# FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA

**JURNAL**

**ISRA R. SUDAI**
**NIM. C01417071**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**JURUSAN KEPERAWATAN**
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO**
**GORONTALO**
**2022**

*Jurnal Zaitun*

**ISSN 2301– 5691**

*Artikel Penelitian*

# FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA

## Factors related to Breastmilk Production onPostpartum Mothers in the working area of Telaga Health Center

**[1]Isra R. Sudai, [2]Harismayanti, [3]Ani Retni**
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: *israsudai@gmail.com*

**ABSTRAK**

ASI adalah makanan cair pertama yang dihasilkan secara alami oleh payudara. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional.* Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu post yang memiliki bayi 0-6 bulan diwilayah kerja puskesmas telaga sebanyak 120 orang dengan sampel 45 responden menggunakan teknik *Purposive-sampling* dan penelitian ini menggunakan Kuisioner dan analisa data uji *Chi-Square.* Hasil penelitian didapatkan hubungan antara pola makan dengan Produksi ASI dengan p value 0,000 (<0,05), Hasil penelitian didapatkan hubungan antara pola istirahat dengan Produksi ASI dengan p value 0,000 (<0,05), Hasil penelitian didapatkan hubungan antara frekuensi menyusui dengan Produksi ASI dengan p value 0,000 (<0,05), Hasil penelitian didapatkan hubungan antara status pekerjaan dengan Produksi ASI dengan p value 0,013 (< 0,05). Disarankan kepada ibu post partum untuk memperhatikan faktor pola makan, pola istirahat, frekuensi menyusui, dan status pekerjaan agar mempengaruhi produksi ASI.

**Kata kunci*: Produksi ASI, Post Partum, Pola Makan, Pola Istirahat, Frekuensi Menyusui, Status Pekerjaan.***

**ABSTRACT**

Breastmilk is the first liquid food produced naturally by the breast. The purpose of research was to determine the factors related to the production of breast milk in post partum mothers in the work area of the Telaga Health Center. The research method uses quantitative with a cross sectional approach. The population was all postnatal mothers who had babies 0-6 months as many as 120 people with a sample of 45 respondents using the purposive-sampling technique and this research used questionnaires and Chi-Square test data analysis. The results showed that there was a relationship between diet and milk production with a p value of 0.000 (<0.05), the results showed a relationship between rest patterns and milk production with a p value of 0.000 (<0.05), the results showed a relationship between breastfeeding frequency and Breastmilk production with p value 0.000 (<0.05). The results showed a relationship between work status and breast milk production with p-value 0.013 (<0.05). It is suggested to post partum mothers to pay attention to the factors of diet, rest pattern, frequency of breastfeeding, and work status in order to influence milk production.

***Keywords: Breastmilk Production, Post Partum, Diet, Rest Pattern, Breastfeeding Frequency, Employment Status.***

## PENDAHULUAN

Asi merupakan makanan yang diberikan kepada bayi yang dikeluarkan langsung dari payudara ibu dan mengandung beberapa zat gizi sesuai dengan kebutuhan bayi sebagai anti bodi. ASI eksklusif merupakan pemberian ASI saja tanpa tambahan makanan selama umur 0-6 bulan, bayi harus diberi kesempatan menyusui tanpa dibatasi frekuensi dan durasinya. Selama itu bayi tidak diharapkan mendapatkan tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, air teh, madu ataupun air putih. Pada pemberian ASI eksklusif bayi juga tidak diberikan makanan tambahan seperti pisang, bubur susu, dan sebagainya. Manfaat ASI bagi bayi sebagai nutrisi, ASI dapat meningkatkan kecerdasan bagi bayi (T. Rahayu et al., 2020)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), bahwa hanya 44% dari bayi baru lahir di dunia yang mendapat ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir, masih sedikit juga bayi di bawah usia 6 bulan menyusu secara eksklusif. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Asia Selatan 47%, Amerika Latin dan Karbia 32%, Asia Timur 30%, Afrika Tengah 25%, dan Negara berkembang 46%. Secara keseluruhan, kurang dari 40% anak dibawah usia 6 bulan diberi ASI Eksklusif (WHO, 2015). Hal tersebut belum sesuai dengan target WHO yaitu meningkatkan pemberian ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama sampai paling sedikit 50% (Istianingsih, 2019)

Berdasarkan data Kementrian Kesehatan mencatat, ada kenaikan pada angka pemberian ASI eksklusif, dari 29,5% pada tahun 2016 menjadi 35,7% pada 2017. Angka cakupan tersebut sangat rendah mengingat pentingnya peran ASI bagi kehidupan anak. Target minimal pemberian ASI eksklusif di Indonesia yaitu minimal 50% sesuai target (WHO). Kementrian Kesehatan menargetkan peningkatan target pemberian ASI Eksklusif hingga 80%. Namun pemberian ASI Eksklusif di Indonesia pada kenyataannya masih rendah hanya 74,5%. Data profil kesehatan Indonesia, cakupan bayi mendapat ASI Eksklusif tahun 2018 sebesar 68.74% (Muslimah et al., 2020)

