

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN, ASUPAN ZAT GIZI DAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI KELURAHAN KEAGUNGAN KECAMATAN TAMANSARI JAKARTA BARAT

MARTHA ULY AGNES SIMBOLON

PROGRAM STUDI GIZI

(XIV, VI BAB, 74 Halaman, 20 Tabel, 2 Gambar, 10 Lampiran)

Latar Belakang : Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan cakupan pemberian ASI eksklusif secara nasional hanya sebesar 37,3%. Bagi seorang ibu, menyusui merupakan kewajiban yang harus dijalankan karena kelancaran produksi ASI sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi. Salah satu cara meningkatkan produksi ASI yaitu dengan melakukan pola makan yang baik seperti makan teratur, tercukupi dan bergizi.

Tujuan : Mengetahui hubungan pola makan, asupan zat gizi dan produksi ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Keagungan Kecamatan Tamansari Jakarta Barat.

Metode : Jenis penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 35 orang ibu menyusui dan penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Analisa data yang digunakan yaitu *korelasi spearman rank*.

Hasil : Penelitian menunjukkan pola makan ibu menyusui yang baik sebesar (77.1%), rata-rata asupan zat gizi ibu menyusui sudah sesuai dengan Angka Kebutuhan Gizi (AKG) dan produksi ASI pada ibu menyusui baik sebesar (71.4%). Ada hubungan pola makan dan produksi ASI $p\text{-value} = (0.00)$. Ada hubungan asupan zat gizi dan produksi ASI $p\text{-value} = (0.00)$.

Kesimpulan : Ada hubungan pola makan, asupan zat gizi dan produksi ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Keagungan Kecamatan Tamansari Jakarta Barat. Bagi ibu menyusui hendaknya dapat lebih meningkatkan lagi konsumsi makanan yang beraneka ragam setiap hari. Makan sesuai jadwal, jenis dan jumlahnya serta menghindari makanan yang tidak boleh dikonsumsi selama proses menyusui dan memberikan bayi ASI eksklusif sampai usia 6 bulan.

Kata Kunci : Ibu menyusui, pola makan, asupan zat gizi dan produksi ASI.

Daftar Bacaan : 108 (2000-2018)