

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI RS MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Meta Mulia^{1*}, Miskiyah Tamar², Murbiah³

Fakultas Kependidikan dan Keguruan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang^{1,2,3}

*Corresponding Author : metamuliabae@gmail.com

ABSTRAK

Postpartum adalah masa atau sejak bayi dilahirkan serta plasenta dari rahim, dan membutuhkan waktu 6 minggu. Pola makan ibu postpartum untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan memperhatikan pola makan seperti makan tepat waktu dan mengkonsumsi makanan secukupnya. Diketahui hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu postpartum di RS Muhammadiyah Palembang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional melalui teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 35 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan analisis uji Chi Square. Hasil analisa dengan menggunakan uji statistic Chi-Square dengan diperoleh hasil p-value sebesar 0.001, karena $0.001 < 0.05$ maka Ha diterima dan Ho ditolak, dengan nilai OR = 15.583. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu Postpartum di RS Muhammadiyah Palembang.

Kata kunci : ibu postpartum, pola makan, produksi ASI

ABSTRACT

Postpartum is the period or since the baby is born as well as the placenta from the womb, and takes 6 weeks. The diet of postpartum mothers to increase milk production is to pay attention to their diet such as eating on time and consuming enough food.: To know the correlation between diet and breast milk production on postpartum mothers at Muhammadiyah Hospital Palembang. This type of research used quantitative analysis with a cross sectional approach through purposive sampling techniques with samples of 35 respondents. Data collection was conducted using a questionnaire sheet and analysis of the chi square test. the result of the analysis using the chi square statistical test obtained a p-value of 0.001,because $0.001 < 0.05$ the Ha was accepted and ho was rejected, with an OR value = 15.583. From the results of the study, it can be concluded that there was a correlation between diet and breast milk production on postpartum mothers at Muhammadiyah Hospital Palembang.

Keywords : breast milk production, diet, postpartum mothers

PENDAHULUAN

Postpartum adalah masa sesudah melahirkan atau persalinan. Masa beberapa jam sesudah lahirnya plasenta atau tali pusat sampai minggu ke enam setelah melahirkan (Rose & Janet, 2018). Masa post partum dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pada masa sebelum hamil yang berlangsung kira-kira enam minggu, setelah kelahiran yang meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali keadaan yang normal pada saat sebelum hamil (Wahyuningsih, 2018). Pada masa nifas ibu akan melewati fase menyusui. Fase menyusui merupakan salah satu cara dalam memberikan makanan yang ideal pada bayi, untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Akan tetapi, menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan lancar, tidak sedikit ibu mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI, karena pengeluaran ASI yang tidak lancar atau pengisapan yang kurang baik oleh bayi. Pemberian ASI Eksklusif sangat dianjurkan bagi kesehatan bayi dan juga ibu. Masalah masih banyak terjadi pada ibu postpartum, salah satu masalah yang sering terjadi adalah bendungan ASI, bendungan ASI akan mengganggu proses pemberian ASI kepada bayi (Yanti, 2017). Data *World Health Organization* (WHO), rata-rata angka Pemberian ASI Eksklusif didunia pada

tahun 2022 hanya sebesar 44% bayiusia 0-6 bulan di seluruh dunia Yang mendapatkan ASI Eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI Eksklusif.

Menurut UNICEF 2022 Secara global, kurang dari separuh bayi baru lahir (46%) disusui dalam waktu satu jam setelah kelahiran, menyebabkan terlalu banyak bayi baru lahir menunggu terlalu lama untuk melakukan kontak penting dengan ibunya. Prevalensi inisiasi menyusui dini di Afrika Timur dan Selatan (69%) hampir dua kali lebih tinggi dibandingkan dengan Asia Selatan (39), Asia Timur dan Pasifik (40%) serta Afrika Barat dan Tengah (41%). Persentase bayi usia 0–5 bulan yang mendapat ASI eksklusif, menurut negara dan wilayah UNICEF, didunia persentase bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif .sebanyak 48%, Asia Selatan sebanyak (60%), Afrika Timur dan Selatan sebanyak (58%), Amerika Latin dan Karibia sebanyak (43%), Asia Timur dan Pasifik sebanyak (41%), Afrika Barat dan Tengah sebanyak (40%), Eropa Timur dan Asia sebanyak (36%) dan diwilayah Timur Tengah dan Afrika Utara sebanyak (35%) (UNICEF, 2022).

