

Correlation Between Food Abstinance Behavior and Maternal Perception on Breastfeeding Sufficiency for Infants Aged 0-6 Months at the Working Area of Sukabumi Public Health 2024

Hubungan Perilaku Pantangan Makan dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Tahun 2024

Nilia Rosydiana Syamsta¹⁾, Desti Ambar Wati²⁾, Masayu Dian Khairani³⁾, Uki Basuki⁴⁾

(1, 2, 3, 4) Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

Korespondensi (e-mail) : nilasyamsta05@gmail.com

ABSTRACT

Food abstinence behavior is a community habit that is based on the principle of efforts to reduce health and nutritional risks from prohibited foods. Based on the results of a preliminary study on ten mothers breastfeeding babies aged 0-6 months, it was found that 6 (60%) of the mothers had dietary restrictions, including fish, meat and eggs, for fear that the breast milk would smell fishy, the baby would not want to breastfeed, the baby would spit up. and as many as 4 (40%) mothers had insufficient breast milk with 2 (20%) babies aged 3 months and 1 (10%) baby aged 2 months. The research objective is to analyze the correlation between food abstinence behavior and breast milk production in breastfeeding mothers for babies aged 0-6 months at the working area of Sukabumi Public Health Center 2024. This type of research is quantitative with a cross sectional approach. The population in this research were all mothers breastfeeding babies aged 0-6 months, totaling 114 mothers with a sample of 40 mothers. Bivariate analysis in this research used the chi-square test. In conclusion, there is a significant correlation between food abstinence behavior and decreased breast milk production among breastfeeding mothers, as demonstrated by the research findings ($p=0.036$). This underscores the importance of reevaluating dietary restrictions and promoting nutritional education to support adequate breast milk production and overall infant health

Keywords: Food abstinence behavior; Breast milk production

ABSTRAK

Perilaku pantang makanan adalah kebiasaan masyarakat yang didasarkan pada prinsip upaya mengurangi risiko kesehatan dan nutrisi dari makanan yang dilarang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada sepuluh ibu yang menyusui bayi berusia 0-6 bulan, ditemukan bahwa 6 (60%) dari ibu tersebut memiliki pembatasan diet, termasuk ikan, daging, dan telur, karena khawatir ASI akan berbau amis, bayi tidak ingin menyusui, bayi akan muntah. Serta sebanyak 4 (40%) ibu memiliki ASI yang tidak cukup dengan 2 (20%) bayi berusia 3 bulan dan 1 (10%) bayi berusia 2 bulan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis korelasi antara perilaku pantang makanan dan produksi ASI pada ibu menyusui untuk bayi berusia 0-6 bulan di area kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Sukabumi tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang menyusui bayi berusia 0-6 bulan, total 114 ibu dengan sampel 40 ibu. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji chi-square. Kesimpulannya, terdapat korelasi signifikan antara perilaku pantang makanan dan penurunan produksi ASI di antara ibu menyusui, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil penelitian ($p=0.036$). Ini menekankan pentingnya mengevaluasi ulang pembatasan diet dan mempromosikan edukasi nutrisi untuk mendukung produksi ASI yang cukup dan kesehatan bayi secara keseluruhan.

Kata kunci: Perilaku pantang makanan; Produksi ASI;

1. PENDAHULUAN

Perilaku masyarakat secara turun temurun memberikan pengaruh yang bermakna terhadap pengetahuan, pemahaman dan perilaku pemberian ASI untuk bayi. Salah satu perilaku turun temurun yang masih berkembang di masyarakat yaitu pantangan makan. Secara budaya, ada kelompok masyarakat tertentu yang mempunyai kebiasaan terhadap makanan untuk bayi, seperti pantangan, kepercayaan, dan tabu. Pantangan makan merupakan yang paling menarik dari tiga perilaku kebiasaan makan tersebut karena pantangan makan adalah sebuah kebiasaan masyarakat yang berprinsip pada upaya mengurangi risiko kesehatan dan gizi dari makanan yang dipantang tersebut. Pantangan tersebut seperti tidak memperbolehkan untuk mengonsumsi jenis makanan tertentu misalnya sayuran, buah, ikan dan makanan tertentu lainnya karena dianggap dapat memengaruhi kesehatan, khususnya ASI dan kesehatan bayi jika pada ibu menyusui.

