahat dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Rajeg Tahun 2023

Pola Istirahat	Produksi ASI				Total	%	P Value
	Lancar		Tidak lancar				
	(n)	%	(n)	%			
Cukup	25	96	1	4	26	100	0.000
Kurang	1	4	23	96	24	100	
Total	26	52	24	48	50	100	

Berdasarkan tabel 4.5, dapat di lihat bahwa sebagian besar ibu dengan produksi ASI lancar memiliki pola istirahat cukup sebanyak 25 orang (96%) dan Sebagian ibu dengan produksi ASI tidak lancar memiliki pola istirahat kurang sebanyak 24 orang (100%). Hasil uji statistika di peroleh nilai P Value $0,000 < 0,05$ Ho ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Rajeg.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Rajeg

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 50 responden sebagian besar produksi ASI lancar, yaitu 26 orang atau (52,0%) dan hampir setengahnya tidak lancar, yaitu 24 orang atau (48,0%) di Puskesmas Rajeg.

Hal ini berdasarkan teori bahwa produksi ASI yang sangat baik diketahui dari cukupnya kebutuhan pemberian ASI kepada bayi didukung oleh beberapa faktor seperti ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara, pola makan, pola istirahat dan isapan anak. Cara mempertahankan produksi asi yang lancar 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 mengganggu 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 (Sanima, et, al.,2011).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sanima (2017) didapatkan

bahwa lebih dari separuh 18 (60,0%) responden mengalami produksi ASI sangat baik di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang dan untuk menjaga produksi ASI agar tetap stabil dengan mencukupi kebutuhan pemberian asi kepada bayi didukung oleh beberapa faktor seperti ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara, pola makan, pola istirahat dan isapan anak. Ibu perlu menjaga pola makan dengan makan teratur dan tepat waktu pada pagi, siang dan malam hari serta mengkonsumsi makanan yang sehat sehingga mampu mencukupi kebutuhan pangan bayi dan Ibu yang menyusui harus memiliki ketenangan jiwa dan pikiran baik serta melakukan istirahat yang cukup sehingga tidak mengganggu penurunan produksi asi karena keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan kinerja otot payudara untuk menghasilkan volume ASI.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusparlina, (2020) yaitu terdapat 82% ibu menyusui yang memiliki ASI lancar sedangkan ibu yang memiliki ASI tidak lancar ada 18% dari total 28 ibu menyusui yang ada didesa Manisrejo dan apabila makanan yang ibu makan mengandung cukup gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi

ASI akan berjalan dengan lancar, selain makanan ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI seperti : asupan nutrisi, kesehatan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi dan anatomi payudara.

Berdasarkan peneliti bahwa kelancaran produksi ASI salah satunya dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan fisiologis ibu menyusui karena jika faktor psikologis dan fisiologis ibu baik maka produksi ASI pun akan lancar dan berkualitas

b. Pola Makan pada ibu menyusui di Puskesmas Rajeg

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ibu menyusui dengan pola makan baik 27 orang (54,0%) dan hampir setengahnya ibu menyusui dengan pola makan kurang terdapat 23 orang (46,0%) di Puskesmas Rajeg.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu sudah paham tentang pemenuhan nutrisi atau kebutuhan nutrisi yang cukup untuk ibu menyusui. (Almatsier & Sunita, 2012).

Hal ini berdasarkan teori bahwa makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu. Jika makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan

dengan lancar dan terpenuhinya nutrisi pada ASI. Untuk memproduksi ASI yang baik, maka kondisi kejiwaan dan pikiran harus tenang dan rileks. Keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang serta kondisi stress akan menurunkan produksi ASI (Delvina et al.,2022).