Menurut kemenkes RI 2022, Pada tahun 2021 secara Nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2021 yaitu sebesar 56,9%. Angka tersebut sudah melampaui target program tahun 2021 yaitu 40%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (82,4%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Maluku (13,0%). Terdapat lima provinsi yang belum mencapai target program tahun 2021, yaitu Maluku, Papua, Gorontalo, Papua Barat, dan Sulawesi Utara (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Cakupan pemberian ASI eksklusif yang terhimpun di Provinsi Sumatera Selatan tahun 2021 adalah sebesar 45,4% menurun bila dibandingkan tahun 2020 (51,6%) dan belum mencapai target program. Target program untuk pemberian ASI eksklusif tahun 2021 adalah sebesar 66%. Kabupaten/kota dengan cakupan pemberian ASI eksklusif tertinggi adalah Kota Pagar Alam yaitu 76,7%, sedangkan yang terendah adalah Kabupaten OKU sebesar 13,8% (Dinkes Prov Sumsel, 2022).

Berdasarkan data profil Kementerian Kesehatan Kota Palembang, diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif di Kota Palembang tahun 2021 sebesar 69,7%. Cakupan tersebut mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2020 (76,1%). Puskesmas dengan cakupan pemberian ASI Eksklusif tertinggi adalah Puskesmas Sei Baung sebanyak 100% dan Puskesmas yang cakupan pemberian ASI Eksklusif terendah adalah Puskesmas Kertapati sebanyak 42,1% (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2021). ASI merupakan makanan utama yang paling dibutuhkan untuk bayi baru lahir 0-6 bulan. Air Susu Ibu (ASI) memiliki banyak sekali manfaat bagi bayi. Pemberian ASI yang optimal merupakan kegiatan penting dalam pemeliharaan anak dan persiapan generasi penerus yang berkualitas di masa depan. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dipengaruhi oleh jumlah zat gizi yang dikonsumsi. Kebutuhan zat gizi ini sebagian besar dapat terpenuhi dengan pemberian ASI yang cukup. ASI tidak hanya sebagai sumber energi utama tapi juga sebagai sumber protein, vitamin dan mineral utama bagi bayi. Terjadinya kerawanan gizi pada bayi disebabkan makanan yang kurang serta penggantian ASI dengan susu botol dengan cara dan jumlah yang tidak memenuhi kebutuhan. (Hamid, N. A., et al., 2020).

Saat bayi berusia 6 bulan, ASI juga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuhnya. Namun, hanya sedikit ibu yang mampu memberikan ASI eksklusif kepada anaknya selama 6 bulan pertama kehidupan anaknya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan dan informasi tentang manfaat ASI eksklusif, dan kurangnya pendidikan ibu. Rendah dan masih tingginya kepercayaan ibu bahwa menyusui sering dikaitkan dengan daya tarik payudara karena mereka percaya bahwa bayi baru lahir yang menyusui langsung dari payudara ibunya dapat menyebabkan payudara ibu menjadi kendor. Sebagian besar yang dapat mempengaruhi jumlah produksi ASI yaitu pola nutrisi, dukungan, perawatan payudara, isapan bayi dan faktor sosial budaya. Faktor nutrisi pada ibu menyusui perlu diketahui karena kebutuhan nutrisi ibu harus lebih ditingkatkan lagi agar produksi ASI dapat meningkat.

Anjuran nutrisi yang diberikan pada ibu nifas yaitu, memperbanyak konsumsi protein, dimana protein dapat membentuk jaringan baru dalam produksi ASI (Lufar, N., et al.,2024).

Pola makan adalah sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali dari individu dalam memenuhi kebutuhan akan makanan, sehingga kebutuhan fisiologis, sosial dan emosionalnya dapat terpenuhi (Sanim, S., et al.,2017). 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).

