



SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI NUTRISI DENGAN PRODUKSI ASI
PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
UMBULSARI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

AFISKA YUNINDAWATI

NIM: 22.1101.1121

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI NUTRISI DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBULSARI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:
AFISKA YUNINDAWATI
NIM: 22.1101.1121

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KONSUMSI NUTRISI DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBULSARI

AFISKA YUNINDAWATI

22.1101.1121

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk
dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 08 Juli 2026

Pembimbing 1

Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 197012132005012001

Pembimbing 2

Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep. J
NPK. 1987071411003751

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KONSUMSI NUTRISI DENGAN PRODUKSI ASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UMBULSARI

AFISKA YUNINDAWATI

22.1101.1121

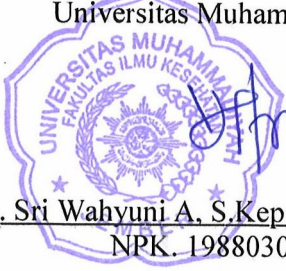
Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 08 Juli 2026

Penguji,

1. Ketua : Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat (.....)
NIP : 197011032005012002
2. Penguji 1 : Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp. Kep. Mat (.....)
NIP: 197012132005012001
3. Penguji 2 : Ns. Mad Zaini, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.J (.....)
NPK: 1987071411003751

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

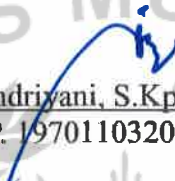

Ns. Sri Wahyuni A. S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

**Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember**

Jember, 08 Juli 2026

Penguji I


Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 197011032005012002

Penguji II


Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 197012132005012001

Penguji III


Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep. J
NPK. 1987071411003751



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AFISKA YUNINDAWATI
NIM : 2211011121
Tempat, tanggal lahir : Lumajang, 19 Desember 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Madurejo, Desa Munder, Rt/Rw 004/005, Kec. Yosowilangun, Kab. Lumajang
Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Konsumsi Nutrisi dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 19 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



(Afiska Yunindawati)

NIM. 2211011121

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamini, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya yang sangat luar biasa, memberi penulis kekuatan, membekali penulis dengan ilmu pengetahuan. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW. Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Teristimewa kedua orang tua tercinta, Bapak Ali Surahman dan Ibu Seniyeh, yang dengan ketulusan, kesabaran, dan kasih sayang tak terhitung telah membimbing penulis sejak masa kecil hingga mencapai bangku perguruan tinggi. Terima kasih atas setiap doa yang dipanjatkan, setiap nasihat yang diberikan, dan setiap pengorbanan yang mengiringi langkah penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi dan meraih gelar sarjana. Terima kasih pula atas cintanya yang tidak pernah berkurang dan dukungan yang tidak pernah berhenti menguatkan penulis sepanjang perjalanan pendidikan ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan ketulusan dengan keberkahan dan kesehatan sepanjang usia. Aamiin.
2. Nenek saya tercinta, Muksiani, dan kakak perempuan saya, Feni Firianingsih, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, motivasi, serta pengingat kepada penulis untuk tetap semangat dan menyelesaikan studi tepat waktu. Terima kasih atas segala perhatian, pengorbanan, dan kepercayaan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini hingga akhirnya dapat terselesaikan dengan baik.

3. Dosen Pembimbing saya, yang dengan penuh kesabaran, ketulusan, dan dedikasi telah memberikan arahan, bimbingan, masukan, ilmu pengetahuan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, dukungan, dan ilmu yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Segala bimbingan dan pengalaman yang diberikan menjadi bekal yang sangat berharga bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan. Seluruh dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengalaman selama masa perkuliahan. Terima kasih atas dedikasi dan segala ilmu yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan pendidikan dan skripsi ini dengan baik.
4. Tidak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ulfa Putri Indahsari dan seluruh teman-teman dan sahabat yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, dukungan, doa, berbagai bentuk kebaikan selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan, kepedulian, dan ketulusan yang telah diberikan kepada penulis. Semoga Allah membalas segala kebaikan kalian.
5. Kepada Tunangan saya Muhammad Yunus Abdillah yang tak kalah penting kehadirannya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya yang menemani, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, memberi semangat untuk pantang

menyerah. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, keberkahan, kesehatan, kebahagiaan, serta kemudahan dalam setiap langkah kehidupan kita. Semoga segala kebaikan, pengorbanan, dan ketulusan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

6. Kepada diri saya sendiri, yang telah bertahan hingga saat ini disaat penulis tidak percaya terhadap dirinya sendiri, Namun penulis tetap mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan, meskipun terasa sulit atau lambat. Tidak hanya itu disaat kendala "*people come and go*" selalu menghantui pikiran yang selama ini menghambat proses penyelesaian skripsi ini yang juga memotivasi penulis untuk terus ambisi dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih sudah dapat bertahan dan mampu menyelesaikan studi ini dengan tepat waktu. Apapun pilihan yang telah dipegang sekarang terimakasih sudah berjuang sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha sampai dititik ini.

MOTTO

“Dan sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”

(Q.S Al-Baqarah: 153)

“ Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia”

(Hindia)

“Skripsi ini bukan sekedar laporan penelitian, tetapi perjalanan jiwa dimana lelah menjadi guru, gagal mejadi nasihat dan sabar menjadi teman.”