Program pemberian ASI memperlihatkan bahwa angka ibu yang pernah menyusui anak di Indonesia sudah tinggi, yaitu 90%, namun yang memberikan secara eksklusif selama 6 bulan masih rendah sebesar 20%.

Pemberian ASI direkomendasikan sampai dua tahun atau lebih. Alasan ASI tetap diberikan setelah bayi berusia 6 bulan, karena 65% kebutuhan energi seorang bayi pada umur 6-8 bulan masih terpenuhi dari ASI. Saat bayi berumur 9-12 bulan sekitar 50% kebutuhannya dari ASI dan umur 1-2 tahun hanya sekitar 20% dari ASI (IDAI, 2022).

Capaian ASI eksklusif di Provinsi Lampung pada tahun 2022 mengalami peningkatan dari tahun 2020-2021. Capaian ASI eksklusif pada tahun 2020 sebesar 72,36%, tahun 2021 meningkat menjadi 74,93%, dan pada tahun 2022 meningkat menjadi 76,76%. Capaian ASI eksklusif di Kabupaten Way Kanan pada tahun 2021 mencapai 60%. Jumlah ini berada di atas persentase target capaian Provinsi Lampung yaitu sebesar 40% (BPS, 2022).

Dalam konteks produksi Air Susu Ibu (ASI) yang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi oleh ibu, masalah yang sering terjadi adalah kurangnya kesadaran atau pengetahuan ibu tentang jenis-jenis makanan yang harus dikonsumsi untuk mendukung produksi ASI yang optimal. Banyak ibu mungkin tidak menyadari pentingnya keseimbangan nutrisi yang meliputi protein, lemak, karbohidrat, serta vitamin dan mineral yang cukup, yang semuanya memiliki peran vital dalam produksi ASI. Akibatnya, asupan nutrisi yang tidak memadai bisa berdampak negatif pada kualitas dan kuantitas ASI yang diproduksi, sehingga berpotensi mengurangi efektivitas pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dan akses informasi tentang gizi yang baik selama masa menyusui juga bisa memperburuk situasi, meninggalkan ibu menyusui dalam keadaan yang tidak optimal untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka dan bayi mereka. Selain itu, ibu menyusui juga harus memperhatikan asupan vitamin dan mineral yang bersumber dari sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Vitamin A merupakan zat gizi mikro yang penting bagi ibu nifas. Vitamin A membantu hipofise anterior untuk merangsang sekresi hormon prolaktin di dalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung air susu di dalam payudara (Chahyanto, A, B. Roosita, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Sukabumi, diperoleh hasil bahwa masih terdapat budaya terkait makanan, yaitu pantangan makan yang salah satunya ditujukan kepada ibu menyusui antara lain ibu menyusui pantang makan ikan, telur, dan daging karena dikhawatirkan bayi akan bau amis dan membuat bayi gumoh. Hasil studi pendahuluan terhadap 10 ibu menyusui diperoleh hasil sebanyak 6 orang (60%) melakukan pantangan makan dengan rincian makanannya yaitu ikan, daging, dan telur dengan alasan dikhawatirkan ASI akan berbau amis, bayi tidak mau menyusu, bayi gumoh dan sebanyak 4 orang (40%) dengan kecukupan ASI kurang dengan 2 orang (20%) bayi usia 3 bulan dan 1 orang (10%) bayi usia 2 bulan.