Produksi ASI sendiri dipengaruhi oleh hormon proaktin dan oksitosin, pada satu jam persalinan hormon prolaktin akan menurun yang disebabkan oleh lepasnya plasenta dan untuk mempertahankan prolaktin dibutuhkan oksitosin yang dapat dirangsang dengan isapan bayi sehingga dapat merangsang pengeluaran ASI. Masalah yang sering muncul pada ibu nifas/ menyusui adalah tidak maksimalnya produksi ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi ikut tidak maksimal dan dapat menyebabkan berbagai macam permasalahan salah satunya adalah berkaitan dengan pertumbuhan. Beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengkonsumsi sayur- sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI (Lufar, N., et al.,2024).

Berdasarkan uraian diatas terkait pola makan dengan produksi ASI pada ibu postpartum, dalam penelitian ini didapatkan tujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan produksi ASI pada Ibu Postpartum di RS Muhammadiyah Palembang.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional study. Penelitian ini dilakukan pada RS Muhammadiyah Palembang pada bulan Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum yang ada di ruang kebidanan di RS Muhammadiyah Palembang pada tahun 2024 selama 3 bulan terakhir Agustus sampai Oktober yang berjumlah 352 pasien dengan besaran sampel sebanyak 35 responden. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner pola makan dengan 14 item pertanyaan dan kuesioner produksi asi dengan 15 item pertanyaan. Hubungan antara variabel pada pengujian statistik menggunakan uji *chi-square*. Penelitian ini telah lulus uji etik dengan nomor No.000231/KEP IKesT Muhammadiyah Palembang.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini yaitu ibu postpartum di RS Muhammadiyah Palembang sebanyak 35 responden.

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa dari sampel 35 mayoritas responden dengan tingkat pendidikan rendah 30 responden (88,6%), penelitian ini dengan mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 21 responden dengan persentase (60,0%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan, Tingkat Pendidikan, Jenis Pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Tingkat Pendidikan		
Pendidikan Rendah	31	88.6
Pendidikan Tinggi	4	11.4
Total	35	100.0
Jenis Pekerjaan		
Bekerja	14	40.0
Tidak Bekerja	21	60.0
Total	35	100.0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Usia		
<20 Tahun	3	8.6
20-30 Tahun	27	77.1
>30 Tahun	5	14.3
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa dari sampel 35 mayoritas responden dengan usia 20 – 30 tahun yaitu sebanyak 27 responden dengan persentase (77,1%), usia >30 tahun berjumlah 5 responden (14,3%), dan minoritas responden berusia <20 tahun yaitu 3 responden (8,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Baik	20	57.1
Tidak Baik	15	42.9
Total	35	100.0

Tabel 3 menunjukkan pola makan pada ibu postpartum di RS muhammadiyah palembang dari 35 responden mayoritas dengan pola makan baik yaitu sebanyak 20 responden dengan persentase (57,1%), dan sebagian kecil dengan pola makan tidak baik sebanyak 15 responden dengan persentase (42,9%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Produksi ASI

Produksi ASI	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Baik	21	60.0
Kurang	14	40.0
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 4, diketahui sebagian besar responden dengan produksi baik yaitu sebanyak 21 responden (60,0%), dan sebagian kecil dengan produksi ASI kurang yaitu 14 responden(40,0%).

Analisis Bivariat

Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di RS Muhammadiyah Palembang

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan hasil distribusi silang pola makan dengan produksi ASI sebagian besar responden dengan pola makan baik mengalami produksi ASI baik sebanyak 17 responden (48,6%), dan sebagian kecil dengan pola makan baik tetapi mengalami produksi ASI kurang yaitu 3 responden (8,6%). Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji

statistik *Chi-Square* didapatkan nilai p-value sebesar $0,001 < 0,05$. maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu postpartum di RS Muhammadiyah Palembang. Dari hasil penelitian ini juga didapat nilai OR = 15,583 artinya responden pada ibu postpartum yang memiliki pola makan baik lebih berpotensi 15,583 kali mengalami produksi ASI baik dibandingkan dengan responden pada ibu menyusui yang memiliki pola makan tidak baik.

Tabel 5. Distribusi Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI Pada Postpartum di RS Muhammadiyah Palembang

Pola Makan	Produksi ASI				Total		p-value	OR
	Baik		Kurang		f	%		
Baik	17	48.6	3	8.6	20	57.1	.001	15.583
Tidak Baik	4	11.4	11	31.4	15	42.9		
Total	21	60.0	14	40.0	35	100.0		

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Pola Makan pada Ibu Postpartum di Rs Muhammadiyah Palembang

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 (Hikmah, et., al, 2024).