Ibu menyusui membutuhkan nutrisi yang cukup seperti kebutuhan karbohidrat (nasi, gandum, dan umbi umbian), protein (daging), vitamin (buah-buahan), lemak (kacang kacang), mineral dan air (sanimaet, al.,2017) Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Sanima,et,al. (2017) didapatkan bahwa lebih dari separuh 19 ibu menyusui (63,3%) responden melakukan pola makan baik di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Dan bahwa pola makan yang baik berdampak pada ibu menyusui terhadap produksi ASI dan 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 kacang, buah-buahan, susu dan air putih.

Berdasarkan peneliti bahwa pola makan ibu menyusui yang baik, teratur, bergizi maka produksi ASI akan lancar karena nutrisi ibu menyusui yang baik kualitas dan kuantitas produksi ASI akan baik dan responden yang melakukan pola makan baik didasarkan oleh adanya informasi yang diberikan bidan yang bertugas di Puskesmas Rajeg tentang cara melakukan pola makan sehat seperti makan teratur atau tepat waktu, mengkonsumsi makanan yang baik bagi pencernaan seperti sayuran rebus dan buah-buahan sehingga berdampak terhadap produksi asi lancar untuk memenuhi kebutuhan konsumsi anaknya.

c. Pola Istirahat pada ibu menyusui di Puskesmas Rajeg

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar ibu menyusui dengan pola istirahat cukup 26 orang (52,0%) dan hampir setengahnya ibu menyusui dengan pola istirahat kurang yaitu 24 orang (48,0%) di Puskesmas Rajeg.

Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu menyusui dengan produksi ASI lancar karena pola istirahatnya cukup.

Hal ini berdasarkan teori bahwa istirahat tidur adalah kebutuhan dasar pada masa nifas. Istirahat tidur yang memuaskan pada ibu menyusui merupakan masalah

yang sangat penting sekalipun kadang - kadang tidak mudah dicapai. Keharusan ibu untuk beristirahat setelah melahirkan memang sudah tidak diragukan lagi. Istirahat di tempat tidur pada hari - hari pertama menyusui adalah kunci awal keberhasilan menyusui. Meluangkan waktu untuk istirahat tidur pada masa menyusui akan membantu kelancaran produksi ASI. Ibu harus bisa mengatur waktu dengan baik dan mengatur jadwal dengan baik karna ibu tidak selalu menghabiskan waktu dengan menyusui sepanjang hari. Berdasarkan uraian diatas, teori mendukung fakta bahwa istirahat merupakan kebutuhan dasar ibu menyusui yang harus dipenuhi dan jika kebutuhan tidur ibu menyusui jika tidak terpenuhi akan berdampak pada kesehatan ibu dan bayi oleh karena itu ibu menyusui harus menjaga pola istirahat supaya produksi ASI tetap lancar (Umaroh, 2011).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Umaroh, (2011) istirahat merupakan kebutuhan dasar ibu menyusui yang harus dipenuhi dan jika kebutuhan tidur ibu menyusui tidak terpenuhi akan berdampak pada kesehatan ibu dan bayi oleh karena itu ibu menyusui harus menjaga pola

istirahat supaya produksi ASI tetap lancar dan istirahatnya harus tercukupi agar membantu kelancaran pada produksi ASI misalnya ibu menjadwalkan waktu tidur 1 sampai 2 jam pada siang hari atau ketika bayi tidur ibu juga ikut tidur dan istirahat malam kurang lebih 7 – 8 jam. Berdasarkan peneliti bahwa pola istirahat yang cukup akan memperlancar produksi ASI, kualitas dan kuantitas produksi ASInya pun akan baik karena dengan pola istirahat yang cukup pikiran dan jiwa ibu akan merasa tenang maka dari itu akan menghasilkan produksi ASI yang berkualitas.

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Pola Makan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Rajeg.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dengan produksi ASI lancar memiliki pola makan baik sebanyak 26 orang (96%) dan ibu dengan produksi ASI tidak lancar sebagian besar memiliki pola makan kurang sebanyak 24 orang (100%). Dan hasil uji chi square didapatkan nilai p Value = 0,000 atau nilai kemaknaan $\leq \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu yang menyusui.