Berdasarkan data tersebut untuk melakukan penelitian mengenai hubungan perilaku pantangan makan dengan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Sukabumi Kecamatan Buay Bahuga Kabupaten Way Kanan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sukabumi Kecamatan Buay Bahuga Kabupaten Way Kanan pada tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sukabumi yang berjumlah 114 ibu menyusui. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling dengan sampel penelitian sebanyak 40 responden. Desain penelitian ini adalah mix method dengan 2 pendekatan yakni kuantitatif dan kualitatif. Data yang dikumpulkan merupakan data primer yang diperoleh dari hasil wawancara dan pengisian kuesioner. Analisis data dilakukan secara bivariat dengan menggunakan uji chi-square. Kuesioner telah direview oleh ahli dan diuji reliabilitasnya menggunakan koefisien Alpha Cronbach, yang mengindikasikan tingkat reliabilitas yang baik.

3. HASIL PENELITIAN

3.1 Karakteristik Responden (Ibu Menyusui)

1) Pemberian ASI Booster

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pemberian ASI *Booster* pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan

Pemberian ASI <i>Booster</i>	Jumlah	Persentase (%)
Tidak	40	100
Ya	0	0
Total	40	100

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi pemberian ASI *booster* yaitu 40 (100%) ibu tidak menggunakan ASI *booster*.

2) *Perilaku Pantangan Makan*

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Perilaku Pantangan Makan pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan

Perilaku Pantangan Makan	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Ada	26	65
Ada	14	35
Total	40	100

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 5 dapat disimpulkan distribusi frekuensi perilaku pantangan makan paling banyak yaitu tidak memiliki pantangan sebanyak 26 (65%) ibu.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Jenis Pantangan Makan pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan

Jenis Pantangan Makan	Jumlah	Persentase (%)
Telur	13	92,8
Ikan	14	100
Ayam	13	92,8
Daging kambing	13	92,8
Daging sapi	13	92,8
Seafood	13	92,8
Cabai	2	14,3

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 6 dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi jenis pantangan makan paling banyak yaitu ikan sebanyak 14 (100%) ibu.

3) *Persepsi ibu terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI)*

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan

Produksi Air Susu Ibu (ASI)	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Lancar	24	60
Lancar	16	40
Jumlah	40	100

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 7 dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi persepsi ibu terhadap produksi ASI ibu paling banyak yaitu tidak lancar sebanyak 24 (60%) ibu.

3.2 *Karakteristik Bayi*

1) *Umur*

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Umur Bayi

Umur	Jumlah	Persentase (%)
0-3 bulan	22	55
4-6 bulan	18	45
Total	40	100

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 8 dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi umur bayi paling banyak yaitu 0-3 bulan sebanyak 22 (55%) bayi.

2) *Jenis Kelamin*

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Bayi

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	23	57,5
Perempuan	17	42,5
Total	40	100

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 9 dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi jenis kelamin bayi paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 23 (57,5%) ibu.

3.3 Analisis Bivariat

1) Hubungan Perilaku Pantangan Makan dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan

Tabel 10 Hubungan Perilaku Pantangan Makan dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan

Perilaku Pantangan Makan	Produksi Air Susu Ibu (ASI)				Total		P-Value
	Tidak Lancar		Lancar		(n)	(%)	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	
Tidak Ada	12	46,2	14	53,8	26	100	0,036
Ada	12	85,7	2	14,3	14	100	

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,036 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku pantangan makan dengan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Sukabumi Kecamatan Buay Bahuga Kabupaten Way Kanan tahun 2024.

4. PEMBAHASAN

4.1 Perilaku Pantangan Makan pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan

Perilaku pantangan makan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya pengetahuan makanan dan lingkungan sosial budaya. Lingkungan sosial budaya dapat menjadi pengaruh karena masyarakat saling berinteraksi satu sama lain, saling mempengaruhi dalam membentuk perilaku, kebiasaan, sikap, kepercayaan dan nilai-nilai yang dianggap penting. Kepercayaan ini menjadi turun temurun sehingga menyebabkan tabu (Kristya, et.al, 2021).