Berdasarkan dari Data Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo cakupan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif tahun2020 sebanyak 54,2% dengan jumlah seluruh bayi yang beruia 0-6 bulan yaitu 3933 orang diantaranya yang mendapatkan ASI Eksklusif sebanyak 2132 orang edangkan yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif sebanyak 1801 orang. Sedangkan, data dari Dina Keehatan Kabupaten Gorontalo menunjukan di Wilayah Kerja Puskesmas

Telaga merupakan alah atu wilayah yang memiliki cakupan pemberian ASI Eksklusif di bawah target departemen keehatan pada tahun 2020 yaitu sebesar 66%, cakupan ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga masih jauh dari target Nasional yang ditetapkan oleh Kemenkes RI yaitu ebear 80% (Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo 2021).

Berdasarakan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tanggal 12 juni 2021 di Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo berjumlah 114 ibu post partum. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti di wilayah Puskesmas Telaga dengan 6 ibu post partum didapatkan 2 orang ibu mengatakan pola makan yang tidak teratur dan makanan yang dikonsumsi kekurangan nutrisi, 2 orang ibu mengatakan kurang istirahat pada malam hari dan ibu mengatakan juga bayinya tidak sering menyusu karena ASI hanya keluar sedikit, sedangkan 2 orang ibu yang bekerja mengatakan merasa kesulitan untuk memberi ASI, dan ibu juga merasa cepat lelah setelah bekerja sehingga membuat ibu malas untuk menyusui bayinya.

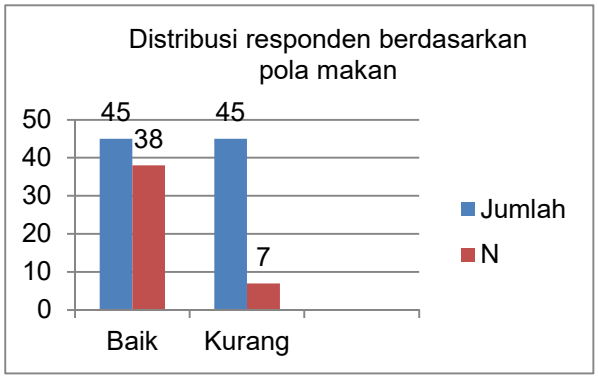
## METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan suatu strategi yang digunakan dalam penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional.* Populasi adalah keseluruhan dari objek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu post yang memiliki bayi 0-6 bulan diwilayah kerja puskesmas telaga sebanyak 120 orang dengan sampel 45 responden menggunakan teknik *Purposive-sampling.*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

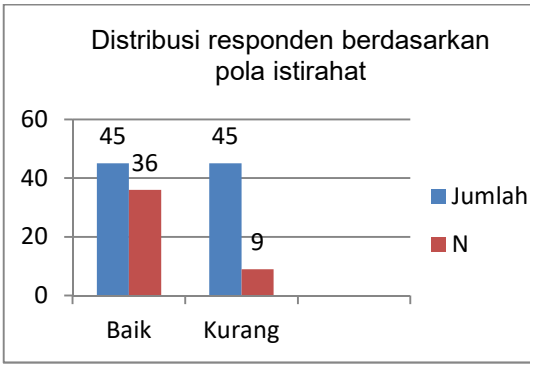
### Analisis Univariat

**Diagram batang 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pola makan di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**



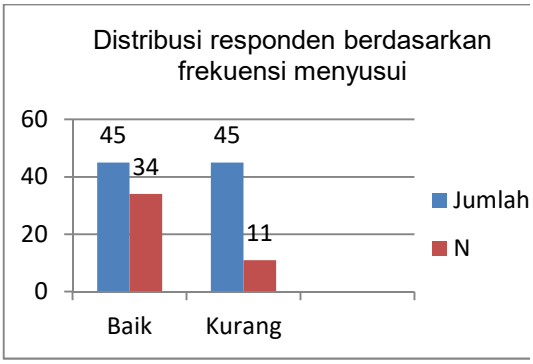

Berdasarkan diagram batang 2, distribusi frekuensi responden berdasarkan Pola makan terbanyak dalam penelitian ini adalah kategori Baik sebanyak 38 responden, Dan paling sedikit adalah kategori kurang sebanyak 7 responden.

**Diagram batang 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pola istirahat di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**



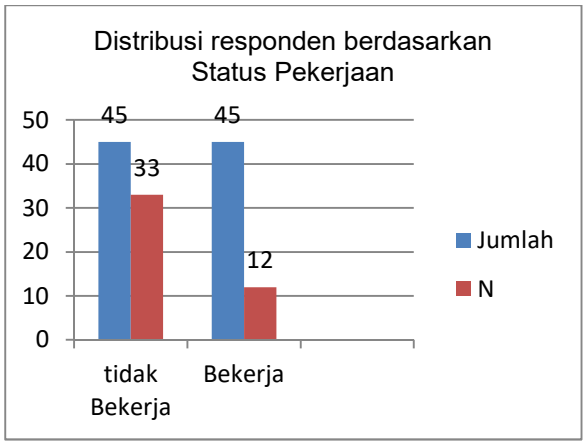

Berdasarkan diagram batang 3, distribusi frekuensi responden berdasarkan pola istirahat terbanyak dalam penelitian ini adalah kategori Baik sebanyak 36 responden, Dan paling sedikit adalah kategori kurang sebanyak 9 responden.

