

UPAYA OPTIMALISASI PRODUKSI ASI MELALUI PENYULUHAN POLA MAKAN IBU MENYUSUI

Optimizing Breast Milk Production Through Maternal Dietary Patterns During Lactation

Cut Oktaviyana¹⁾, Syarifah Masthura²⁾, Dewi Sartika³⁾, Fauziah⁴⁾

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Abulyatama

⁴Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Abulyatama

Email Corresponding author: oktaviyana_psik@abulyatama.ac.id

Abstrak

Ketidakmampuan untuk memproduksi ASI dengan cukup sering kali menjadi faktor utama penghentian menyusui eksklusif. Kurangnya pemahaman ibu tentang pola makan yang sehat dan asupan makanan galaktagog (peningkat produksi ASI) menjadi risiko yang signifikan. Pendidikan kesehatan berfungsi sebagai pendekatan kognitif untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi selama periode menyusui. Penyuluhan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pola makan dalam upaya optimalisasi produksi ASI. Penyuluhan ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra eksperimentasi jenis *one group pre-posttest design* yang berlokasi di Puskesmas Krueng Barona Jaya. Populasi dalam penyuluhan berjumlah 15 ibu menyusui dengan teknik sampling total sampling. Analisis data dilakukan dengan analisis data univariat dan bivariat. Hasil penyuluhan didapatkan bahwa pengetahuan ibu menyusui sebelum dilakukan penyuluhan mayoritas kategori rendah (67%) dan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan dalam kategori tinggi 100%. Uji T-test dilakukan untuk melihat perbedaan sebelum dan setelah penyuluhan dan ditemukan nilai signifikansi *p value* 0.000 yang berarti terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan setelah penyuluhan. Penyuluhan kesehatan dapat terus dilakukan oleh tenaga kesehatan dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan ibu menyusui sehingga praktek menyusui dalam dilaksanakan hingga usia bayi 2 tahun.

Kata Kunci: Pengetahuan, pola makan, ibu menyusui, produksi ASI

Abstract

The inability to produce an adequate supply of breast milk is frequently the primary factor leading to the premature cessation of exclusive breastfeeding. A lack of maternal understanding regarding healthy dietary patterns and the consumption of galactagogues (lactation-enhancing foods) poses a significant risk. Health education serves as a cognitive approach to improve maternal knowledge of nutrition during the lactation period. This study aims to enhance the knowledge of breastfeeding mothers concerning dietary habits as an effort to optimize breast milk production. This research employed a quantitative method with a pre-experimental "one-group pre-posttest design," conducted at the Krueng Barona Jaya Public Health Center (Puskesmas). The population consisted of 15 breastfeeding mothers, selected using a total sampling technique. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis. The findings revealed that prior to the intervention, most respondents (67%) possessed a low level of knowledge. Following the health education session, the maternal knowledge level increased significantly, with 100% of participants falling into the high category. A T-test was performed to compare knowledge levels before and after the intervention, yielding a significant value of *p*. This indicates a statistically significant difference in knowledge levels following health education. Health education should be consistently implemented by healthcare providers to enhance the knowledge of breastfeeding mothers, thereby supporting the practice of breastfeeding until the child reaches two years of age.

Keywords: Knowledge, Dietary Patterns, Breastfeeding Mothers, Breast Milk Production.

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber utama nutrisi yang paling ideal bagi bayi, karena mengandung berbagai elemen gizi yang lengkap dan mudah diserap, serta memberikan perlindungan imunologis dari penyakit infeksi

pada fase awal kehidupan. World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama setelah kelahiran dan dilanjutkan hingga 2 tahun sebagai praktik terbaik untuk mengoptimalkan pertumbuhan

dan perkembangan bayi serta mengurangi angka sakit dan kematian bayi (De Roza et al., 2019), (World Health Organization, 2020).

Tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia belum mencapai target nasional yang ditentukan oleh pemerintah, dengan angka prevalensi yang bervariasi dari tahun ke tahun. Berdasarkan data nasional, hanya sekitar 52,5% bayi di bawah usia enam bulan yang menerima ASI eksklusif, jauh dari target nasional 80% yang disarankan oleh pemerintah dan WHO (Dinas Kesehatan Indonesia, 2020)

Capaian pemberian ASI eksklusif di Provinsi Aceh menunjukkan variasi yang cukup berbeda dan masih berfluktuasi. Data dari wilayah tersebut mengindikasikan bahwa angka pemberian ASI eksklusif di Aceh berada di sekitar 67 % pada tahun terakhir, yang masih di bawah target yang ditetapkan secara nasional. Perbedaan ini mencerminkan adanya berbagai hambatan dalam praktik menyusui di lingkungan masyarakat, termasuk pemahaman tentang gizi dan dukungan untuk ibu yang menyusui dalam memenuhi kebutuhan nutrisi selama masa menyusui (Dinas Kesehatan Aceh, 2020)

Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah asupan gizi yang diterima oleh ibu saat menyusui. Kebutuhan akan energi dan nutrisi meningkat secara signifikan pada ibu yang menyusui untuk memastikan kuantitas dan kualitas ASI yang dihasilkan. Pola makan yang tidak tepat, kurangnya pengetahuan tentang prinsip gizi seimbang, serta minimnya dukungan edukasi gizi di pusat layanan kesehatan dasar dapat menjadi faktor yang menghalangi produksi ASI yang optimal. Ketidaktepatan pola makan ini juga dapat berkaitan dengan rendahnya pengetahuan dan praktik ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi selama menyusui, yang dapat mempengaruhi kemampuan tubuh untuk memproduksi ASI dengan cukup (Asikin et al., 2023), (Hatta, 2021)

Puskesmas sebagai garda terdepan dalam pelayanan kesehatan dasar, memainkan peran krusial dalam memberikan informasi dan dukungan kepada para ibu yang menyusui, termasuk memberikan penyuluhan mengenai pola makan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan saat menyusui. Meski demikian, inisiatif ini perlu dievaluasi lebih dalam untuk menilai seberapa efektif dalam meningkatkan produksi ASI di lingkungan masyarakat.

Demikian penelitian ini dilakukan guna mengeksplorasi upaya peningkatan produksi ASI melalui pengaturan pola makan bagi ibu menyusui di area kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya, Aceh Besar.

2. METODE

Penyuluhan ini menggunakan desain pra eksperimentasl jenis one group pre-post test design. Populasi Populasi pada penyuluhan ini adalah ibu-ibu menyusui yang berhadir di Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh besar. Tehnik sampling yang digunakan adalah *totally sampling*. Pada Penyuluhan ini variable independen adalah pemberian penyuluhan kesehatan tentang pola makan sedangkan variable dependen adalah pengetahuan ibu menyusui terhadap peningkatan prosuksi ASI. Penyuluhan ini dilaksanakan pada bulan Maret 2024 di Puskesmas Krueng Barona Jaya, Aceh Besar. Jenis instrumen yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah kuesioner pengetahuan tentang pola makan ibu menyusui.

Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban “Ya” dan “Tidak”, jika benar diberi nilai 1, kemudian hasil dari perhitungan presentasi ini akan dikategorikan menurut skala ordinal menjadi 2 kategori Rendah ≤ 5 dan tinggi > 10 . Data yang diperoleh akan di analisa menggunakan uji *paired simple t- test*. Peneliti menggunakan proses analisis statistik dengan tingkat kepercayaan $95\% < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan (N:15)

Tabel 1. Pengetahuan ibu menyusui sebelum diberikan penyuluhan

Pengetahuan sebelum penyuluhan	f	%
Rendah	10	67
Tinggi	5	33
Total	15	100

(Sumber: Data primer, 2024)

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan mayoritas ibu menyusui memiliki pengetahuan rendah dengan jumlah 10 responden (67%). Sedangkan 5 responden (33%) memiliki pengetahuan tinggi.

2. Pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan (N:15)
Tabel 2. Pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan penyuluhan

Pengetahuan sebelum intervensi	F	%
Rendah	0	0
Tinggi	15	100
Total	15	100

(Sumber: Data primer, 2024)

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan 15 ibu menyusui memiliki pengetahuan tinggi 100%

3. Perbedaan pengetahuan ibu sebelum dan setelah penyuluhan
Tabel 3.Perbedaan pengetahuan ibu sebelum dan setelah penyuluhan.

Variabel	Mean	SD	P value
Pengetahuan sebelum intervensi	5.46	0.96	0.00
Pengetahuan setelah intervensi	8.53	0.88	

(Sumber: Data primer, 2024)

Table 3. menjelaskan bahwa rata – rata pengetahuan ibu sebelum penyuluhan 5.46 dan setelah penyuluhan menjadi 8.53 sehingga terdapat kenaikan pengetahuan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji T-test ditemukan nilai signifikansi *P value* 0.000. hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan setelah diberikan penyuluhan sehingga terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan ibu.

Pengetahuan adalah produk dari proses memahami dan termasuk ke dalam domain kognitif yang menjadi dasar dalam pembentukan perilaku sehat. Seorang ibu yang memiliki informasi yang memadai tentang keuntungan ASI, teknik menyusui yang tepat, serta durasi menyusui, umumnya akan lebih berkomitmen untuk memberikan ASI secara kontinu hingga anak mencapai usia dua tahun. (Wawan & Dewi, 2021)

Menurut teori kognitif, otak kita memiliki "skema" atau kotak-kotak pemahaman. Pengetahuan meningkat melalui asimilasi, yaitu menambahkan informasi baru ke kotak yang sudah ada. Sebagai contoh para ibu menyusui sudah mengetahui bahwa ASI sangat bermanfaat bagi bayi mereka dan mencari tahu lebih dalam tentang ASI. Selanjutnya akomodasi adalah mengubah kotak pemahaman lama karena informasi baru lebih akurat. Sebagai contoh ibu menyusui mengira bahwa ASI secara alami akan keluar begitu saja. Namun setelah mengikuti penyuluhan, ibu menyusui menjadi paham bahwa ASI dapat berproduksi lebih banyak dengan pola makan yang baik (Muhibbin, 2010)