Keadaan keluarga yang memengaruhi perilaku seseorang yaitu orang tua yang masih percaya dengan budaya pantangan makan yang memang sudah turun temurun dari nenek moyang sehingga memantang ibu untuk mengonsumsi protein hewani (Winatasari & Mufidaturrosida, 2020). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti yang datanya tidak dianalisis uji hubungan, ternyata lingkungan keluarga merupakan lingkungan yang paling mempengaruhi perilaku pantangan makan pada ibu menyusui karena keluarga yang paling dekat dan paling banyak interaksi dengan ibu menyusui. Ibu menyusui yang tinggal bersama orang tua dan dekat dengan orang tua mendapat campur tangan dalam pola asuh anak salah satunya saat menyusui. Sebanyak 9 (64,3%) ibu menyusui yang memiliki pantangan makan tinggal bersama orang tua dan sebanyak 5 (35,7%) tinggal mandiri tetapi dekat dengan orang tua. Ibu yang menerapkan pantangan makan merasa harus mengikuti anjuran orang tua karena sudah ada sejak sesepuh terdahulu. Rentang waktu penerapan budaya pantangan makan tersebut sudah sejak dahulu seperti pernyataan ibu berikut ini:

“...Kalo pantangannya ini saya taunya udah dari mbah dulu, pokoknya ngga boleh makan yang amis-amis sampe selesai menyusui. Katanya nanti ASI bisa amis terus bayinya gumoh sama gatel-gatel” (R35, Ny. R)

“...Saya ngga dibolehin sama ibu saya makan yang amis-amis dari abis melahirkan katanya ini udah dari dulu diterapinnya jadi saya ikutin aja. Kalo ngga diikutiin takut ASI saya nanti amis, bayi gumoh terus ngga mau nyusu lagi” (R24, Ny. Y)

Ibu yang memiliki pantangan makan sebagian besar merupakan ibu muda dengan satu anak dan belum memiliki pengalaman dalam mengasuh anak sehingga masih mengikuti saran dari orang tua dalam proses pola asuh anak salah satunya untuk menerapkan anjuran pantangan makan selama menyusui. Ibu lebih percaya pada kebiasaan keluarga atau orang tuanya yang sudah dilakukan selama turun temurun daripada menerapkan saran dan anjuran dari petugas kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian, pantangan makan yang paling banyak dimiliki oleh ibu menyusui yaitu pantangan mengonsumsi protein hewani. Spesifikasi makanan yang dipantang oleh ibu menyusui yaitu semua jenis protein hewani seperti ayam potong, ayam kampung, bebek, entog, telur ayam, telur bebek, daging sapi, daging kambing, dan protein hewani hasil air baik dari air tawar maupun laut (*seafood*). Seluruh bahan makanan tersebut pantang dikonsumsi oleh ibu menyusui dalam bentuk olahan apapun dan berasal dari semua sumber, seperti hasil panen sendiri, membeli, maupun diberi oleh orang lain.

Selain alasan meneruskan budaya dan menghormati sesepuh, dampak dari melanggar pantangan juga menjadi alasan ibu menerapkan anjuran tersebut, seperti ASI akan berbau amis dan membuat bayi gumoh serta luka persalinan akan sulit kering sehingga memperlambat proses penyembuhannya, seperti pernyataan ibu berikut ini:

“...Ngga boleh makan yang amis-amis nanti ASI-nya ikut amis, bayinya jadi gumoh dan ngga mau nyusu. Takutnya bayi juga bisa gatel-gatel”
(R06, Ny. U)

“...Kalo makan yang amis-amis pas nyusuin nanti ASI-nya bau amis, bayinya juga bisa gumoh. Katanya juga jahitan abis ngelahirin bakal susah sembuh karena basah terus”
(R02, Ny. D)