Hal ini berdasarkan teori bahwa pola makan pada ibu menyusui sebagai kegiatan terencana sebuah acuan dalam pemilihan makanan dan penggunaan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan. Ibu menyusui membutuhkan nutrisi yang cukup seperti kebutuhan karbohidrat (nasi, gandum dan umbi-umbian), protein (daging), vitamin (buah-buahan), lemak (kacang-kacangan), mineral (susu) dan air (Sanima et al., 2017).

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. 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 (Sanima et al., 2017).

Menurut, Herawati (2016), secara alami, ASI sudah mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi.

Namun, jumlah konsentrasinya dalam ASI sangat dipengaruhi oleh pola makan ibu. Untuk itu, selain mengonsumsi makanan berkalori seperti nasi, ibu menyusui juga harus melengkapi kebutuhan nutrisi untuk menjaga kualitas ASI, sebagai berikut : Asam Lemak, Protein, Vitamin B Kompleks, Vitamin C, Kalsium dan Zat Besi, Air Mineral, Yodium dan Zink. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Sanima (2017) membuktikan bahwa ada hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui dengan $p \text{ value} = (0,002) < (0,050)$ sehingga H_0 ditolak, 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 mengonsumsi makanan secukupnya berupa sayuran, daging, kacang kacangan, buah-buahan, susu dan air putih. Dan ada hubungan pola makan dengan produksi asi pada ibu menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang dengan $p \text{ value} = (0,002) < (0,050)$

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa pola makan yang baik cenderung membuat produksi ASI lancar dibanding dengan ibu yang polanya makannya kurang maka produksi ASI tidak lancar. Dan ibu dengan pola makan yang baik lebih mengerti bahwa mengonsumsi nutrisi dapat memperlancar produksi ASI maka dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan produksi ASI.

b. Hubungan Pola Istirahat Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Rajeg.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dengan produksi ASI lancar memiliki pola istirahat cukup, yaitu 26 orang (96%) dan sebagian ibu dengan produksi ASI tidak lancar memiliki pola istirahat kurang, yaitu 24 orang atau (100%). Dan hasil uji chi square didapatkan nilai $p\text{-Value} = 0,000$ atau nilai kemaknaan $\leq \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu yang menyusui. Hal ini berdasarkan teori bahwa banyak hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI. faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI terdiri dari faktor langsung : Inisiasi Menyusu Dini (IMD), Frekuensi dan lamanya menyusui, Faktor psikologis, Faktor fisiologi

(pola makan & pola istirahat) dan Faktor tidak langsung : Pekerjaan, Faktor sosial budaya, Umur, Paritas, Faktor kenyamanan ibu, Faktor bayi (Biancuzzo,M.2003 &Mardiyarningsih, 2010).

Istirahat yang cukup pada masa menyusui akan mempengaruhi kelancaran dari produksi ASI karna aktifitas yang tinggi akan menyebabkan ibu mengalami kelelahan dan apabila kondisi ibu lelah atau stress maka produksi ASI akan terganggu, oleh karna itu dibutuhkan istirahat supaya ibu tidak stress dan memperlancar produksi ASI pada masa nifas Kurangnya istirahat dan tidur menyebabkan kurangnya jumlah produksi ASI dan menyebabkan depresi dan ketidak mampuan ibu untuk merawat diri dan bayinya (Umaroh, et.al,.2011). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Umaroh (2011) bahwa pola istirahat yang cukup pada masa menyusui akan mempengaruhi kelancaran dari produksi ASI karna aktifitas yang tinggi akan menyebabkan ibu mengalami kelelahan dan apabila kondisi ibu lelah atau stress maka produksi ASI akan terganggu, oleh karna itu dibutuhkan istirahat supaya ibu tidak stress dan memperlancar produksi ASI, oleh karna itu istirahat yang cukup pada masa menyusui sangat dianjurkan dan harus tercukupi