(Penulis)



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan Konsumsi Nutrisi Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan (S-1) Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh ketulusan menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hanafi, M. Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni Andriani S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. Kom, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep, Selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ns. Siti Kholifah, S. Kep., M. Kep. Selaku Ketua Program studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Dr. Ns. Awatiful Azza, M. Kep., Sp.Kep.Mat selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan memberikan pengarahan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
6. Ns. Mad Zaini. S. Kep., M. Kep., Sp.Kep. J selaku dosen pembimbing II dalam penelitian ini, yang dengan penuh kesabaran, meluangkan waktu,

tenaga dan pikiran dalam membimbing dan memberikan pengarahan dalam penyusunan proposal skripsi ini.

7. Dr. Diyan Indriyani, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku dosen penguji yang telah memberikan koreksi, saran, dan masukan bagi pengembangan penelitian ini
8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh tanggung-jawab dan kesabaran dalam memberikan ilmunya.
9. Keluarga Besar Puskesmas Umbulsari Khususnya Kepada Ibu Bidan Dan Kader Posyandu yang telah meluangkan waktu dan memberikan pengalaman serta kesempatan sehingga peneliti mendapatkan banyak ilmu yang belum di dapatkan di bangku kuliah.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dengan segala kerendahan hati, peneliti mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam proposal skripsi ini. Harapan peneliti semoga proposal skripsi ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jember, 24 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PENGUJI SKRIPSI	v
LEMBAR ORISINALITAS.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
MOTTO.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Menyusui	8
B. Konsep Ibu Menyusui.....	12
C. Konsep Konsumsi Nutrisi.....	13
D. Konsep Produksi ASI	18
E. Hubungan Konsumsi Nutrisi dengan Produksi ASI	22
F. Penelitian Terkait	23
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ..	29
A. Kerangka Konseptual.....	29
B. Hipotesis Penelitian	29

BAB IV METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Populasi, Sampel, Besar Sempel, dan Teknik Sampling	30
C. Definisi Operasional	34
D. Tempat Waktu Penelitian	35
E. Alat Pengumpulan Data	35
F. Prosedur Pengumpulan Data	37
G. Uji Valliditas dan Reabilitas	40
H. Analisis Data	42
I. Etika Penelitian.....	49
BAB V HASIL PENELITIAN.....	52
A. Data Umum.....	52
B. Data Khusus.....	55
C. Hubungan Konsumsi Nutrisi Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari	56
BAB VI PEMBAHASAN	57
A. Interpretasi dan Hasil Diskusi	57
B. Keterbatasan Penelitian	63
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan	65
BAB VII PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait	23
Tabel 4. 1 Data Ibu Menyusui Pada Bulan Oktober-Desember 2025	33
Tabel 4. 2 Definisi Operasional	34
Tabel 4. 3 Blueprint Variabel Konsumsi Nutrisi.....	36
Tabel 4. 4 Blueprint Variabel Produksi ASI.....	37
Tabel 4. 5 Uji Validitas Instrumen Konsumsi Nutrisi	41
Tabel 4. 6 Uji Validitas Instrumen Produksi ASI... Error! Bookmark not defined.	
Tabel 4. 7 Uji Reabilitas Instrumen Konsumsi Nutrisi	42
Tabel 4. 8 Uji Reabilitas Instrumen Produksi ASI.....	42
Tabel 4. 9 Kategori nilai r hitung (kefisien) pada analisis data Sperman rho.....	48
Tabel 5. 1 Distribusi Usia Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129).....	52
Tabel 5. 2 Distribusi Pendidikan Terakhir Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	52
Tabel 5. 3 Distribusi Pekerjaan Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	53
Tabel 5. 4 Distribusi Jumlah Anak dari Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	53
Tabel 5. 5 Distribusi Penghasilan ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	53
Tabel 5. 6 Distribusi Sumber informasi Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	54
Tabel 5. 7 Distribusi Gangguan Yang Dialami Saat Menyusui Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129).....	54
Tabel 5. 8 Distribusi Gangguan Yang Dialami Saat Menyusui Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129).....	54
Tabel 5. 9 Distribusi Gangguan Yang Dialami Saat Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	55
Tabel 5. 10 Distribusi Konsumsi Nutrisi Tentang Menyusui pada Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	55
Tabel 5. 11 Distribusi Produksi ASI pada Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari Tahun 2026 (n=129)	55
Tabel 5. 12 Hubungan Konsumsi Nutrisi Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulsari	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Menyesui Yang Benar	11
Gambar 2. 2 Teknik Menyusui Yang Benar.....	12



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	77
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	78
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	79
Lampiran 4 Lembar Data Demografi.....	80
Lampiran 5 Lembar Kuesioner Variabel Konsumsi Nutrisi.....	82
Lampiran 6 Lembar Kuesioner Variabel Produksi ASI.....	84
Lampiran 7 Lembar Pengesahan Judul.....	85
Lampiran 8 Lembar Surat Survey pendahuluan.....	86
Lampiran 9 Surat Keterangan Studi Bangkesbangpol.....	87
Lampiran 10 Lampiran Dinas Kesehatan.....	88
Lampiran 11 Surat Permohonan Izin Penelitian ke Puskesmas Umbulsari.....	89
Lampiran 12 Surat Pengantar Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Jember.....	90
Lampiran 13 Lembar Konsultasi Skripsi.....	91
Lampiran 14 Uji Validitas dan Reabilitas.....	93
Lampiran 15 Tabulasi Data.....	102
Lampiran 16 Hasil Analisis Data Umum.....	109
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian.....	114