Selain itu pola makan seseorang dipengaruhi oleh kepercayaan dan juga rasa lapar. Agama atau kepercayaan juga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Rasa lapar umumnya merupakan sensasi yang kurang menyenangkan karena berhubungan dengan kekurangan makanan. Sebaliknya, nafsu makan merupakan sensasi yang menyenangkan berupa keinginan seseorang untuk makan. Sedangkan rasa kenyang merupakan perasaan puas karena telah memenuhi keinginannya untuk makan. Pusat pengaturan dan pengontrolan mekanisme lapar, nafsu makan dan rasa kenyang dilakukan oleh sistem saraf pusat, yaitu hipotalamus (Imasrani, I. Y., et., al, 2017).

Pola makan pada ibu postpartum dipengaruhi oleh berbagai responden termasuk usia, perkerjaan, dan pendidikan ibu. Usia ibu postpartum dapat mempengaruhi kebutuhan nutrisi dan preferensi makanan. Perkerjaan berdasarkan hasil penelitian dari 35 sampel sebagian besar responden tidak bekerja (60,0%), sementara 40,0% bekerja. Ibu yang tidak bekerja memiliki waktu lebih fleksibel untuk merencanakan dan mengonsumsi makanan sehat. Sebaliknya, ibu yang bekerja sering kali mengalami stres dan keterbatasan waktu yang dapat berdampak pada pola makan. dan Pendidikan ibu berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan rendah sebanyak 31 orang (88,6%), sedangkan hanya 4 orang (11,4%) yang memiliki pendidikan tinggi. Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan ibu tentang pentingnya nutrisi yang tepat untuk mendukung produksi ASI. Ibu dengan pendidikan rendah cenderung kurang informasi tentang gizi seimbang dan cenderung mengikuti pola makan yang kurang bervariasi. Hal ini dapat berdampak pada kualitas dan kuantitas ASI yang dihasilkan. Menurut Notoatmodjo (2010) menjelaskan bahwa pendidikan

mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang dalam memilih dan mengolah makanan yang bergizi. Makanan yang dikonsumsi ibu postpartum 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).

Produksi ASI pada Ibu Postpartum di RS Muhammadiyah Palembang

ASI merupakan makanan bayi paling aman karena mengandung zat-zat kekebalan/ anti infeksi yang tidak dimiliki susu formula. Meskipun ASI merupakan makanan yang baik bagi bayi sejak dilahirkan, namun masih banyak ibu yang mengalami masalah untuk memberikan ASI di awal kehidupan bayi, salah satunya yaitu produksi ASI yang kurang. Sehingga untuk mengatasi masalah tersebut ibu melakukan cara atau upaya-upaya yang dilakukan seperti mengonsumsi berbagai makanan untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. (Eka et al, 2023). Salah satu Faktor yang menghambat kelancaran produksi ASI yaitu pengetahuan, kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dan makanan penambah ASI dapat berdampak pada kelancaran produksi ASI. Ibu yang sudah memiliki pengetahuan yang baik, mereka akan mengetahui bahwa untuk memperlancar produksi ASI ibu dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, banyak mengonsumsi air putih agar ibu tidak mengalami dehidrasi sehingga suplai ASI dapat berjalan dengan lancar. Faktor penyebab lainnya yaitu pola makan ibu di anjurkan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, makanan yang dikonsumsi ibu secara tidak langsung mempengaruhi kualitas dan jumlah air susu yang dihasilkan. Ibu yang menyusui tidak perlu makan banyak tetapi cukup dengan menjaga keseimbangan nutrisi (Anti, A., et., al, 2024).