**Diagram batang 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**



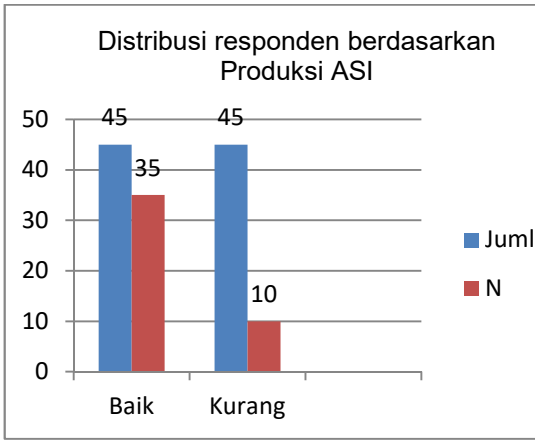

Berdasarkan diagram batang 4, distribusi frekuensi responden berdasarkan frekuensi menyusui terbanyak dalam penelitian ini adalah kategori Baik sebanyak 34 responden, Dan paling sedikit adalah kategori kurang sebanyak 11 responden.

**Diagram batang 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**




Berdasarkan diagram batang 5, distribusi frekuensi responden berdasarkan Status pekerjaan terbanyak dalam penelitian ini adalah kategori tidak bekerja sebanyak 33 responden, Dan paling sedikit adalah kategori bekerja sebanyak 12 responden.

**Diagram batang 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**




Berdasarkan diagram batang 6, distribusi frekuensi responden berdasarkan Produksi ASI terbanyak dalam penelitian ini adalah kategori Baik sebanyak 35 responden, Dan paling sedikit adalah kategori kurang sebanyak 10 responden.

**Analisis Bivariat**

**Tabel 5. Hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**

| Pola makan | Produksi ASI | | | | Jumlah | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Produksi ASI Baik | | Produksi ASI Kurang | | | |
| | n | % | N | % | N | % |
| Baik | 35 | 77,8 | 3 | 6,7 | 38 | 84,4 |
| Kurang | 0 | 0,0 | 7 | 15,6 | 7 | 15,6 |
| Jumlah | 35 | 77,8 | 10 | 22,2 | 92 | 100 |

Berdasarkan tabel 5, Menunjukkan bahwa pola makan kategori baik dengan produksi ASI baik sebanyak 35 responden (77,8%) dan kategorik baik dengan produksi ASI kurang sebanyak 3 responden (6,7%), secara keseluruhan pola makan kategori baik dengan jumlah 38 reponden (84,4%). Pola makan kategori kurang dengan produksi ASI baik sebanyak 0 responden (0,0%) dan kategorik produksi ASI kurang sebanyak 7 responden (15,6%), secara keseluruhan pola makan kategori kurang dengan jumlah 7 responden (15,6%). Hasil Analisis data dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* maka diperoleh nilai signifikan 0,000 (<0,05) ini berarti Ho di tolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut terdapat hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

**Tabel 6. Hubungan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**

| Pola istirahat | Produksi ASI | | | | Jumlah | | *value* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Produksi ASI Baik | | Produksi ASI Kurang | | | | |
| | n | % | N | % | N | % | |
| Baik | 34 | 75,6 | 2 | 4,4 | 36 | 80,0 | 0,000 |
| Kurang | 1 | 2,2 | 8 | 17,8 | 9 | 20,0 | |
| Jumlah | 35 | 77,8 | 10 | 22,2 | 45 | 100 | |

*value* 0,000

Berdasarkan tabel 6, Menunjukkan bahwa Pola Istirahat kategori baik dengan produksi ASI baik sebanyak 34 responden (75,6%) dan kategorik baik dengan produksi ASI kurang sebanyak 2 responden (4,4%), secara keseluruhan pola istirahat kategori baik dengan jumlah 36 reponden (80,0%). Pola

istirahat kategori kurang dengan produksi ASI baik sebanyak 1 responden (2,2%) dan kategori produksi ASI kurang sebanyak 8 responden (17,8%), secara keseluruhan pola istirahat kategori kurang dengan jumlah 9 responden (20,0%). Hasil Analisis data dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* maka diperoleh nilai signifikan 0,000 (<0,05) ini berarti Ho di tolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut terdapat hubungan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

**Tabel 7. Hubungan frekuensi menyusui dengan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**

| Frekuensi menyusui | Produksi ASI | | | | Jumlah | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Produksi ASI Baik | | Produksi ASI Kurang | | | |
| | n | % | N | % | N | % |
| Baik | 34 | 75,6 | 0 | 0,0 | 34 | 75,6 |
| Kurang | 1 | 2,2 | 10 | 22,2 | 11 | 24,2 |
| Jumlah | 35 | 77,8 | 10 | 22,2 | 45 | 100 |

