

# HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATUI KECAMATAN BATUI PROVINSI SULAWESI TENGAH

Almianti<sup>1\*</sup>, Sitti Nurbaya<sup>2</sup>, Susi Sastika Sumi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3\*</sup> STIKES Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

\*e-mail: penulis-korespondensi: ([almianti9@gmail.com/082188629565](mailto:almianti9@gmail.com/082188629565))

(Received: 23 .01.2024; Reviewed; 30.01.2024; Accepted; 26.02.2024)

## ABSTRACT

Breast milk is the safest baby food because it contains immune / anti-infective substances that formula milk does not have. Although breast milk is a good food for babies since birth, there are still many mothers who experience problems to provide breast milk early in the baby's life, one of which is lack of milk production. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and diet on the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers in the working area of the Batui Health Center, Batui District, Central Sulawesi Province. The type of research method used is quantitative research with a correlation research design with a sample of 64 respondents. The results of this study showed that the results of the relationship test analysis with the chi-square statistical test of the relationship of knowledge and diet to the smooth production of breast milk in nursing mothers obtained the results of p value = 0.002 (<0.05), there is a relationship between knowledge and diet to the smooth production of breast milk in nursing mothers. The conclusion obtained is that there is a relationship between knowledge and diet on the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers in the Working Area of the Batui Health Center, Batui District, Central Sulawesi Province.

**Keywords :** Knowledge, Diet, Smooth Breast Milk Production

## ABSTRAK

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. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan pola makan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui Provinsi Sulawesi Tengah. Metode jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian yang bersifat kuantitatif dengan desain penelitian korelasi dengan jumlah sampel 64 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil analisis uji hubungan dengan uji statistik chi-square 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. Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat hubungan pengetahuan dan pola makan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui Provinsi Sulawesi Tengah.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Pola Makan, Kelancaran Produksi ASI

## Pendahuluan

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. (Nuzulul, 2019).

Nutrisi ibu menyusui sangat berhubungan erat terhadap peningkatan produksi ASI. Artinya semakin baik nutrisi seorang ibu menyusui maka akan semakin baik pula produksi ASInya. Dengan tercukupinya manajemen nutrisi ibu menyusui, maka produksi ASInya pun akan semakin meningkat. Nutrisi dan gizi ibu menyusui memegang peranan penting dalam hal menunjang produksi ASI yang maksimal, kurang lancarnya ASI (Air Susu Ibu) dan tidak terpenuhinya manajemen nutrisi ibu menyusui disebabkan oleh ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi ibu dengan ASI yang dihasilkan karena manajemen nutrisi ibu menyusui harus lebih baik dan lebih banyak dari biasanya karena ibu perlu gizi untuk dua orang yakni untuk ibu dan banyinya. (Mutmaina *et al.* 2022).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) (2020), sebanyak 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Sementara di Negara berkembang hanya 39% ibu yang memberikan ASI eksklusif. Sedangkan berdasarkan data WHO (2021), dalam 5 tahun terakhir Negara-negara yang memberikan ASI eksklusif hanya 42% dan ditargetkan meningkat mencapai 75% pada tahun 2030 (Global Breastfeeding Scorecard, 2021).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia 2019, cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 67,74% pada tahun 2019, melebihi target Renstra tahun 2019 sebesar 50%. Sedangkan tahun 2020 mengalami penurunan sebesar 66,01% karena Keadaan pandemi Covid-19. Dan Pada tahun 2021 kementerian mencatat, persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-5 bulan di Indonesia sebesar 71,58%. (Maritvi, 2023).

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah menunjukkan tahun 2019 Rata-rata persentase cakupan bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif dari tahun 2015 sampai dengan tahun 2019 mengalami kenaikan yang tidak terlalu signifikan dari tahun ke tahun, pada tahun 2015 sebesar 56%, tahun 2016 sebesar 56,3%, tahun 2017 sebesar 56,6%, dan tahun 2018 sebesar 57,7%, namun pada tahun 2019 menurun menjadi 54,7%. (Kasmawati, 2021).