Faktanya, jenis makanan yang dikonsumsi ibu tidak memengaruhi rasa ASI atau menyebabkan bayi menjadi sakit (Kemenkes, 2022). Asupan protein ibu menyusui justru berperan penting dalam proses penyembuhan luka persalinan dan produksi ASI. Jaringan yang rusak membutuhkan protein tinggi untuk proses regenerasi sel baru. Peran protein sebagai zat untuk blok pembangunan otot, jaringan tubuh, tetapi tidak dapat disimpan oleh tubuh, maka untuk tahap penyembuhan luka dibutuhkan asupan protein setiap hari (Purnani, 2019).

Tidak hanya protein hewani, terdapat juga pantangan ibu mengonsumsi cabai selama menyusui dengan alasan khawatir ASI akan menjadi pedas dan membuat bayi sakit perut serta diare, seperti pernyataan ibu berikut ini:

“...Yang amis sama pedes-pedes itu ngga boleh dimakan dulu nanti ASI-nya jadi amis sama pedes. Kasian bayinya nanti gampang gumoh sama sakit perut.”
(R14, Ny. R)

Faktanya, pembentukan zat gizi ASI bersumber dari aliran darah ibu, bukan dari pencernaan. Jenis makanan yang dikonsumsi ibu tidak memengaruhi rasa ASI atau menyebabkan bayi menjadi sakit (Kemenkes, 2022). Namun, mengonsumsi cabai terlalu banyak dapat memengaruhi produksi secara tidak langsung apabila ibu terlalu banyak mengonsumsi cabai karena kesehatan ibu dapat terganggu dan berpengaruh terhadap produksi ASI.

4.2 Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi produksi ASI antara lain frekuensi pemberian ASI, berat bayi saat lahir, usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan paritas, stres dan penyakit akut, Inisiasi Menyusui Dini (IMD), keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi dan status gizi (Dewi, 2019).

Sebanyak 14 (58,3%) bayi dari ibu menyusui yang memiliki produksi ASI tidak lancar berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 10 (41,7%) bayi berjenis kelamin perempuan. Ibu beranggapan bayi laki-laki menyusu lebih kuat dan membuat ibu khawatir tidak bisa memberikan ASI sesuai kebutuhan bayi, seperti pernyataan ibu berikut ini:

“...Saya ngerasa anak yang kedua ini (laki-laki) kalo nyusu lebih kuat, lebih cepet kosong payudaranya tapi kadang masih rewel. Saya ngiranya ya belum cukup nyusuinnya tapi udah kosong payudaranya.”

“...Kalo payudaranya udah kosong saya kasih jeda dulu nyusuinnya sampe kerasa udah berisi baru saya kasih (ASI) lagi.”
(R01, Ny. T)

Padahal, jika ibu tidak memberikan jeda dan menyusui lebih sering justru dapat meningkatkan produksi ASI. Hisapan bayi laki-laki yang kuat dan sering akan mempengaruhi *let down reflex* sehingga produksi ASI meningkat dan ibu mempunyai rasa percaya diri yang tinggi untuk menyusui bayinya (Astuti, 2021). Rasa cemas dan khawatir pada ibu akan menyebabkan *let down reflex* ibu terhambat karena kadar kortisol meningkat sehingga terjadinya penghambatan transportasi hormon oksitosin dalam bersekresi yang kemudian mengakibatkan produksi Air Susu Ibu (ASI) terhambat (Tambaru R, et al., 2020).

