

ABSTRAK

Dalam memberikan ASI, faktor ibu ialah kendalanya, sebab ASI merupakan produksi akibat pengonsumsian makanan oleh ibu. Jika secara rutin makanan yang dikonsumsi terdapat nutrisi yang cukup di dalamnya, hal tersebut akan mempengaruhi produksi ASI. Pernyataan tersebut bertujuan guna mengeksplorasi korelasi antara asupan nutrisi dengan produksi ASI pada ibu nifas.

Kuantitatif merupakan sifat dari penelitian yang dilaksanakan peneliti dengan analitik observasionalnya sebagai desain penelitian melalui penggunaan metode prospektif. Purposive sampling dimanfaatkan selaku teknik dalam mengambil sampel sehingga didapati 40 responden ibu nifas yang sedang menyusui. Selama penelitian, variabel independennya yakni asupan nutrisi pada ibu nifas, sedangkan produksi ASI dimanfaatkan selaku variabel dependennya. Analisis bivariat serta univariat digunakan dalam menganalisis datanya melalui pengujian spearman rho.

Penelitian yang dilaksanakan membuktikan adanya hubungan antara asupan nutrisi dan produksi ASI pada ibu nifas. Sesuai dengan pengujian spearman rho, diperoleh p value sebesar 0,00. Hasil tersebut membuktikan bahwa nilai signifikansi tidak lebih dari 0,05 (α), mampu disimpulkan bahwa nutrisi memang berkorelasi dengan produksi ASI pada ibu nifas.

Dari hasil analisis tersebut, mampu ditarik kesimpulan bahwa ditemukan korelasi antara produksi ASI dan nutrisi pada ibu nifas. Dengan demikian, harapannya ibu nifas mampu menjaga kesehatan fisik, psikologis serta menerapkan pola hidup yang sehat dengan pengonsumsian makanan yang seimbang dan bergizi. Selain itu, ibu nifas sebaiknya tidak menjalani pola makan yang terlalu ketat, karena tidak ada pantangan khusus dalam menyusui, kecuali jika ada alergi tertentu.

Kata kunci : Nutrisi, Produksi ASI

ABSTRACT

In providing breast milk, the mother's factor is the obstacle, because breast milk is a product of food consumption by the mother. If the food consumed routinely contains sufficient nutrition, it will affect breast milk production. This statement aims to explore the correlation between nutritional intake and breast milk production in postpartum mothers.

Quantitative is the nature of the research carried out by researchers with observational analytics as a research design through the use of prospective methods. Purposive sampling was used as a technique in taking samples so that 40 respondents were obtained who were breastfeeding postpartum mothers. During the study, the independent variable was nutritional intake in postpartum mothers, while breast milk production was used as the dependent variable. Bivariate and univariate analysis were used in analyzing the data through the Spearman rho test.

The research conducted proved that there was a relationship between nutritional intake and breast milk production in postpartum mothers. In accordance with the Spearman rho test, a p value of 0.00 was obtained. These results prove that the significance value is not more than 0.05 (α), it can be concluded that nutrition is indeed correlated with breast milk production in postpartum mothers.

From the results of the analysis, it can be concluded that a correlation was found between breast milk production and nutrition in postpartum mothers. Thus, it is hoped that postpartum mothers are able to maintain physical and psychological health and implement a healthy lifestyle by consuming balanced and nutritious food. In addition, postpartum mothers should not undergo a diet that is too strict, because there are no special restrictions on breastfeeding, unless there is a certain allergy.

Keywords : Nutrition, milk production Smoothness