

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keuntungan yang diperoleh dari pemberian ASI kepada bayi berlimpah terutama karena kandungan nutrisinya yang ideal dan mudah diserap tubuh. Air Susu Ibu (ASI) merupakan hasil sekresi kelenjar mammae yang diproduksi melalui proses fisiologis dan hormonal. ASI berfungsi sebagai sumber nutrisi alami yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Proses pembentukan ASI melibatkan dua hormon utama, yaitu prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin bertugas membentuk dan memelihara produksi ASI di alveoli payudara, sedangkan hormon oksitosin membantu pengeluarnya (Nurhidayah et al., 2023). Meskipun proses ini bersifat alami, tidak semua ibu menyusui mampu menghasilkan ASI dalam jumlah yang cukup. Beberapa ibu mengalami produksi ASI yang sedikit, keluarnya lambat, atau tidak lancar. Fenomena ini sering ditemukan di masyarakat dan memerlukan perhatian yang berdampak terhadap keberhasilan menyusui (Al-Jaber et al., 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), sekitar 55% ibu menyusui di dunia mengalami hambatan dalam produksi ASI dan lebih dari 40% kasus disebabkan oleh pola konsumsi nutrisi yang tidak seimbang. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI (2023) mencatat bahwa hanya 67,7% ibu menyusui yang mampu menghasilkan ASI dengan lancar, sementara sisanya mengalami masalah produksi ASI yang berkaitan dengan pola

makan dan pemenuhan nutrisi. Di Provinsi Jawa Timur, angka kelancaran produksi ASI mencapai 64,3%, sedangkan 35,7% ibu menyusui masih mengalami gangguan produksi akibat nutrisi yang kurang seimbang (Hesti Wulandari 2021,). Kondisi ini juga terlihat di Kabupaten Jember, di mana sebagian ibu masih melaporkan keluhan ASI tidak lancar akibat kecukupan nutrisi yang belum optimal. Sementara itu di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari, meskipun capaian ASI dilaporkan sebesar 60%, sebagian ibu menyusui masih mengalami hambatan kelancaran produksi ASI, dan kondisi nutrisi belum dievaluasi secara spesifik pada tiap ibu menyusui.

Nutrisi yang tidak seimbang dapat menurunkan produksi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam proses laktasi. Untuk memperoleh gambaran awal, peneliti berencana melakukan studi pendahuluan guna mengidentifikasi kondisi ibu menyusui di wilayah tersebut, khususnya terkait pola konsumsi nutrisi dan kelancaran produksi ASI. Kondisi ini menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi nutrisi ibu menyusui dengan produksi ASI. pemenuhan nutrisi yang baik tidak hanya berpengaruh pada kuantitas ASI tetapi juga kualitasnya. Kandungan makronutrien dan mikronutrien dalam ASI sangat dipengaruhi oleh pola makan ibu, sehingga bayi yang memperoleh ASI dari ibu dengan nutrisi baik cenderung mengalami pertumbuhan lebih optimal dan lebih jarang menunjukkan tanda lapar atau rewel setelah menyusu. Sebaliknya, ibu yang mengalami kekurangan asupan nutrisi sering melaporkan ASI tidak lancar, bayi menyusu lebih sering sebagai kompensasi, dan kenaikan berat badan bayi menjadi lebih lambat. Temuan ini

memperkuat urgensi pentingnya konsumsi nutrisi sebagai salah satu determinan utama keberhasilan produksi ASI dan menyusui.

Keberhasilan menyusui juga dipengaruhi oleh teknik menyusui yang tepat. Salah satu metode yang sering digunakan dalam menilai efektivitas menyusui adalah LATCH (*Latch, Audible swallowing, Type of nipple, Comfort, Hold*) (Rauf et al., 2024). LATCH digunakan untuk mengevaluasi pelekatan bayi pada payudara, suara menelan yang terdengar, bentuk puting, kenyamanan ibu, serta posisi menyusui. Teknik ini memastikan proses menyusui berlangsung efektif sehingga bayi mendapatkan ASI dengan optimal. Penerapan metode LATCH terbukti dapat merangsang refleks prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI (Nurhidayah et al., 2023). Oleh sebab itu, keberhasilan menyusui perlu didukung tidak hanya oleh kecukupan nutrisi ibu, tetapi juga oleh teknik menyusui yang benar agar proses laktasi berlangsung optimal.