Sebanyak 14 (58,3%) bayi dari ibu menyusui yang memiliki produksi ASI tidak lancar berumur 0-3 bulan dan sebanyak 10 (41,7%) bayi berumur 4-6 bulan. Ibu yang memiliki bayi berumur 0-3 bulan mengaku mengalami beberapa masalah saat menyusui, seperti payudara nyeri dan lecet saat menyusui. Sebanyak 20 (83,3%) ibu yang memiliki produksi ASI tidak lancar merupakan ibu baru yang belum memiliki pengalaman menyusui. Ibu mengaku masih menyesuaikan diri dengan cara menyusui dan seringkali mengalami masalah saat menyusui seperti pernyataan ibu berikut ini:

“...Pas lagi nyusuin kadang suka nyeri rasanya, pernah juga lecet. Sampe sekarang masih nyari

posisi yang pas biar ngga sakit.”

(R37, Ny. E)

Jumlah anak merupakan salah satu faktor pengaruh produksi ASI. Produksi ASI akan lebih banyak pada ibu yang melahirkan lebih dari satu kali karena mereka lebih memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih banyak tentang proses menyusui sehingga manajemen laktasi akan dijalankan dengan baik (Leiwakabessy & Azriani, 2020). Namun, berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar dari 24 ibu yang memiliki produksi ASI tidak lancar yaitu sebanyak 20 (83,3%) ibu merupakan ibu baru dengan 1 (satu) anak dan 4 (16,7%) ibu merupakan ibu dengan 2 (dua) anak. Sebagian besar dari 16 ibu yang memiliki ASI lancar yaitu sebanyak 12 (75%) ibu merupakan ibu dengan satu anak dan 4 (25%) ibu merupakan ibu dengan 2 (dua) anak. Ibu yang baru pertama kali menyusui cenderung memiliki produksi ASI lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang memiliki anak lebih dari satu.

Faktor lain yang dapat memengaruhi produksi ASI yaitu pendidikan dan pekerjaan ibu. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti masih terdapat sebanyak 5 (12,5%) ibu dengan tingkat pendidikan SD-SMP. Ibu mengaku sudah pernah mendapat edukasi dari bidan desa setempat untuk tidak melakukan pantangan makan, tetapi ibu memilih tetap mengikuti anjuran orang tua untuk menerapkan pantangan makan, seperti pernyataan ibu berikut ini:

“...Pernah dibilangin sama bidannya katanya gapapa makan yang amis-amis, ASI-nya ngga akan ikut amis. Tapi sama ibu saya tetep dibilangin ngga boleh makan yang amis dulu sampe selesai menyusui, jadi saya nurut aja.”

(R31, Ny. F)

Ibu yang berpendidikan tinggi akan lebih baik penerimaannya terhadap informasi terkait ASI serta lebih berupaya untuk mempraktikannya. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin tinggi pula kemampuan dasar yang dimiliki seseorang, khususnya pemberian ASI (Ali & Adiaksa, 2023). Sebanyak 38 (95%) ibu merupakan ibu rumah tangga dan 2 (5%) ibu merupakan pegawai yaitu guru. Ibu yang berprofesi guru memiliki produksi ASI lancar, sedangkan 24 (63,2%) ibu rumah tangga memiliki produksi ASI tidak lancar. Sebanyak 10 (41,7%) ibu rumah tangga terkadang membantu menyadap karet sehingga ibu seringkali merasa lelah. Istirahat merupakan salah satu kebutuhan yang harus terpenuhi khususnya pada ibu menyusui. Kurangnya waktu istirahat pada ibu menyusui akan memicu kelelahan dan peningkatan emosi ibu sehingga dapat menimbulkan stress yang akan mengganggu produksi ASI (Niar et al., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara, masalah yang banyak dialami ibu selama menyusui yaitu payudara terasa nyeri atau sakit saat menyusui bayi. Rasa nyeri saat menyusui dapat disebabkan oleh teknik menyusui yang kurang baik dikarenakan kurangnya pengalaman dan pengetahuan tentang teknik menyusui pada ibu yang baru memiliki 1 (satu) anak (Pasiak, Pinontoan, & Rompas, 2019). Terdapat juga ibu yang memiliki bayi usia <1 bulan mengalami bengkak pada payudara. Pada umumnya setelah melahirkan, payudara ibu membesar, terasa panas, keras, dan tidak nyaman. Pembesaran tersebut dikarenakan peningkatan suplai darah ke payudara bersamaan dengan terjadinya produksi ASI yang meningkat. Gangguan ini dapat menjadi lebih parah apabila ibu jarang menyusukan bayinya, akibatnya bayi tidak mendapatkan ASI secara cukup (Oriza, 2019).