Berdasarkan data dari Puskesmas Batui yang di dapatkan dari pengambilan data awal kepada ketua dibagian Pelaksanaan Tata Usaha Puskesmas Batui data yang didapatkan bahwa jumlah yang terdaftar pada tahun 2021 target produksi ASI eksklusif sebanyak 1014 akan tetapi hanya 667 atau 65,8% ASI eksklusif yang bisa dicapai, sedangkan pada tahun 2022 target produksi ASI eksklusif sebanyak 927 akan tetapi hanya 607 atau 65,5% ASI eksklusif yang bisa dicapai dan pada tahun 2023 (periode januari-april) target produksi ASI eksklusif sebanyak 295 akan tetapi hanya 179 atau 60,7% ASI eksklusif yang bisa dicapai sehingga ada perbandingan dari tahun sebelumnya.

Berdasarkan latarbelakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Baatui Provinsi Sulawesi Tengah”.

## Metode

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 Juli-31 Juli 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui yang mempunyai bayi 6 bulan terakhir dengan masalah kelancaran produksi ASI yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui yang berjumlah 179 dengan sampel sebanyak 64 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Instrumen dalam penelitian menggunakan kuesioner dan wawancara. Alat ukur kuesioner yang digunakan dalam penelitian adalah skala guttman. Analisa data diolah dengan menggunakan uji chi-square. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan variabel independen terhadap dependen dengan taraf signifikan sebesar  $p\text{ value } (0,002) < \alpha (0,05)$ . Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor 112/STIKES-NH/KEPK/VI/2023 yang telah dikeluarkan pada tanggal 16 Juni 2023. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin.

- 1) Kriteria Inklusi
  - a. Semua ibu menyusui 6 bulan terakhir
  - b. Bersedia menjadi responden
- 2) Kriteria Eklusi
  - a. Ibu yang menderita kanker payudara
  - b. Ibu yang mengalami gangguan pendengaran, penglihatan

## Hasil

### 1. Karakteristik responden

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui (n=64)**

Karakteristik Umum	n	(%)
Umur Responden		
17-25 Tahun	19	29.7
26-35 Tahun	31	48.4
36-45 Tahun	14	21.9
Usia Pernikahan		
17-27 Tahun	58	90.6
28-40 Tahun	6	9.4
Pendidikan		
SD	3	4.7
SMP	12	18.8
SMA	34	53.1
SARJANA/DIPLOMA	15	23.4
Pekerjaan		
IRT	50	78.1
Wiraswasta	4	6.3
Honoror	10	15.6
Total	64	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batui yang menjadi sampel dalam penelitian ini yang berumur 17-25 sebanyak 19 responden (29,7%), berumur 26-35 sebanyak 31 responden (48,4%), dan yang berumur 36-45 sebanyak 14 responden (21,9%). Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batui usia pernikahan 17-27 sebanyak 58 responden (90,6%) dan usia pernikahan 28-40 sebanyak 6 responden (9,4%). Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batui memiliki pendidikan SD sebanyak 3 responden (4,7%), yang memiliki pendidikan SMP sebanyak 12 responden (18,8%), yang memiliki pendidikan SMA sebanyak 34 responden (53,1%), dan yang memiliki pendidikan Sarjana/Diploma sebanyak 15 responden (23,4%). Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batui yang memiliki pekerjaan IRT sebanyak 50 responden (78,1%), yang memiliki pekerjaan Wiraswasta sebanyak 4 responden (6,3%), dan yang memiliki pekerjaan Honoror sebanyak 10 responden (15,6%).

### 2. Analisa univariat

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan**

Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
Memahami	39	60.9
Tidak Memahami	25	39.1
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan diperoleh 39 responden (60,9%) dikategorikan mampu memahami dan 25 responden (39,1%) dikategorikan tidak mampu memahami.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan**

Pola Makan	Jumlah	Presentase (%)
Cukup	39	60.9
Tidak cukup	25	39.1
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan pola makan diperoleh responden 39 responden (60,9%), dikategorikan memiliki pola makan cukup dan responden 25 responden (39,1%) , dikategorikan tidak memiliki pola makan cukup.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelancaran Produksi ASI**

Kelancaran Produksi ASI	Jumlah	Presentase (%)
Lancar	52	81.3
Tidak Lancar	12	18.8
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kelancaran produksi ASI diperoleh 52 responden (81,3%) yang lancar produksi ASI nya. Dan 12 responden (18,8%) yang tidak lancar produksi ASI nya.

