

KAITAN POLA MAKAN SEIMBANG DENGAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI

Irma Yustina Imasrani¹, Ngesti W Utami², Susmini³
^{1,3}Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang
²Poltekkes Malang
e-mail: whais_na22@yahoo.co.id

ABSTRACT

Breastfeeding period is very important and precious time for a mother and her baby. At this time, the emotional relationship between mother and baby will be intertwined in this long enough period. The duration of breastfeeding is good for baby's mental and psychological development. This study aims to determine the relationship between a balanced diet with milk production in nursing mothers of RW 01 Tlogo Indah Lowokwaru District, Malang. The study's design was cross sectional by 32 nursing mothers with purposive sampling method and questionnaires was the instrument. Data were analyzed using the spearman rank test. Submitted results showed that 18 people (56.25%) are in good breast milk production and normal balanced diet as many as 24 people (75%). Based on the submitted analysis data, there is no relationship pattern of food consumption with nursing mothers breast milk production, with a p value of $0.01 < (\alpha) 0.05$. Recommended for further research to incorporate determinants diet and milk production.

Keywords: *breastfeeding mothers, balanced diet, breast milk production*

ABSTRAK

Masa menyusui adalah masa yang sangat penting dan berharga bagi seorang ibu dan bayinya. Pada masa ini hubungan emosional antara ibu dan anak akan terjalin, dengan periode yang cukup panjang. Masa menyusui sangat baik bagi perkembangan mental dan psikis anak. Konsumsi makanan yang bergizi sangat dibutuhkan ibu menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan seimbang dengan produksi ASI ibu menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang. Desain dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Sampel adalah ibu menyusui yang berjumlah 32 orang dengan *cara purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisa data menggunakan uji *spearman rank*. Hasil disampaikan bahwa produksi ASI ibu yang baik sebanyak 18 orang (56,25%) dan pola makan seimbang normal sebanyak 24 orang (75%). Berdasarkan analisis data disampaikan ada hubungan pola konsumsi makan dengan produksi ASI ibu menyusui, dengan *p value* $0,01 < (\alpha) 0,05$. Direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya untuk memasukkan faktor determinan pola makan dan produksi ASI.

Kata kunci : Ibu menyusui, Pola Makan Seimbang, Produksi ASI

PENDAHULUAN

Perubahan fisiologis pada payudara terjadi pada periode post partum setelah janin dan plasenta lahir. Konsentrasi hormon akan menstimulasi perkembangan payudara pada ibu yang menyusui langsung setelah melahirkan, kadar *prolaktin* akan menurun dengan cepat dan pada saat menyusui akan terdapat suatu cairan kekuningan yaitu kolostrum. Setelah *laktasi* dimulai, payudara akan terasa hangat dan tidak keras ketika disentuh (Bobak, 2005).

Pada kehamilan muda, sudah terdapat beberapa persiapan pada kelenjar *mamame* untuk menghadapi masa *laktasi*. Umumnya produksi ASI baru berlangsung pada hari ke 2-3 post partum. Tetapi sejumlah ibu post partum seringkali mengalami masalah dalam pengeluaran ASI (ASI sedikit atau tidak keluar). Masalah sindrom ASI yang kurang diakibatkan karena ketidakcukupan ASI dan bayi merasa tidak terpenuhi konsumsinya sehingga bayi mengalami ketidakpuasan setelah menyusui. Karena itu bayi sering menangis, tinja bayi keras dan payudara tidak terasa membesar (Suryoprajogo, 2009).

Masa menyusui adalah masa yang sangat penting dan berharga bagi seorang ibu dan bayinya. Pada masa inilah hubungan emosional antara ibu dan anak akan terjalin, dengan periode yang cukup panjang. Masa menyusui sangat baik bagi perkembangan mental dan psikis anak. Ketika air susu mengalir dari payudara ibu, anak akan merasakan betapa besar curahan cinta, kasih sayang, dan kehangatan yang diberikan kepadanya (Arifin, 2004). Menyusui bayi berarti telah memberikan nutrisi penting bagi bayi, juga dapat melindungi bayi dari penyakit infeksi dan dapat mempererat hubungan antara ibu dan bayi. Pada saat ibu menyusui kadang muncul keluhan dan kesulitan dalam menyusui, salah satunya adalah ASI yang tidak keluar dengan lancar. Pentingnya mempersiapkan kondisi fisik dan mental ibu seoptimal mungkin (Indiarti, 2006).