Berdasarkan tabel 7, Menunjukkan bahwa frekuensi menyusui kategori baik dengan produksi ASI baik sebanyak 34 responden (75,6%) dan kategorik baik dengan produksi ASI kurang sebanyak 0 responden (0,0%), secara keseluruhan frekuensi menyusui kategori baik dengan jumlah 34 reponden (75,6%). Frekuensi menyusui kategori kurang dengan produksi ASI baik sebanyak 1 responden (2,2%) dan kategorik produksi ASI kurang sebanyak 10 responden (22,2%), secara keseluruhan frekuensi menyusui kategori kurang dengan jumlah 11 responden (24,4%). Hasil Analisis data dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* maka diperoleh nilai signifikan 0,000 (<0,05) ini berarti Ho di tolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut terdapat hubungan Frekuensi Menyusui dengan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

**Tabel 8. Hubungan Status Pekerjaan dengan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**

| Status pekerjaan | Produksi ASI | | | | Jumlah | | *value* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Produksi ASI Baik | | Produksi ASI Kurang | | | | |
| | n | % | N | % | N | % | |
| Tidak bekerja | 29 | 64,4 | 4 | 8,9 | 33 | 73,3 | 0,013 |
| Bekerja | 6 | 13,3 | 6 | 13,3 | 12 | 26,7 | |
| Jumlah | 35 | 77,8 | 10 | 22,2 | 45 | 100 | |

Berdasarkan tabel 8, Menunjukkan bahwa Status Pekerjaan kategori tidak bekerja dengan produksi ASI baik sebanyak 29 responden (64,4%) dan kategori tidak bekerja dengan produksi ASI kurang sebanyak 4 responden (8,9%), secara keseluruhan Status Pekerjaan kategori tidak bekerja

dengan jumlah 33 reponden (73,3%). Status Pekerjaan kategori Bekerja dengan produksi ASI baik sebanyak 6 responden (13,3%) dan kategorik bekerja dengan produksi ASI kurang sebanyak 6 responden (13,3%), secara keseluruhan Status Pekerjaan kategori Bekerja dengan jumlah 12 responden (26,7%). Hasil Analisis data dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* maka diperoleh nilai signifikan 0,013 (<0,05) ini berarti Ho di tolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut terdapat hubungan Status Pekerjaan dengan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

**Pembahasan**
**Analisis Univariat**
**Pola makan**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan bahwa karakteristik subjek berdasarkan pola makan pada ibu post partum terbanyak dalam penelitian ini adalah pola makan kategori baik sebanyak 38 responden (84,4%) dan paling sedikit adalah pola makan kategori kurang sebanyak 7 responden (15,6%). Berdasarkan temuan peneliti menemukan bahwa responden terbanyak adalah pola makan kategori baik dengan produksi ASI baik, dimana pola makan sangat penting bagi ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Makanan yang dikonsumsi ibu berupa sayuran hijau, buah-buahan, makanan yang mengandung protein, susu kedelai dan pola makan yang teratur maka produksi ASI ibu akan lancar dan baik.

Menurut penelitian (Alfonita, 2018) di dapatkan 33 ibu menyusui yang memiliki pola makan yang kurang baik terdapat kelancaran produksi ASI tidak lancar sebanyak 42,4%. Sedangkan dari 64 ibu menyusui yang memiliki pola makan baik terdapat kelancaran produksi ASI tidak lancar sebanyak 18,8%. Hasil analisis statistik pola makan diperoleh nilai *p-value* (0,013), ini berarti terdapat hubungan dengan kelancaran produksi ASI dengan makanan. Makanan sangat berpengaruh terhadap kondisi gizi ibu. Waktu keterpaparan ibu terhadap makanan seharusnya dapat menjaga pola makan dengan baik. Untuk menjaga kualitas ASI, ibu harus mengikuti pola makan dengan prinsip gizi seimbang dan konsumsi beragam makanan, terutama sayuran yang berwarna hijau tua, yang baik untuk memperlancar ASI.

Dari hasil penelitian pola makan sangat penting untuk produksi ASI, makanan yang baik dikonsusmi oleh ibu dan melakukan pola makan yang teratur dapat melancarkan ASI. Makanan yang harus dikonsumsi ibu seperti sayur-

sayuran, buah-buahan dan makanan yang mengandung banyak protein. Apabila ibu hanya mengonsumsi makanan tambahan dan pola makan yang tidak teratur akan berpengaruh pada produksi ASI.