4.3 Hubungan Perilaku Pantangan Makan dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan

Terdapat hubungan antara perilaku pantangan makan dengan produksi Air Susu Ibu (ASI) ($p=0,036$). Masih terdapat budaya pantangan makan di lokasi penelitian yang diterapkan oleh ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan. Makanan yang paling banyak dipantang oleh ibu menyusui berupa makanan “amis-amis” yaitu protein hewani. Semua jenis protein hewani tidak boleh dikonsumsi oleh ibu karena dianggap memberikan efek negatif pada ASI dan kesehatan ibu maupun bayi. Apabila ibu melanggar pantangan maka ASI ibu akan berbau amis, bayi gumoh, gatal-gatal, bahkan luka persalinan akan sulit sembuh. Berdasarkan observasi dan wawancara, sebanyak 14 (100%) ibu tidak mengonsumsi ikan selama menyusui.

Semua jenis ikan pantang untuk dikonsumsi baik ikan dari air tawar maupun laut. Sebanyak 13 (92,9%) ibu tidak mengonsumsi telur, baik telur ayam kampung, ayam negeri, telur bebek, maupun telur puyuh. Sebanyak 13 (92,9%) ibu tidak mengonsumsi daging, baik daging ayam, sapi maupun daging kambing. Sebanyak 13 (92,9%) ibu tidak mengonsumsi *seafood* baik ikan, kerang, cumi, kepiting maupun udang.

Ibu menyusui yang memiliki pantangan makan berupa protein hewani berpotensi kehilangan zat gizi penting yang dibutuhkan selama menyusui, terutama dalam proses produksi ASI. Protein hewani merupakan protein sempurna yang mengandung asam amino esensial lengkap, bermutu tinggi, dan mudah dicerna. Protein tersebut membantu pembentukan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi ASI (Arisman, 2012). Asupan makanan sumber protein hewani, terutama daging merah mengandung protein lengkap yang dapat membuat ASI ibu saat menyusui lebih berkualitas sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi

normal (Asrumi et al., 2023). Sebagian besar (85,7%) ibu yang memiliki pantangan makan memiliki produksi ASI tidak lancar.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, seluruh responden yang memiliki pantangan makan memantang protein hewani. Semua jenis protein hewani tidak boleh dikonsumsi oleh ibu menyusui dalam bentuk pengolahan apapun. Meskipun sudah diolah sedemikian rupa dan sudah tidak berbau amis, produk hewani tersebut tetap tidak boleh dikonsumsi meski dalam jumlah sedikit. Pantangan makan diterapkan dengan alasan menghindari masalah pada kualitas ASI dan menjaga kesehatan bayi. Kebutuhan gizi ibu selama menyusui mengalami peningkatan. Selain digunakan untuk memenuhi kebutuhan gizinya, ibu juga harus menghasilkan ASI yang cukup bagi bayi. Oleh karena itu, ibu harus memiliki status gizi yang baik. Apabila asupan dan status gizi ibu kurang, kebutuhan gizi yang seharusnya digunakan untuk produksi ASI akan diambil oleh tubuh ibu. Hal ini akan memengaruhi kualitas ASI yang dihasilkan (Prastiyani dan Nuryanto, 2019). Kebutuhan energi ibu menyusui meningkat sebanyak 330 kkal pada enam bulan pertama dan 400 kkal pada bulan kedua. Kebutuhan protein meningkat sebanyak 20 g pada enam bulan pertama dan 15 g pada bulan kedua (Kemenkes, 2019).

