

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND REST PATTERNS WITH BREAST
MILK PRODUCTION IN PMB BD REHLIASNA SEBAYANG
YEAR 2024**

Breast milk production can increase or decrease depending on the stimulation of the breast glands. Several factors affect breast milk production such as frequency of breastfeeding, birth weight, gestational age at delivery, stress and acute illness, alcohol consumption, cigarette consumption, contraceptive pills, maternal diet, husband and family support, breast care, type of delivery, and joint care. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and rest patterns with breast milk production in breastfeeding mothers. The type of research used was quantitative using an analytic observational design research design with a cross sectional approach. The population in this study were all breastfeeding mothers totaling 75 people. The technique of taking subjects using total sampling of 75 people. The data collection method used was to use a questionnaire that was prepared to measure variables. diet, rest patterns and milk production. Data analysis was univariate and bivariate analysis with chi square test. The results explained that there was a relationship between diet ($p=0.000$) and rest patterns ($p=0.013$) with breast milk production in breastfeeding mothers. The conclusion of this study is that there is a relationship between diet ($p=0.000$) and rest patterns ($p=0.013$) with breast milk production in breastfeeding mothers.

Keywords: Diet; Rest pattern; Breastfeeding mothers; Breast milk production

**ABSTRAK
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN PRODUKSI ASI
PADA IBU MENYUSUI DI PMB BD REHLIASNA SEBAYANG
TAHUN 2024**

Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung stimulasi pada kelenjar payudara. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI diantaranya seperti frekuensi penyusuan, berat lahir, usia kehamilan saat melahirkan, stres dan penyakit akut, konsumsi alkohol, konsumsi rokok, pil kontrasepsi, pola makan ibu, dukungan suami dan keluarga, perawatan payudara, jenis persalinan, dan rawat gabung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang menyusui berjumlah 75 orang. Teknik pengambilan subjek menggunakan *total sampling* sebanyak 75 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner yang disusun untuk mengukur variabel. pola makan, pola istirahat dan produksi ASI. Analisa data penelitian adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji chi square. Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan pola makan ($p=0,000$) dan pola istirahat ($p=0,013$) dengan produksi ASI pada ibu menyusui. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan pola makan ($p=0,000$) dan pola istirahat ($p=0,013$) dengan produksi ASI pada ibu menyusui.

Kata kunci: Pola makan; Pola istirahat; Ibu menyusui; Produksi ASI