**Pola istirahat**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan bahwa karakteristik subjek berdasarkan pola istirahat pada ibu post partum terbanyak dalam penelitian ini adalah pola istirahat baik sebanyak 36 responden (80,0%) dan paling sedikit adalah pola istirahat kurang sebanyak 9 responden (20,0%). Berdasarkan temuan peneliti menemukan bahwa responden terbanyak adalah pola istirahat baik, responden mengatakan bahwa pola istirahat pada malam hari tercukupi dan responden juga mengatakan rileks tidak ada tekanan. Responden juga mengatakan suami dan keluarganya membantu jika bayi menangis pada malam hari.

penelitian (Rahyana, 2017) didapatkan bahwa dari 38 responden dengan pola istirahat pada kategori cukup terdapat 30 responden (78,9%) responden berada pada kategori kecukupan ASI yang cukup dan dari 20 responden dengan pola istirahat pada kategori tidak cukup terdapat 13 responden (65,0%) berada pada kategori kecukupan ASI yang tidak cukup. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,003 p = <0,05 sehingga hipotesa nol (Ho) ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pola istirahat dengan kecukupan ASI pada bayi usia 1-6 bulan. Ibu menyusui perlu istirahat cukup untuk menekan stress yang akan menghambat produksi ASI. Jadi sesuaikan waktu ibu dengan waktu tidur buah hati dan istirahat 7-8 jam sehari. Rileks dan percaya diri akan melancarkan produksi ASI.

Menurut asumsi peneliti pola istirahat mempengaruhi produksi ASI. Apabila kondisi ibu terlalu capek, kurang istirahat maka ASI juga akan kurang. Kondisi fisik yang sehat akan menunjang produksi ASI yang optimal baik kualitas dan kuantitasnya, karena pada masa menyusui ibu harus menjaga kesehatan. Ibu yang menyusui perlu istirahat yang cukup untuk menekan stress yang akan menghambat produksi ASI. Jadi waktu ibu dan waktu bayi dan istirahat yang cukup 6-8 jam sehari.

**Frekuensi menyusui**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan bahwa karakteristik subjek berdasarkan frekuensi menyusui pada ibu post partum terbanyak dalam penelitian ini adalah frekuensi menyusui kategori baik sebanyak 34 responden (75,6%) dan

paling sedikit adalah kategori kurang sebanyak 11 responden (24,4%). Berdasarkan temuan peneliti ditemukan bahwa responden terbanyak adalah frekuensi menyusui kategori baik, responden mengatakan bayi menyusu 8-12 kali dalam sehari. ada juga responden memberikan susu formula pada bayinya karena responden bekerja diluar rumah, padahal bayi umur 0-6 bulan baiknya diberi ASI eksklusif.

Menurut penelitian (Rahmi, 2019) menunjukan bahwa dari 28 responden yang frekuensi menyusui sering ada 64,3% yang tidak lancar ASI, sedangkan dari 32 responden yang frekuensi menyusui tidak sering ada 75,0% yang ASI tidak lancar. Analisa statistik dengan *chi square* test menunjukan *p-value* = 0,005, artinya ada hubungan frekuensi menyusui dengan produksi ASI pada ibu menyusui.

Makin sering ibu menyusui dengan kedua payudara maka akan meningkatkan produksi ASI. Selama beberapa minggu pertama lebih baik menyusui melalui satu payudara saja dan jika sudah membiasakan diri, maka kedua putting akan lebih kuat menambah sedotan sang bayi yang makin meningkat. Semakin sering ibu menyusui dapat merangsang otot polos susunan disekitarnya dan meneruskan rangsangan ke otak untuk memproduksi ASI sehingga semakin banyak dilakukan isapan semakin lancar pengeluaran ASI dan kecukupan dapat tercukupi.

Menurut asumsi peneliti pemberian ASI sebaiknya bayi disusui tanpa jadwal karena menyusui yang di jadwalkan akan berakibat kurang baik. Pada bayi yang sehat akan menyusui 8-12 kali dalam sehari dengan sesuai kebutuhan bayi. Semakin sering bayi menyusu, maka produksi akan semakin banyak, dan frekuensi menyusui yang baik akan membantu peningkatan berat badan bayi.

**Status pekerjaan**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan bahwa karakteristik subjek berdasarkan status pekerjaan pada ibu post partum terbanyak dalam penelitian ini adalah Tidak bekerja sebanyak 33 responden (73,3%) dan paling sedikit adalah Bekerja sebanyak 12 responden (26,7%). Berdasarkan temuan peneliti didapatkan bahwa responden terbanyak adalah tidak bekerja, responden mengatakan jika dirumah responden akan sangat banyak mempunyai waktu untuk memberikan ASI secara eksklusif pada bayi dibandingkan dengan responden berstatus bekerja apalagi bekerja diluar rumah itu akan membuat responden lelah,

capek dan akan berpengaruh pada produksi ASI.

Menurut penelitian (Timporok, 2018) menunjukan bahwa responden dengan status pekerjaan bekerja dan memberikan ASI eksklusif sebanyak 3 responden (6,7%), status pekerjaan bekerja dan tidak memberikan ASI eksklusif sebanyak 42 responden (93,4%), status pekerjaan tidak bekerja dan memberikan ASI eksklusif sebanyak 25 responden (92,6%) serta status pekerjaan tidak bekerja dan tidak memberikan ASI eksklusif sebanyak 2 responden (7,4%). Berdasarkan hasil analisis *chi-square* hubungan antara status pekerjaan dengan produksi ASI diperoleh nilai signifikan *(p-value)* sebesar 0,000 (<0,05) dan kesimpulan yang diperoleh adalah Ho ditolak. Maka, interpertasi dari analisa ini adalah ada hubungan.