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan pengetahuan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui

**Tabel 5 Hubungan Pengetahuan terhadap Kelancaran dalam Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui (n=64)**

Pengetahuan	Hubungan Pengetahuan dengan Kelancaran dalam Produksi ASI pada Ibu Menyusui				Total	p value	
	Kelancaran Produksi ASI		Tidak Lancar				
	Lancar	Tidak Lancar	Lancar	Tidak Lancar			
	n	%	n	%	n	%	
Memahami	27	42,2%	12	18,8%	39	60,9%	0,002
Tidak Memahami	25	39,1%	0	0,0%	25	39,1%	
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>81,3%</b>	<b>12</b>	<b>18,8%</b>	<b>64</b>	<b>100,0%</b>	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang mampu memahami berjumlah 39 responden, dimana terdapat 27 responden (42,2%) lancar dalam memproduksi ASI dan 12 responden (18,8%) tidak lancar dalam memproduksi ASI, sedangkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan tidak memahami berjumlah 25 responden, dimana 25 responden (39,1%) tersebut lancar dalam memproduksi ASI. Hasil uji staistik dengan chi-square diperoleh nilai  $p=(0,002)<\alpha (0,05)$ , maka hipotesis alterniatif (Ha) diterima, artinya dapat diketahui ada hubungan pengetahuan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui Provinsi Sulawesi Tengah.

b. Hubungan pola makan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

**Tabel 6 Hubungan Pola Makan terhadap Kelancaran dalam Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui (n=64)**

Pola Makan	Hubungan Pola Makan dengan Kelancaran dalam Produksi ASI pada Ibu Menyusui				Total	p value	
	Kelancaran Produksi ASI		Tidak Lancar				
	Lancar	Tidak Lancar	Lancar	Tidak Lancar			
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	27	42,2%	12	18,8%	39	60,9%	0,002
Tidak Cukup	25	39,1%	0	0,0%	25	39,1%	
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>81,3%</b>	<b>12</b>	<b>18,8%</b>	<b>64</b>	<b>100,0%</b>	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan yang cukup berjumlah 39 responden, dimana terdapat 27 (42,2%) lancar dalam memproduksi ASI dan 12 responden (18,8%) tidak lancar dalam memproduksi ASI, sedangkan responden yang pola makannya tidak cukup berjumlah 25 responden, dimana 25 responden (39,1%) tersebut lancar dalam memproduksi ASI. Hasil uji staistik dengan chi-square diperoleh nilai  $p=(0,002)<\alpha (0,05)$ , maka hipotesis alterniatif (Ha) diterima, artinya dapat diketahui ada hubungan pola makan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui Provinsi Sulawesi Tengah.

## Pembahasan

### 1. Hubungan Pengetahuan terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui.

Hasil analisis yang dilakukan pada 64 responden, diketahui hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value (0,002), artinya dapat diketahui ada hubungan pengetahuan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui Provinsi Sulawesi Tengah. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada responden menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan mampu memahami, lancar dalam memproduksi ASI namun ada beberapa responden yang memiliki pengetahuan mampu memahami, tidak lancar dalam memproduksi ASI. Sebaliknya responden yang memiliki pengetahuan tidak memahami, lancar dalam memproduksi ASI.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan faktor yang paling penting dalam perilaku seseorang. Termasuk perilaku ibu menyusui dalam memenuhi kebutuhan ASI kepada bayinya. Selain pendidikan faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah umur, pekerjaan, dan paritas. Sehingga semakin banyak informasi yang diterima oleh ibu akan semakin berhasil produksi ASI ibu menyusui. (Ariyanti et al, 2021).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan seseorang maka akan semakin luas pula cara berfikir seseorang. Sehingga faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI salah satunya di pengaruhi oleh pengetahuan, dan kecemasan. Kecemasan seorang ibu misalnya cemas terhadap dirinya dan cemas memikirkan bayinya, sehingga kecemasan tersebut yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI. (Agustina, 2022).