Produksi ASI pada ibu postpartum di pengaruhi oleh beberapa responden termasuk usia, perkerjaan dan pendidikan ibu. Ibu yang berusia 20-30 tahun berada pada usia reproduktif optimal untuk produksi ASI. Perkerjaan berdasarkan hasil penelitian dari 35 sampel sebagian besar responden tidak bekerja (60,0%), sementara 40,0% bekerja. Ibu yang tidak berkerja memiliki waktu lebih untuk merencanakan perawatan payudara secara rutin, yang dapat meningkatkan produksi ASI. Sebaliknya ibu yang berkerja sering kali mengalami stres dan keterbatasan waktu yang berdampak pada produksi ASI. Menurut Astuti (2022) menyatakan bahwa stres kerja dapat mempengaruhi produksi hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI. dan pendidikan ibu berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan rendah sebanyak 31 orang (88,6%), sedangkan hanya 4 orang (11,4%) yang memiliki pendidikan tinggi. Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan ibu tentang pentingnya untuk mendukung produksi ASI. Ibu dengan pendidikan rendah cenderung kurang informasi tentang gizi seimbang dan cenderung mengikuti pola makan yang kurang bervariasi. Hal ini dapat berdampak pada kualitas dan kuantitas ASI yang dihasilkan. Penelitian oleh Sari (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ibu dengan pendidikan tinggi lebih cenderung mengonsumsi makanan kaya nutrisi yang mendukung produksi ASI dibandingkan ibu dengan pendidikan rendah.

Analisa Bivariat

Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di RS Muhammadiyah Palembang

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji statistik Chi-Square didapatkan nilai p-value sebesar $0,001 < 0,05$. maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di rumah sakit muhammadiyah palembang. Dari hasil penelitian ini juga didapat nilai OR = 15,583 artinya responden pada ibu postpartum

yang memiliki pola makan baik lebih berpotensi 15,583 kali mengalami produksi ASI baik dibandingkan dengan responden pada ibu postpartum yang memiliki pola makan tidak baik. Dilihat dari jumlah responden yang memiliki pola makan yang baik ada 3 responden yang mengalami produksi ASI kurang, hal ini dikarenakan faktor non-nutrisi, seperti stres, kecemasan, atau kurangnya stimulasi menyusui, lebih dominan memengaruhi produksi ASI. Selain itu, kurangnya konsumsi pelancar ASI mungkin menjadi faktor pendukung lain yang berkontribusi pada rendahnya hasil produksi. Menurut Dewi, F., & Wahyuningsih, D. (2021) Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin (untuk memproduksi ASI) dan oksitosin (untuk mengeluarkan ASI). Faktor psikologis seperti stres dapat menekan hormon oksitosin, menghambat refleks pengeluaran ASI meskipun pola makan ibu baik (Dewi, F., & Wahyuningsih, D. 2021).

Sementara pada responden yang memiliki pola makan tidak baik terdapat 4 responden yang mengalami produksi ASI yang baik, menunjukkan bahwa tubuh ibu postpartum memiliki mekanisme adaptasi tertentu. Selain itu, kondisi psikologis yang baik atau kenyamanan emosional, dan frekuensi postpartum atau stimulasi yang konsisten bisa menjadi faktor utama yang memperlancar produksi ASI, meskipun pola makan kurang baik. Di sisi lain, konsumsi pelancar ASI pada sebagian responden juga dianggap mendukung kelancaran produksi ASI, meskipun efektivitasnya dapat bervariasi antarindividu. Sesuai dengan penelitian Yuliani, R., & Fitriani, R. (2021) yang mengatakan tubuh ibu menyusui memiliki kemampuan adaptasi untuk menjaga produksi ASI yang optimal meskipun asupan nutrisi kurang memadai dan frekuensi menyusui yang tinggi berperan besar dalam mempertahankan produksi ASI karena rangsangan hisapan bayi meningkatkan produksi hormon prolactin (Yuliani, R., & Fitriani, R. 2021).