Menurut penelitian (Surya, 2020) bekerja bukan alasan menghentikan pemberian ASI eksklusif selama paling sedikit 4 bulan dan bila mungkin sampai 6 bulan, meskipun cuti hamil hanya 3 bulan. Pengetahuan ibu besar tentang menyusui dan cara memerah ASI dengan benar, perlengkapan memerah ASI, dan dukungan lingkungan kerja, seseorang ibu yang bekerja dapat memberikan ASI secara eksklusif. sedang ibu yang tidak bekerja mempunyai peluang untuk memberikan ASI eksklusif dibanding dengan tidak memberikan ASI eksklusif dikarenakan bagi pekerja wanita melahirkan, memberikan ASI eksklusif merupakan suatu dilemah, karena masa cuti terlalu singkat dibandingkan masa menyusui, sehingga mereka akan memberikan susu formula sebagai pengganti ASI eksklusif.

Menurut asumsi peneliti jika status ibu tidak bekerja maka peluang ibu memberikan ASI sangat besar, Ibu yang tidak bekerja mempunyai waktu beristirahat sehingga ibu tidak terlalu capek dan akan mempengaruhi produksi ASI. Jika status ibu bekerja kemungkinan tidak memberikan ASI kepada bayinya. Tetapi bekerja tidak menjadi alasan untuk tidak memberi ASI, dengan cara memerah ASI sebelum bekerja, sehinga bayi tetap mendapatkan ASI walaupun ibu berstatus bekerja.

**Produksi ASI**

Berdasarkan Hasil penelitian tentang frekuensi responden berdasarkan Produksi ASI di Wilayah Puskesmas Telaga terbanyak dalam penelitian ini adalah kategori Baik sebanyak 35 responden, Dan paling sedikit adalah kategori kurang sebanyak 10 responden.

Berdasarkan temuan peneliti ditemukan bahwa responden terbanyak adalah kategori produksi ASI baik, responden mengatakan produksi ASI sangat baik karena bayi 8-12 kali dalam sehari ada juga responden mengatakan ASI nya lancar karena makanan yang dikonsumsi sangat baik dan pola makan yang teratur, pola istirahat yang cukup maka produksi ASI dari responden sangat baik.

Menurut penelitian (Saraung, 2017) produksi ASI responden dengan produksi ASI baik yaitu 21 responden (70,0%). Uji statistik *chi-square* didapatkan nilai p = 0,030, hal ini berarti bahwa nilai p lebih kecil dari α (p = 0,030 < α = 0,05), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima atau terdapat hubungan.

Menurut penelitian (Oktafirnanda., 2019) produksi ASI dipengaruhi oleh pola nutrisi pada ibu nifas dengan kecukupan ASI pada bayi menyatakan bahwa untuk mengetahui banyaknya produksi ASI dapat dipakai dengan patokan ASI yang didapat bayi cukup atau tidak. Dan untuk mengetahui jumlah ASI cukup kriteria yang dipakai adalah ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui putting susu, sebelum disusukan payudara terasa tegang, berat badan naik sesuai dengan umur, setelah menyusui bayi akan tertidur/tenang selama 3-4 jam, kencing sehari 8 kali sehari.

Menurut asumsi peneliti produksi ASI dipengaruhi oleh faktor pola makan, pola istirahat, frekuensi menyusui, dan status pekerjaan. Jika makanan yang dimakan oleh ibu banyak mengandung nutrisi yang baik seperti protein makanan produksi ASI akan semakin baik. Pada ibu menyusui pola istirahat harus dijaga, karena jika ibu terlalu capek maka akan berdampak pada produksi ASI. Pada bayi diwajibkan menyusu selama 8-12 kali dalam sehari, semakin bayi menghisap putting susu maka semakin baik pula produksi ASI. Pada ibu yang bekerja itu akan menyita waktu luang ibu untuk menyusu bayinya, tetapi tidak selamanya ibu bekerja tidak pernah memberi ASI pada bayi. Berbeda dengan ibu yang tidak bekerja banyak peluang dan waktu yang sangat banyak untuk menyusu bayinya, jadi tidak ada alasan tidak memberi ASI.

**Analisis Bivariat**

**Hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**

Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan terjadinya produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga dengan nilai 0,000 dimana (<0,05). Artinya Ho di tolak dan

Ha diterima. Dari hasil tersebut terdapat hubungan pola makan dengan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

Setelah dilakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga pada variabel pola makan dengan kategori baik dengan produksi ASI kurang sebanyak 3 responden (6,7%) mengatakan bahwa responden sering mengonsumsi minuman kopi, jika responden sering mengonsumsi kafein yang banyak akan menyebabkan responden sulit tidur ditambah responden mengurus anak, suami serta melakukan aktivitas membersihkan rumah sehingga responden lelah dan menyebabkan produksi ASI kurang.

Menurut (Samiun, 2019) produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimakan ibu, apabila makanan ibu secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk membentuk produksi ASI yang baik, makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein lemak, dan vitamin serta mineral yang cukup serta lebih banyak minum air kurang lebih 8-12 gelas/hari.