agar membantu kelancaran pada produksi ASI misalnya ibu menjadwalkan waktu tidur 1 sampai 2 jam pada siang hari atau ketika bayi tidur ibu juga ikut tidur dan istirahat malam kurang lebih 7 – 8 jam. Dan ada hubungan pola istirahat ibu menyusui dengan kelancaran produksi ASI. Berdasarkan asumsi peneliti bahwasanya pola istirahat yang cukup pada masa menyusui akan memperlancar produksi ASInya karena dengan istirahat yang cukup jiwa dan pikiran akan tenang dan dapat memproduksi ASI dengan baik maka dari hal tersebut dapat di simpulkan bahwasanya ada hubungan pola istirahat dengan produksi ASI.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian “Hubungan Pola Makan dan Pola Istirahat dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Rajeg” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Produksi ASI pada ibu menyusui sebagian besar baik di Puskesmas Rajeg.
2. Pola makan dan Pola istirahat ibu menyusui sebagian besar baik di Puskesmas Rajeg
3. Ada hubungan pola makan dan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Rajeg.

DAFTAR PUSTAKA

- A Wawan dan Dewi M. (2017). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.
- Ayu, Pratiwi, dkk. (2018). Pendidikan Kesehatan mengenai pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) terhadap nilai pengetahuan dan sikap remaja putri.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. 2020. Diakses dari <https://dinkes.bantenprov.go.id/read/profil-kesehatan-provinsi-bant/180/Profil-Kesehatan-Provinsi-Banten-Tahun-2020>.
- Humariya, dan Muhammad, R. (2019). Knowledge, attitudes, and practices related to breast cancer screening among female health care professionals: a cross sectional study. *BMC Women's Health*. Vol 19:122
- Imas, Masturoh, dkk. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Mulyani dan Rinawati. (2017). *Kanker Payudara*. Jakarta
- Novaria, dkk. (2019). Efektifitas penyuluhan kesehatan sadari dengan media video terhadap pengetahuan pada remaja putri di SMK Muhammadiyah Cawas Klaten. *Journal*.
- Niluh, Miftahul, dkk. (2020). Perbandingan efektifitas pendidikan kesehatan dengan media leaflet dan audio visual dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).
- Notoatmodjo, Soekidjo (2003). *Ilmu kesehatan masyarakat*.
- Notoatmodjo, Soekidjo (2018). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novita. (2016). *Buku Ajar Promosi Kesehatan* (Taufik ismail (ed.)). CV. Trans Info Media.
- Novita, (2016). *Buku Promosi Kesehatan*. CV. Trans Info Media.
- Nursalam. 2016, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika
- Pamungkas, Z. 2011. *Deteksi Dini Kanker Payudara Kenali Sebab-sebab dan cara antisipasinya*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Rita Dadzi, dkk. (2019). Assesment of knowledge and practice of breast self-examination among reproduktive age woman in Akatsi south district of volta region of Ghana.
- Sitiatava Rizema Putra. (2015). *Buku lengkap Kanker Payudara*. Laksana.
- Sri Rahayu, M. K. (2016). *Praktikum Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*.
- Suheri, Edi. (2016). Pengaruh penyuluhan kesehatan menggunakan media video dan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap siswi dalam pemeriksaan payudara sendiri di SMAN 1 Sampang 4 dan SMAN 1 Kisaran Tahun 2016". Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota*, 1(3), 82–91.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI).
- Sri, J, dan Yarmaliza. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Melalui Video Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pemeriksaan Payudata Sendiri (SADARI) DI SMKN 1 Meureubo Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Jurnamakemas*. Volume 1 (2).
- Yustiana, Olfah. (2013). *Kanker Payudara SADARI*. Nuha Medika.
- Yesi, Maifita. (2017). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang sadari sebagai deteksi dini kanker payudara terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di SMK Negeri 2 Kota Pariaman Tahun 2017.
- Zaviera, Pamungkas. (2011). *Deteksi Dini Kanker Payudara* (Elis Widayanti (ed)