Konsumsi nutrisi ibu menyusui memiliki peran utama dalam proses pembentukan dan pengeluaran ASI. Selama masa menyusui, tubuh ibu memerlukan tambahan energi dan zat makanan yang memadai agar produksi ASI berjalan lancar. Tubuh ibu menghasilkan rata-rata 700–800 ml ASI per hari, sehingga dibutuhkan tambahan energi sekitar +500 kkal dan +25 gram protein per hari untuk mempertahankan produksi ASI. Penelitian (Hayati et al., 2023) menunjukkan bahwa ibu menyusui dengan pola konsumsi nutrisi yang baik memiliki produksi ASI lebih lancar. Menurut (Winatasari & Mufidaturrosida, 2020) juga menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi nutrisi dengan produksi ASI, yang menjelaskan bahwa semakin baik

konsumsi nutrisi ibu, semakin lancar pula produksi ASI. Komponen nutrisi seperti protein, lemak, vitamin, mineral, dan cairan membantu aktivitas hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam mekanisme produksi serta pengeluaran ASI (Bowman et al., 2025).

Berbagai faktor dapat memengaruhi produksi ASI, di antaranya kondisi konsumsi nutrisi, psikologis, frekuensi menyusui, penggunaan kontrasepsi, perawatan payudara, dan pola istirahat (Delvina et al., 2022). Meskipun demikian, konsumsi nutrisi ibu menyusui menjadi faktor yang paling dominan dan mudah dimodifikasi melalui penyuluhan, bimbingan makan, serta edukasi kesehatan. Faktor-faktor lain memerlukan waktu dan pendekatan yang berbeda untuk diubah, sedangkan konsumsi nutrisi dapat diperbaiki secara langsung melalui intervensi tenaga kesehatan. Selain itu, penelitian ini difokuskan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi nutrisi ibu menyusui dengan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari.

Upaya peningkatan produksi ASI dapat dilakukan melalui edukasi konsumsi nutrisi, promosi kesehatan, dan dukungan keluarga terhadap ibu menyusui. Selain itu peneliti berperan dalam memberikan penyuluhan tentang pemilihan makanan untuk kecukupan nutrisi yang sesuai, pengaturan waktu makan selama menyusui. Dukungan keluarga dan lingkungan juga diperlukan agar ibu menyusui dapat menerapkan pola makan yang baik secara berkelanjutan. Dengan peningkatan konsumsi nutrisi ibu menyusui, diharapkan produksi ASI menjadi lebih optimal untuk mendukung keberhasilan proses menyusui.

B. Perumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Produksi ASI merupakan proses fisiologis yang sangat penting bagi pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi. Namun pada kenyataannya, beberapa ibu menyusui mengalami masalah produksi ASI yang tidak optimal seperti jumlah ASI sedikit, keluarnya lambat, atau tidak lancar. Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kondisi psikologis ibu, frekuensi menyusui, istirahat, penggunaan kontrasepsi, serta konsumsi nutrisi. Konsumsi nutrisi menjadi faktor penting dalam produksi ASI, karena nutrisi adalah bahan utama pembentuknya. Ibu menyusui membutuhkan konsumsi nutrisi, protein, lemak, vitamin, mineral, dan cairan yang cukup untuk mendukung proses laktasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi nutrisi dengan produksi ASI, namun di sisi lain terdapat penelitian lain yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan masih terdapat tidak konsistenan hasil penelitian. Berdasarkan studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari, ditemukan bahwa masih terdapat ibu menyusui yang mengalami produksi ASI yang kurang lancar dan sebagian besar dari mereka memiliki konsumsi nutrisi yang tidak optimal. Berdasarkan kondisi tersebut, diduga terdapat hubungan antara konsumsi nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari.

1. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana konsumsi nutrisi pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari?

- b. Bagaimana produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari?
- c. Adakah hubungan antara konsumsi nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi konsumsi nutrisi pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari.
- b. Mengidentifikasi produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari.
- c. Menganalisis hubungan antara konsumsi nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Umbulsari.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Ibu Menyusui

Sebagai sumber informasi dan edukasi mengenai pentingnya konsumsi nutrisi yang adekuat dalam meningkatkan produksi ASI sehingga dapat mendukung kesehatan ibu dan bayi.

2. Keluarga

Memberikan pemahaman bagi anggota keluarga, terutama suami dan orang tua, mengenai peran penting dukungan nutrisi bagi ibu menyusui.

Pemahaman tersebut, keluarga diharapkan dapat berkontribusi dalam menyediakan asupan makanan bergizi serta menciptakan lingkungan yang mendukung kelancaran proses laktasi.

3. Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan masukan dalam memberikan penyuluhan dan konseling terkait konsumsi nutrisi, serta asuhan keperawatan maternitas khususnya dalam upaya meningkatkan produksi ASI melalui perbaikan pola konsumsi nutrisi ibu menyusui

4. Institusi Pelayanan Kesehatan

Memberikan data dan informasi yang dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan penyusunan program promosi kesehatan serta peningkatan pelayanan kesehatan ibu dan anak melalui intervensi nutrisi pada ibu menyusui.

5. Peneliti

Menjadi bahan referensi dan dasar penelitian lanjutan yang berkaitan dengan konsumsi nutrisi ibu menyusui dan produksi ASI, baik dalam lingkup penelitian keperawatan, nutrisi, maupun kesehatan masyarakat.