Menurut (Nova Yulita, 2020) melakukan penelitian tentang cara ibu 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. Jenis makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah kacang-kacangan yang berwarna gelap seperti kacang merah dan kenari. Buah-buahan yang mengandung vitamin C dan anti oksidan seperti jeruk, apel, pepaya. Makanan pokok berupa beras putih atau merah, gandum, jagung dan ubi. Sayuran berwarna hijau seperti bayam, selada, brokoli, daun katuk, labu siam dan ketimun, ikan seperti tuna, salmon, lele, daging ayam, telur, daging sapi, tahu, tempe, susu sapi dan susu kedelai.

Menurut asumsi peneliti pola makan dan makanan yang dikonsumsi oleh ibu sangat berpengaruh pada produksi ASI. Apabila makanan yang ibu makan cukup baik maka produksi ASI akan lancar. Akan tetapi apabila ibu mengonsumsi makanan yang kurang nutrisi maka produksi ASI juga akan berkurang.

**Hubungan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**

Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola istirahat dengan terjadinya produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga dan nilai 0,000 dimana (<0,05). Artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut terdapat hubungan pola istirahat dengan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

Setelah dilakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga pada variabel pola istirahat kategori baik dengan pola istirahat kurang sebanyak 2 responden (4,4%) dikarenakan responden melakukan aktivitas seperti berberes rumah, mencuci pakaian, kurang tidur pada siang hari, dan makanan yang tidak teratur dan sering mengonsumsi makanan siap saji. Itulah mengapa pola istirahat pada ibu post partum sangat penting untuk memproduksi ASI. Sedangkan pada pola istirahat kurang produksi ASI baik terdapat 1 responden (2,2%), responden mengatakan bahwa pola istirahat kurang tetapi sering mengonsumsi makanan yang bergizi dan makanan yang mengandung protein. Walaupun responden menjaga pola istirahatnya tetapi sering mengonsumsi makanan yang tidak baik maka akan berdampak pada produksi ASI.

Menurut penelitian (Krisnawati, 2018) menunjukan bahwa faktor pola istirahat terhadap produksi ASI yaitu 22 responden dengan presentase 79%. Faktor istirahat mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Apabila kondisi ibu terlalu capek, kurang istirahat maka ASI juga akan berkurang. Berdasarkan pengambilan data pola istirahat sangat mempengaruhi produksi ASI karena ibu nifas yang kelelahan akan cenderung malas meneteki dan menyebabkan produksi ASI menjadi terganggu dan mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI.

Menurut asumsi peneliti ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu pola istirahat. Pola istirahat sangat berpengaruh pada produksi ASI, oleh karena itu pada masa menyusui ibu harus menjaga kesehatannya. Faktor lain adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu, karena makanan dan pola istirahat sangat berhubungan dengan produksi ASI, Jika ibu menjaga pola istirahat tetapi tidak mengonsumsi makanan yang tidak baik maka akan berpengaruh pada produksi ASI.

**Hubungan frekuensi menyusui dengan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**

Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi menyusui dengan terjadinya produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga dan nilai 0,000 dimana (<0,05). Artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut terdapat hubungan frekuensi menyusui dengan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

Setelah dilakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga pada variabel frekuensi menyusui kurang produksi ASI baik terdapat 1 responden (2,2%), responden mengatakan sebelum bekerja responden melakukan pumping kemudian ASI tersebut disimpan dilemari es, pada saat bayi ingin menyusu ASI akan diberikan oleh keluarga atau pengasuh dari bayi tersebut.

Menurut penelitian (Maslihati, 2018) frekuensi menyusui dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, karena frekuensi menyusui berkaitan dengan kemampuan stimulasi kedua hormon dalam kelenjar payudara yakni hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Jadi semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Sebaiknya ibu menyusui bayi secara tidak dijadwalkan, karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Menyusui yang di jadwalkan akan berakibat kurang baik, karena isapan sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Seperti susui bayi sering mungkin tanpa jadwal paling sedikit 8 kali dam 24 jam masing-masing payudara 10-15 menit susui bayi dengan satu payudara sampai payuadara terasa kosong.

Menurut penelitian (Indrasari, 2019) ada hubungan antara frekuensi menyusui dengan produksi ASI. Ibu dan bayi harus saling membantu agar produksi ASI meningkat dan bayi terus memberikan isapan efektifnya. Sebagai tenaga kesehatan berikan penyuluhan kepada ibu untuk sesering mungkin memberikan ASI minimal 8 kali dalam sehari kepada bayinya secara eksklusif selama 6 bulan tanpa makanan tambahan lainnya.

Menurut asumsi peneliti semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin baik, sebaiknya pemberian ASI tidak dijadwalkan. Bayi disusukan sesuai kebutuhannya, Jika ibu bekerja diluar

rumah maka frekuensi menyusu bayi akan berkurang.