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

minuman khusus yang dapat memproduksi ASI secara ajaib, meskipun banyak orang yang mempercayai bahwa makanan atau minuman tertentu akan meningkatkan produksi ASI (Prasetyono, 2005). Pola makan adalah salah satu penentu keberhasilan ibu dalam menyusui. Sehingga ibu yang menyusui perlu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Nutrisi yang seimbang akan menghasilkan gizi yang baik dan berkualitas. Beberapa penelitian membuktikan ibu dengan gizi yang baik, umumnya mampu menyusui bayinya selama minimal 6 bulan, sebaliknya ibu yang gizinya kurang, biasanya tidak mampu menyusui selama itu bahkan tidak jarang air susunya tidak keluar (Proverawati, 2009).

Beberapa ibu ada yang beranggapan bahwa sekalipun ibu tidak mengonsumsi menu yang seimbang akan tetapi persediaan ASInya cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya, pada dasarnya anggapan para ibu ini sebenarnya kurang relevan. Apabila ibu mengabaikan pengaturan menu seimbang dengan cara mengurangi porsi karbohidrat, lemak, dan sayur-sayuran serta buah-buahan maka akan berdampak pada produksi ASInya.

Nutrisi ASI yang baik akan berpengaruh pada perkembangan bayinya.

Pola makan ibu yang tidak seimbang di masa menyusui menyebabkan rentannya tubuh ibu, kelelahan yang sangat. Dampaknya produksi ASI akan menurun. Tubuh ibu telah bekerja keras dalam memproduksi ASI, serta melakukan berbagai macam aktifitas dalam rangka merawat bayinya. Sehingga disarankan bagi ibu menyusui untuk tetap menjaga pola makan yang baik.

Studi pendahuluan di RT 03/ RW 01 Tlogo Indah Malang didapatkan pola makan yang berbeda pada sebagian ibu menyusui. Perbedaan ini dikarenakan adanya perbedaan keluarga. Pola makan para ibu menyusui yang mempunyai pendapatan lebih, telah memenuhi pedoman gizi seimbang. Demikian sebaliknya, yang memiliki pendapatan kurang didapatkan belum memenuhi pedoman gizi seimbang. Dari hasil interview para ibu menyusui disampaikan bahwa produksi ASI berlimpah serta bayi mengonsumsi ASI dengan baik.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan rancangan yang dipergunakan penelitian sebagai

petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan penelitian (Nursalam, 2003).

Penelitian ini menggunakan desain studi korelasi yaitu penelitian atau penelaahan hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Hal ini dilakukan untuk melihat hubungan antara gejala satu dengan yang lain, atau variabel satu dengan yang lain (Notoadmodjo, 2010).

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowok Waru Malang yang berjumlah 32orang. Pengambilan sample dengan *purposive sampling*.

Variable *independen* dalam penelitian ini adalah pola makan.Sedangkan variabel *dependen* adalah produksi ASI ibu menyusui.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner dan observasi. Kuisisioner adalah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dan responden tentang laporan pribadinya atau hal-hal yang diketahui (Arikunto 2010).

Observasi yaitu merupakan cara pengumpulan data dengan melakukan pengamatan secara langsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti (Aziz, 2012).

Pengolahan data, dilakukan dengan memberikan skor pada masing-masing indikator dari variabel Bila jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban yang salah diberi skor 0. Skor kemudian dikategorikan dalam bentuk klasifikasi baik, cukup dan kurang baik pada pola makan maupun produksi ASI ibu menyusui.

Analisa data yang digunakan adalah *uji speraman rank*. dengan bantuan SPSS 16 for windows dengan tingkat kepercayaan 95 % $p < 0,05$. Interpretasi nilai $\alpha < 0,05$ artinya H1 diterima yaitu terdapat pengaruh antara variabel dependen dan variabel independen. Apabila $\alpha > 0,05$ artinya H1 ditolak yaitu tidak ada pengaruh antara variabel dependen dan variabel independen.

HASIL

Dari Tabel 1 diketahui sebagian besar ibu menyusui mempunyai umur antara 25-30 tahun yaitu 18 orang (56%)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Ibu Menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang

No	Umur Ibu	Jumlah	%
1	19-24	12	38
2	25-30	18	56
3	31-35	2	6
Total		32	100

Sumber data : Data hasil penelitian, 2013

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur Bayi di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang

No	Umur Bayi (bulan)	Jumlah	%
1	0-1	7	22
2	2-3	9	28
3	4-6	16	50
Total		32	100

Sumber data : Data hasil penelitian, 2013

Dari Tabel 2 diketahui setengahnya ibu menyusui mempunyai bayi berumur 4-6 bulan yaitu 16 orang (50%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jenis Pendidikan Ibu Menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang

No	Pendidikan	Jumlah	%
1	SMA	16	50
2	Sarjana	9	28
3	Diploma	7	22
Total		32	100

Sumber data : Data hasil penelitian, 2013

Dari Tabel 3 diketahui setengahnya ibu menyusui mempunyai pendidikan SMA yaitu 16 orang (50%)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pola Makan Ibu Menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang

No	Pola Makan	Jumlah	%
1	Baik	24	75
2	Cukup	8	25
Total		32	100

Sumber data : Data hasil penelitian, 2013

Dari Tabel 4 diketahui sebagian besar ibu menyusui mempunyai pola makan yang baik yaitu 24 orang (75%)

Dari Tabel 5 diketahui sebagian besar ibu menyusui mempunyai produksi ASI yang baik yaitu 18 orang (56,25%)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Produksi ASI Ibu Menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang

No	Produksi ASI	Jumlah	%
1	Baik	18	56,25
2	Cukup	10	31,25
3	Kurang	4	12,5
Total		32	100

Sumber data : Data hasil penelitian, 2013

Hubungan Pola Makan Seimbang dengan Produksi ASI Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS, didapatkan nilai *P Value* adalah 0,01 sedangkan nilai α adalah 0,05. Karena nilai *P Value* < nilai α , maka H_0 ditolak,

H1 diterima artinya ada hubungan antara pola makan seimbang dengan produksi ASI ibu menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan seimbang yang baik sebanyak 24 orang yaitu (75,0%). Baik cukupnya pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah budaya dan sosial ekonomi. Faktor budaya yaitu, budaya cukup menentukan jenis makanan yang sering dikonsumsi. Demikian pula letak geografis mempengaruhi makanan yang diinginkannya. Sosial ekonomi juga sangat mempengaruhi pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan. Pendapatan akan membatasi seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang mahal harganya, kelompok sosial juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan (Anonymous, 2009).

Setengah responden ibu menyusui mempunyai pendidikan SMA yaitu 16 orang (50%). Baik cukupnya pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh *personal preference* dan kesehatan. *Personal preference* yaitu hal-hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh

terhadap kebiasaan makan seseorang. Orang seringkali memulai kebiasaan makannya sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dan juga kesehatan yaitu, berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Sariawan atau gigi yang sakit seringkali membuat individu memilih makanan yang lembut. Tidak jarang orang yang kesulitan menelan, memilih menahan lapar.

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, (Anonymous, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui berada dalam rentang 25-30 tahun yaitu 58% dan mempunyai produksi ASI yang baik

sebanyak 18 orang (56,25%). Baik cukupnya produksi ASI ibu dapat ditentukan oleh berbagai faktor antara lain adalah faktor makanan ibu dan kondisi psikis ibu. Makanan yang dimakan seorang ibu yang sedang dalam masa menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan. Akan tetapi jika makanan ibu tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan pada akhirnya kelenjar - kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna, dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI.

Kondisi psikis ibu, produksi air susu ibu sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Ibu yang selalu dalam keadaan gelisah, kurang percaya diri, rasa tertekan dan mengalami berbagai bentuk ketegangan emosional, akan berdampak pada kegagalan dalam menyusui bayinya. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu, penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung estrogen, frekwensi penyusuan, dan umur saat melahirkan.

Hasil tabulasi silang disampaikan bahwa dari 75% ibu menyusui yang mempunyai pola makan baik, berdampak pada produksi ASI yang baik pula yakni 18 orang (65,25%).

Analisa data dengan uji korelasi *Spearman Rank* didapatkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan seimbang dengan produksi ASI ibu menyusui. Dalam pengujian korelasi antara pola makan seimbang dengan produksi ASI ibu menyusui didapatkan adanya hubungan yang signifikan.

Adanya pengaruh budaya, sosial ekonomi, personal preference, kesehatan, dan rasa lapar terhadap pola makan seseorang terutama seorang ibu yang menyusui akan berpengaruh juga pada produksi ASI ibu.

KESIMPULAN

1. Pola makan ibu menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang menunjukkan bahwa sebagian besar (40,6%) memiliki pola makan yang normal.
2. Produksi ASI ibu menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang menunjukkan bahwa produksi ASInya baik yaitu (56,25%).

3. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan seimbang dengan produksi ASI di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang.

Proverawati, A. (2009). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Nuha Medika. Yogyakarta.

Aziz. A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika. Jakarta

SARAN

1. Bagi Layanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai bahan masukan bagi profesi keperawatan dalam meningkatkan produksi ASI melalui pola konsumsi makanan yang baik .

2. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi tentang pentingnya ASI, serta pola makan dan produksinya.

3. Bagi Peneliti Lanjutan

Bagi peneliti selanjutnya memasukkan variabel determinan pola makan dan produksi ASI

REFERENSI

- Bobak. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- Suryoprajogo, M. (2009). *Keajaiban Menyusui*. Yogyakarta. Fitramaya
- Indiarti, M.T. (2006). *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan, dan Perawatan Bayi*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Prasetyono. D. S. (2005). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Diva Press. Yogyakarta.