Pengetahuan mengenai ASI menjadi hal yang penting bagi ibu menyusui agar manfaat ASI dapat dirasakan lebih baik bagi mereka. Pemberian ASI disarankan dari awal kelahiran, 6 bulan ASI eksklusif dan dilanjutkan hingga 2 tahun. Sehingga pengetahuan terkait ASI sangat diperlukan oleh para ibu menyusui (Putri et al., 2022), (Jadhav et al., 2024)

Penelitian Oktaviyana, dkk menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan pemberian ASI eksklusif sehingga menjadi salah satu faktor yang dapat menggagalkan pelaksanaan ASI eksklusif. Ibu menyusui memiliki pengetahuan terhadap ASI eksklusif dan dapat menggunakan pengetahuan dengan menjalankan ASI eksklusif yang akan berguna bagi bayi mereka. Sehingga pengetahuan menjadi salah satu faktor yang utama dalam melaksanakan ASI eksklusif (Oktaviyana et al., 2022)

Salah satu hal yang penting dalam pemahaman tentang ASI adalah bagaimana produksi ASI dapat terus tersedia. Pola makan mendukung peningkatan produksi ASI. Pola makan yang seimbang akan membuatkandung ASI lebih baik dan produksinya akan meningkat, sehingga kebutuhan energi tubuh dapat terpenuhi. Energi dalam tubuh kemudian bertransisi menjadi hormon prolaktin. Pelepasan hormon prolaktin tersebut mendorong sel-sel di alveoli untuk menghasilkan ASI (Almianti et al., 2024)

Penelitian oleh Sebtalesty, dkk menemukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada ibu menyusui bayi usia 0-12

bulan dilihat dari perbandingan hasil pre-test dan post test. Pengetahuan mengenai pola makan seimbang meningkat setelah dilakukan penyuluhan dengan harapan dapat meningkatkan produksi ASI ibu menyusui (Sebtalesy et al., 2023)

Selain itu penelitian dari Almianti, dkk, 2024 menunjukkan bahwa hasil analisis uji hubungan dengan uji statistik *chi-square* terdapat hubungan pengetahuan dan pola makan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui mendapatkan hasil nilai p value=0,002 ($<0,05$), artinya ada hubungan pengetahuan dan pola makan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui (Almianti et al., 2024)

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian yang telah dilakukan terdapat perbedaan kategori pengetahuan ibu menyusui sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Perbedaan sebelum dan setelah penyuluhan ditemukan nilai signifikansi p value 0.000 yang berarti terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan setelah penyuluhan

Saran kegiatan ini terus dapat dilaksanakan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan terkait ASI pada ibu menyusui sehingga dapat melanjutkan menyusui hingga 2 tahun.

5. REFERENSI

- A, W., M, D., 2021. Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Almianti, Nurbaya, S., Sumi, S.S., 2024. Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Batui. JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan 4.
- Asikin, N., Agrina, Woferst, R., 2023. HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI 3.
- De Roza, M.J.G., Fong, M.M.K., Ang, M.B.L., Sadon, M.R.B., Koh, M.E.Y.L., Teo, M.S.S.H., 2019. Exclusive breastfeeding, breastfeeding self-efficacy and perception of milk supply among mothers in Singapore: A longitudinal study. Midwifery 79.
- Dinas Kesehatan Aceh, 2020. Profil Kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2019. Banda Aceh.
- Dinas Kesehatan Indonesia, 2020. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta.
- Hatta, H., n.d. Pengetahuan dan Sikap Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Baduta Knowledge and Attitude Associted with Exclusive Breasfeeding in Toddler.
- Jadhav, B.N., Abdul Azeez, E.P., Mathew, M., Senthil Kumar, A.P., Snegha, M.R., Yuvashree, G., Mangalagowri, S.N., 2024. Knowledge, attitude, and practice of breast self-examination is associated with general self-care and cultural factors: a study from Tamil Nadu, India. BMC Womens Health 24.
- Muhibbin, S., n.d. Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru., 2nd ed. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Oktaviyana, C., Pratama, U., Iqbal, M., Fitriya, I.R., Adha, M.N., Nelly, Z.N., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, I.-I., Abulyatama, U., Besar, A., Program, M., Keperawatan, S.I., 2022. Determinan Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Wilauah Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh. Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan 10, 438–449.
- Putri, T., Ayubi, D., Karjoso, T.K., 2022. Determinan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Ciangsana Kabupaten Bogor. MPPKI 5, 1081–1092.
- Sebtalesy, C.Y., Anisia, D., Mulyati, S.B., 2023. Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui dengan Penyuluhan Pola Makan Seimbang dan Penurunan Tingkat Stress di Bogorejo, Magetan. Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS) 2, 189–198.
- World Health Organization, 2020. Breastfeeding [WWW Document]. URL https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1