Kecemasan pada ibu mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI. Jika seorang ibu merasa cemas maka akan membuat produksi ASInya tidak lancar dan sebaliknya. Kurangnya informasi yang diterima serta rasa khawatir ibu yang selalu berlebihan pada keadaan yang sedang terjadi. Semakin tinggi tingkat kecemasan atau kekhawatiran ibu akan mempengaruhi kerja hormon yang akan memproduksi ASI dan akhirnya menyebabkan jumlah ASI yang keluar menjadi sedikit atau bahkan terhambat dan tidak di produksi sama sekali. (Endriani et al. 2022) Penelitian lain juga dilakukan oleh Mufidaturrosida & Winatasari (2020) menunjukkan bahwa kelancaran produksi ASI ibu di pengaruhi oleh pengetahuan ibu tentang asupan nutrisi yang harus di konsumsi ibu menyusui agar dapat meningkatkan produksi ASI. Pengetahuan tersebut bisa ibu dapatkan melalui informasi dari media cetak, media elektronik maupun penyuluhan petugas kesehatan. (Mufidaturrosida & Winatasari, 2020).

Hasil ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Natoatmodjo (2003) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting karena dapat mempengaruhi tindakan atau perilaku seseorang, jadi jika selama kehamilan tidak mendapatkan informasi atau penyuluhan mengenai ASI eksklusif maka akan berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam meningkatkan ASI nya. (Lindawati, 2019).

### 2. Hubungan Pola Makan terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui.

Hasil analisis yang dilakukan pada 64 responden, diketahui hasil uji chi-square diperoleh nilai p-value (0,002), artinya dapat diketahui ada hubungan pengetahuan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui Provinsi Sulawesi Tengah. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada responden menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan cukup, lancar dalam memproduksi ASI namun ada beberapa responden yang memiliki pola makan cukup, tidak lancar dalam memproduksi ASI. Sebaliknya responden yang memiliki pola makan tidak cukup, lancar dalam memproduksi ASI.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reny & Ita (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). (Reny & Ita, 2022).

Penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti (2021) menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi ibu mempengaruhi kualitas produksi ASI ibu. Ibu yang menyusui tidak perlu makan berlebihan, tetapi cukup menjaga keseimbangan ketika mengkonsumsi makanan. Sehingga apabila ibu menyusui mengurangi makan atau menahan rasa lapar makan akan berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. (Ariyanti et al, 2021).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Sanima (2017) menunjukkan bahwa pola makan baik didasarkan oleh adanya informasi yang diberikan oleh perawat yang memberikan informasi tentang cara melakukan pola makan sehat seperti makan teratur atau tepat



waktu, dan mengkonsumsi makanan yang baik bagi pencernaan sehingga berdampak terhadap kelancaran produksi ASI. (Sanima et al, 2017).

Penelitian lain juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusparlina (2020) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah makanan yang dimakan oleh ibu. Apabila makanan yang ibu makan mengandung cukup gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar, selain pola makan faktor lain yang mempengaruhi disebabkan oleh kesehatan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi dan perawatan payudara. (Kusparlina, 2020).

Pemeriksaan payudara merupakan salah satu dari beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam persiapan menyusui. Dalam pemeriksaan payudara ini dapat diketahui adanya kelainan yang dapat dikoreksi sedini mungkin, sehingga proses menyusui dapat berjalan dengan lancar. Perawatan payudara masa antenatal sangat penting dalam proses laktasi karena akan mencegah bendungan ASI pada payudara akibat tidak lancarnya produksi ASI. (Nurbaya et al, 2017).

Dalam perawatan payudara terdapat dua cara yang dapat dilakukan secara bersamaan. Cara tersebut ialah pengurutan dan penyiraman payudara. Pengurutan atau masase dilakukan untuk memberikan rangsangan pada kelenjar ASI untuk memproduksi ASI. Pengurutan dapat dilakukan pada pagi dan sore, sebaiknya sebelum mandi, dan diteruskan dengan penyiraman yang dilakukan bersamaan ketika mandi. (Katuuk, 2018).

