

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan dan sumber energi yang penting pada bayi (Duhita et al., 2023). Secara *gross quantity* sebagaimana umumnya makanan, idealnya ASI memberikan rasa kenyang atau puas sebagai tanda atau batasan makanan tersebut telah mencukupi kebutuhan bayi. Sensasi kenyang dari ASI erat kaitannya dengan volume ASI yang dihasilkan (Duhita et al, 2023).

ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan bayi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada 6 bulan pertamanya yang sering disebut dengan ASI eksklusif. Secara garis besar ASI terbagi menjadi 3 bagian yaitu kolostrum, ASI peralihan, dan ASI matur (Sulistiyono et al, 2023). Pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi merupakan salah satu solusi penting dalam pemecahan masalah gizi bayi dimasa ini maupun masa yang akan datang (Sudargo & Kusmayanti, 2023).

WHO dan UNICEF menetapkan target gizi global untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif dalam 6 bulan. Di negara maju seperti di Amerika Serikat ditemukan angka pemberian ASI eksklusif rendah sebesar 16,3%, Kanada 13,4%, Hongkong 10,1%, Swedia 11% dan Norwegia 7%. Di negara berkembang, angka pemberian ASI eksklusif lebih menguntungkan. Sebanyak 49% ibu menyusui secara eksklusif di Ethiopia, India 46,4%, Iran 27,7%, dan Srilanka 50,8% (Najahah et al., 2022). WHO dan UNICEF juga menargetkan setidaknya 50% pemberian ASI eksklusif pada tahun 2025 (Karo, 2021)

Menurut Ahsan et al (2022), Cakupan ASI eksklusif pada tahun 2021 masih berada dibawah target global yaitu 44% dan hanya 35 negara saja yang berhasil memenuhi target. Selanjutnya, pada tahun 2022 angka pencapaian target pemberian ASI eksklusif ini meningkat menjadi 48%. Menurut Kemenkes RI (2021), di Indonesia hanya setengah dari 2,3 juta (56,9%) bayi berusia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif. Angka capaian pemberian ASI

eksklusif ini mengalami peningkatan hingga triwulan kedua pada tahun 2022 yaitu sebesar 66% (Deswita et al, 2023).

Menyusui merupakan aspek penting dalam perawatan bayi karena memberikan banyak manfaat kesehatan bagi ibu dan bayi (Malahayati et al, 2024). Salah satu hal yang cukup penting untuk mencapai kesuksesan menyusui adalah dengan mengetahui mekanisme produksi ASI sejak kehamilan. Proses produksi ASI selama kehamilan sepenuhnya diatur oleh hormon endokrin dan system pengendalian yang disebut system kendali endokrin (Monika, 2016).

Jumlah produksi ASI dipengaruhi oleh besarnya cadangan lemak yang tertimbun selama hamil, umur ibu menyusui, diet ibu selama menyusui dan stres (Rahmawati, 2020). 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, jeni persalinan, dan rawat gabung (Sari & Rahmawati, 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh Delvina dkk (2022) tentang Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Yang Menyusui mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan makanan ibu ($p=0,001$), pemberian ASI ($p=0,019$), perawatan payudara ($p=0,019$), pola istirahat ibu ($p=0,000$), dukungan suami ($p=0,000$) dengan Produksi ASI (Delvina et al, 2022). Hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan hormone oksitosin memengaruhi proses pengeluaran ASI. Hormon prolaktin berkaitan dengan nutrisi dan asupan ibu, semakin baik asupan nutrisi ibu maka produksi ASI yang dihasilkan juga semakin banyak (Siregar & Panggabean, 2024).

Nutrisi dan asupan ibu diperoleh dari pola makan yang baik. Ibu menyusui hendaknya memiliki pola makan dengan menu seimbang agar produksi ASI tetap lancar dan penurunan berat badan ibu berjalan lebih

cepat.(Simamora & Simbolon, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Agusmiati dkk (2024) menyatakan bahwa ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan sebagian besar pola makan sesuai yaitu 33 (63,5%) dan terdapat hubungan antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan ($p=0,000$) di Wilayah Kerja Puskesmas Paruga Kota Bima (Agusmiati et al, 2024)

Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh pada produksi ASI. Apabila makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan lancar (Priharwanti et al, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Hikmah dkk (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan pola makan ($p=0,000$) dan pola istirahat ($p=0,000$) dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Rajeg (Hikmah et al., 2023)

Beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar produksi ASI ibu lancar adalah kesehatan, dukungan, istirahat dan rasa nyaman (Mingtaningtyas & Isnaini, 2022). Pola istirahat memengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Apabila kondisi ibu terlalu lelah, kurang istirahat maka ASI juga akan berkurang (Mingtaningtyas & Isnaini, 2022). Akan tetapi, Penelitian yang dilakukan oleh Widayati dkk (2020) menyatakan bahwa pola istirahat tidak berhubungan dengan produksi ASI pada ibu selama masa nifas (Widayati et al, 2020).

Dari hasil survei yang dilakukan di PMB Bd Rehliasna Sebayang, ibu yang sedang menyusui dalam 1 bulan terakhir sebanyak 75 orang. Berdasarkan wawancara dengan ibu menyusui yang berkunjung ke PMB, 5 dari 8 orang ibu menyusui adalah bekerja sehingga waktu istirahat berkurang dan ASI berkurang. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneleiti tentang Hubungan Pola Makan Dan Pola Istirahat Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di PMB Bd Rehliasna Sebayang Tahun 2024.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah ada Hubungan Pola Makan Dan Pola Istirahat Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di PMB Bd Rehliasna Sebayang Tahun 2024?

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dan Pola Istirahat Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di PMB Bd Rehliasna Sebayang Tahun 2024

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi pola makan pada ibu menyusui
2. Untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi pola istirahat pada ibu menyusui
3. Untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi produksi ASI pada ibu menyusui
4. Untuk mengidentifikasi hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui
5. Untuk mengidentifikasi hubungan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui

Manfaat Penelitian

1. Bagi Tempat Penelitian

Dapat dijadikan peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui sehingga meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi.

2. Bagi Pendidikan

Sebagai bahan referensi dan perbandingan bagi mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia Medan.

3. Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan wawasan pengetahuan peneliti tentang Hubungan Pola Makan Dan Pola Istirahat Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui dan menambah pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian kesehatan