**Hubungan status pekerjaan dengan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga**

Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status pekerjaan dengan terjadinya produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga dan nilai 0,013 dimana (<0,05). Artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut terdapat hubungan status pekerjaan dengan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

Setelah dilakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga pada variabel status pekerjaan dengan kategori tidak bekerja produksi ASI kurang sebanyak 4 responden (8,9%), responden mengatakan putting susu kecil sehingga bayi susah menghisap dan pengeluaran ASI kurang. Dan status pekerjaan kategori bekerja produksi ASI baik sebanyak 6 responden (13,3%), responden mengatakan sebelum bekerja responden menyetok ASI sebanyak mungkin di kulkas. Sehingga bayi tetap menyusu walaupun ibu sibuk bekerja.

Menurut penelitian (Okawary, 2019) terdapat hubungan yang signifikan antara status pekerjaan dengan pemberian produksi ASI, hasil perhitungan diperoleh *p-value* 0,000< level of signifikan = 0,05. Hal ini menunjukan bahwa ada kecenderungan pada ibu yang bekerja tidak memberikan ASI eksklusif karena sedikitnya kesempatan untuk memberikan ASI secara eksklusif yang terbentur dengan kewajiban dalam melaksanakan pekerjaan.

Menurut pendapat lestari dalam (Mahadewi & Heryana, 2020) pekerjaan dapat mempengaruhi hambatan pemberian ASI eksklusif, karena ASI eksklusif harus diberikan sampai bayi berusia 6 bulan tetapi ibu yang bekerja diberikan waktu cuti hamil dan cuti melahirkan yang singkat sehingga mengakibatkan ASI yang seharusnya diberikan kepada bayi sampai usia 6 bulan tidak bisa tercapai. Maka ibu yang bekerja memberikan asupan zat gizi lain selain disusui langsung oleh ibunya untuk menambah asupan kepada bayi saat ibu sedang bekerja.

Menurut asumsi peneliti sebaiknya ibu tidak bekerja dulu pada saat bayi masih dalam menyusui, karena ibu yang tidak bekerja akan mempunyai waktu untuk beristirahat. Sehingga ibu tidak terlalu capek dan akan mempengaruhi pada produksi ASI. Seringkali alasan pekerjaan membuat ibu merasa

kesulitan untuk memberikan ASI secara eksklusif.

**KESIMPULAN**

1. Hasil penelitian diketahui Karakteristik responden terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga brupa faktor pola makan, pola istirahat, frekuensi menyusui, dan status pekerjaan.
2. Hasil penelitian diketahui terdapat hubungan faktor pola makan dengan produksi ASI pada ibu post partum dengan nilai *p-value* 0,000<0,05.
3. Hasil penelitian diketahui terdapat hubungan faktor pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu post partum dengan nilai *p-value* 0,000<0,05.
4. Hasil penelitian diketahui terdapat hubungan faktor frekuensi menyusui dengan produksi ASI pada ibu post partum dengan nilai *p-value* 0,000<0,05.
5. Hasil penelitian diketahui terdapat hubungan faktor status pekerjaan dengan produksi ASI pada ibu post partum dengan nilai *p-value* 0,013<0,05

**SARAN**

1. Bagi Peneliti

   Dengan adanya penelitian ini dapat mengembangkan pengetahuan dan wawasan dalam bidang kesehatan terutama tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi ASI eksklusif
2. Bagi Ibu

   Diharapkan penelitian ini dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif
3. Bagi Puskesmas

   Diharapkan penelitian ini sebagai bahan masukan bagi petugas kesehatan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi ASI eksklusif
4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi ASI eksklusif.

**DAFTAR PUSTAKA**

Rahayu, Arzakiyah,(2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 0- 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu.

Rahmi, N. (2019). Analisis Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Lhoong Kabupaten Aceh.

Rahyana. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI Dengan Kecukupan ASI-Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.

Samiun, Z. (2019). Hubungan Status Gizi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Tamalanrea Makassar. Journal of Health, Education and Literacy, 2(1), 29–34.

Saraung, mitrami widiastuti, Rompas, S., & Bataha, yolanda b. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi ASI

Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Ranotana Weru.

Surya. (2020). Hubungan Usia, Pendidikan, Dan Pekerjaan Dengan Pemberian ASI Eksklusif.

Timporok, (2018). Hubungan Status Pekerjaan Ibu Dengan Pemberian Di Puskesmas Kawangkoan.

Alfonita, F. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu Dan Dukungan Sosial Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraya Pancur Batu Tahun 2018.

Istianingsih, A. (2019). Hubungan breastfeeding Self-fficacy dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Air Dingin Kota Padang.

Krisnawati, A. M. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum.

Muslimah, A., Laili, F., & Saidah, H. (2020). Pengaruh Pemberian Kombinasi Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum.

Nova Yulita, Sellia Juwita, & Ade Febriani. (2020). Perilaku Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi ASI.

Okawary, A. (2019). Hubungan Status Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Seyegan Sleman Yogyakarta.

Oktafirnanda, Y., Listiarini, U. D., & Agustina, W. (2019). Pengaruh Implementasi Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik "S" Simpang Marbau.