Hasil penelitian mendapatkan distribusi pola makan dengan produksi ASI sebagian besar responden dengan pola makan baik mengalami produksi ASI yang baik yaitu sebanyak 17 responden (48,6%). 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 (Delvina et al.,2022). 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. 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.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden ibu postpartum di RS Muhammadiyah Palembang dengan pola makan yang baik. Sebagian besar responden ibu postpartum d RS Muhammadiyah Palembang dengan produksi ASI yang baik. Terdapat Ada hubungan antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu postpartum di RS Muhammadiyah Palembang. Dengan hasil *Uji Chi-Square* $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil *p-value* 0.001.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti berterimakasih kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbinganya. Peneliti juga berterimakasih kepada Pihak Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang serta para

pegawai yang telah menerima dan membantu peneliti untuk melakukan penelitian di RS Muhammadiyah Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anti, A., Nurbaya, S., & Sumi, S. S. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui Provinsi Sulawesi Tengah. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(1), 130-136.
- Dewi, F., & Wahyuningsih, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 12(1), 34-41.
- Eka Pudji Susanti, Ernita Prima Noviyani & Susaldi. 2023. "Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Kecemasan Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Apada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Sentra Medika Cisalak Depok." *Sentri : Jurnal Riset Ilmiah* Vol.2 No 5: 1373.
- Hamid, N. A., Hadju, V., Dachlan, D. M., Jafar, N., & Battung, S. (2020). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Status Gizi Badut Usia 6-24 Bulan Di Desa Timbuseng Kabupaten Gowa. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(1).
- Hikmah, H., Musa, S. M., & Putri, M. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Pola Istirahat Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Rajeg Kabupaten Tangerang 2023. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 7(1), 31-43.
- Imasrani, I. Y., Utami, N. W., & Susmini, S. (2017). Kaitan Pola Makan seimbang dengan Produksi ASI ibu Menyusui. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(3), 1-8.
- Lufar, N., & Ismawati, I. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Membuat Makanan Olahan Dari jantung Pisang Untuk Kelancaran Produksi ASI di Link. Temu Putih Kota Cilegon Tahun 2024. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat*, 2(2), 70-77.
- Margawati, A., & Astuti, A.M. (2018). Pengetahuan Ibu, Pola Makan dan Status Gizi pada Anak Stunting Usia 1-5 Tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2): 82-89. <https://doi.org/10.14710/jgl.6.2.82-89>
- Muliawati, D., Sulistyawati, N., & Utami, F.S. (2019). Manfaat Ekstrak *Moringa Oleifera* Terhadap Peningkatan Tinggi Badan Balita. *Prosiding Seminar Nasional: Pertemuan Ilmiah Tahunan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta*, 1(1): 46-55. <http://jurnal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/371>
- Mulyasari, I., & Setiana, D.A. (2016). Faktor Risiko Stunting pada Balita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(20): 160-167
- Nabilla, D.Y., dkk. (2022). Pengembangan Biskuit "Prozi" Tinggi Protein dan Kaya Zat Besi untuk Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Amerta Nutrition*, Vol. 6(1SP): 79-84. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1SP.2022.79-84>
- Nisa, Latifa Suhada. (2018). Kebijakan Penanggulangan Stunting di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 13(2): 173-179
- Olo, A., Mediani, H.S., & Rakhmawati, W. (2021). Hubungan Faktor Air dan Sanitasi dengan Kejadian Stunting pada Balita di Indonesia. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2): 1113-1126. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.521>
- Priyanto, A.D., & Nisa, F.C. (2016). Formulasi Daun Kelor dan Ampas Daun Cincau Hijau sebagai Tepung Komposit pada Pembuatan Mie Instan. *Jurnal Teknologi Pangan*, 17(1): 29-36
- Ramdhani, Awa., Handayani, Hani., & Setiawan, Asep. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Kejadian Stunting. *Tasikmalaya: Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*.

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia.
- Rustamaji, G.A.S., & Ismawati, R. (2021). Daya Terima dan Kandungan Gizi Biskuit Daun Kelor sebagai Alternatif Makanan Selingan Balita Stunting. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1): 31-37
- Saleh, A.S., Hasan, T., Saleh, U.K.S. (2023). Edukasi Penerapan Gizi Seimbang Masa Kehamilan Berbasis Pangan Lokal sebagai Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2): 49-53 Sari, E.M., *et al.* (2016). Asupan Protein, Kalsium dan Fosfor pada Anak Stunting dan Tidak Stunting Usia 24-59 Bulan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4): 152-159
- Sanima, S., Utami, N. W., & Lasri, L. (2017). Hubungan pola makan dengan produksi asi pada ibu Posrtpartum di posyandu mawar kelurahan tlogomas kecamatan lowokwaru kota malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Yuliani, R., & Fitriani, R. (2021). Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(2), 56-63.