Adapun asumsi hasil penelitian yang saya lakukan terkait hubungan pengetahuan dan pola makan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui bahwa pengetahuan ibu tentang cara meningkatkan produksi ASI dan pola makan sehat yang harus dilakukan ibu seperti memilih jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan yang teratur dan porsi makan ibu yang cukup sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Beberapa faktor lain juga mempengaruhi dalam kelancaran produksi ASI yaitu perawatan payudara dan seringnya ibu memberikan ASI pada bayinya akan membantu dalam meningkatkan produksi ASI ibu.

## Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan terkait hubungan pengetahuan dan pola makan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan dan pola makan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui Provinsi Sulawesi Tengah

## Saran

### 1. Bagi Responden

Diharapkan dapat lebih memahami tentang pentingnya pengetahuan tentang cara meningkatkan produksi ASI. Pengetahuan tersebut ibu bisa dapatkan melalui media sosial tentang informasi cara meningkatkan produksi ASI dan nutrisi yang harus dikonsumsi ibu menyusui. Ibu juga bisa mendapatkan pengetahuan tersebut melalui kegiatan posyandu yang dilaksanakan oleh petugas kesehatan.

### 2. Bagi Puskesmas

Diharapkan agar lebih meningkatkan pelayanannya dalam memberikan informasi terkait hal yang dapat meningkatkan produksi ASI dan juga diharapkan agar petugas kesehatan lebih memotivasi ibu dalam hal meningkatkan produksi ASI.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih meneliti lebih lanjut terkait faktor lain yang dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI.

## Referensi

- Agustina, Fitriani. 2022. "Gunung Agung Kabupaten Muara Enim Kabupaten Muara Enim ." 11(1): 25–30.
- 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 Cislak Depok." *Sentri : Jurnal Riset Ilmiah* Vol.2 No 5: 1373.
- Endriani, Sitti Nurabaya & Fiasal Asdar . 2022. "Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Ibu Post Partum." 1: 590–96.
- Kasmawati,. 2021. "Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Cakupan Pemberian Asi Eksklusif Di Desa Patirobajo Kabupaten Poso." *Community Empowerment* 6(4): 666–69.
- Katuuk, Mario. 2018. "Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Ruang Dahlia Rsd Liun Kendaghe Tahuna Kabupaten Kepulauan Sangihe." 6.

- Kusparlina, Eny Pemilu. 2020. "A Hubungan Antara Asupan Nutrisi Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Yang Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan." *Jurnal Delima Harapan* 7(2): 113–17.
- Lindawati, Revi. 2019. "Hubungan Pengetahuan, Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian Asi Eksklusif." *Faletehan Health Journal* 6(1): 30–36.
- Maritvi Alfitrillia Suwanto, Belian Anugrah Estri. 2023. "Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Molingkapoto, Gorontalo Utara." *Jurnal Promotif Preventif* Vol.6, No.: 352–57.
- Mufidaturrosida, Ana, & Diah Winatasari. 2020. "Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi Protein Dengan Produksi Asi." *Jurnal Kebidanan* Xii(02): 1–15.
- Nurbaya, Sitti, Suhartatik, & Hariana. 2017. "Hubungan Perawatan Payudara Masa Antenatal Dengan Kecepatan Sekresi Asi Post Partum Primipara." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 11(1): 135–40.
- Nuzulul Rahmi, Merleni. 2019. "Analisis Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Lhooong Kabupaten Aceh Besar." *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*.
- Putra, Kadek Edy Artana, Rilyani Rilyani, & Lidya Ariyanti. 2021. "Hubungan Pengetahuan Status Gizi, Pola Makan Dan Pantangan Makanan Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7(3): 441–52.
- Reny Syiamsiatun, Ita Herawati. 2022. " "Pengaruh Pola Makan Dan Kebiasaan Istirahat Ibu Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Babelan I Kabupaten Bekasi Tahun 2021." *Wellness And Healthy Magazine* Volume 4: 2656–0062.
- Sanima, Ngesti W Utami & Lasri. 2017. "Hubungan Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang." *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 2(3): 154–64.
- Trisinarti, Amriati Mutmainna & Jamila Kasim. 2022. "Hubungan Manajemen Nutrisi Ibu Menyusui." 1: 855–61.