Adanya budaya pantangan makan yang berkembang di masyarakat justru membuat ibu kehilangan zat gizi yang sebenarnya sangat dibutuhkan oleh tubuh ibu selama masa menyusui. Pantangan makan memiliki pengaruh terhadap produksi ASI ibu, terutama apabila ibu menyusui memiliki pantangan makan berupa protein hewani. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Saskiyanto Manggabarani, et al di wilayah kerja Puskesmas Maradekaya Kota Makassar pada tahun 2018, diperoleh hasil bahwa ibu menyusui yang memiliki pantangan makanan lebih banyak mengalami ASI tidak lancar dibandingkan ibu yang tidak memiliki pantangan makanan. Pantangan makan pada ibu menyusui dapat membuat pola makan ibu tidak seimbang karena menghindari sumber protein hewani yang memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi ibu. Protein hewani mempunyai kandungan berbagai asam amino esensial lengkap yang dapat memenuhi unsur-unsur biologis yang merupakan protein lengkap (Manggabarani et al., 2018).

Penelitian Noprianti et al., di puskesmas rawat inap Bumidaya Kabupaten Lampung Selatan pada tahun 2023, diperoleh hasil bahwa ibu yang memiliki pantangan makan lebih banyak yang tidak berhasil dalam pemberian ASI eksklusif dibandingkan ibu yang tidak memiliki pantangan makan. Ibu menyusui dilarang mengonsumsi makanan yang bersifat “amis-amis” karena dapat memengaruhi rasa ASI. Pola makan yang tidak baik saat menyusui dapat membuat pembentukan kualitas ASI terganggu (Noprianti et al., 2023). Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Wahyuni et al., di wilayah kerja Puskesmas Bebesan pada tahun 2022, diperoleh hasil bahwa pantangan makan menjadi salah satu faktor penghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Setelah melahirkan, ibu tidak boleh mengonsumsi protein hewani untuk mencegah terjadinya dena (penyakit air susu). Apabila ibu melakukan kebiasaan pantang makanan maka akan mengakibatkan penurunan asupan gizi baik bagi ibu maupun anaknya. Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan kesehatan sangat berguna dalam meminimalkan pantang makanan bagi ibu pasca melahirkan (Wahyuni et al., 2022).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Hubungan Perilaku Pantangan Makan dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kecamatan Buay Bahuga Kabupaten Way Kanan Tahun 2024”, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ibu menyusui berumur 15–25 tahun sebanyak 25 (62,5%), ibu berpendidikan menengah sebanyak 33 (82,5%), ibu rumah tangga sebanyak 38 (95%), dan keseluruhan ibu menyusui tidak menggunakan *ASI booster* sebanyak 40 (100%).
2. Perilaku pantangan makan pada ibu menyusui sebagian besar tidak ada pantangan sebanyak 26 (65%).
3. Produksi ASI sebagian besar tidak lancar sebanyak 24 (60%).
4. Terdapat hubungan perilaku pantangan makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan ($p=0,036$).

5.2 Saran

Dalam rangka meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, disarankan agar ibu menyusui lebih selektif dalam menerima informasi tentang pantangan makan dan mengikuti saran dari tenaga kesehatan profesional. Penting bagi ibu untuk memastikan asupan gizi yang seimbang, terutama sumber protein hewani, untuk mendukung produksi ASI yang optimal. Puskesmas perlu memanfaatkan hasil penelitian ini untuk meningkatkan kegiatan promosi kesehatan, seperti konseling dan penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang di semua kelompok umur, sebagai langkah preventif mengurangi budaya pantangan makan yang tidak berdasar. Bagi peneliti selanjutnya, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI seperti penggunaan ASI booster, faktor psikologis ibu, serta pengetahuan ibu tentang pemberian ASI. Penelitian kualitatif bisa digunakan untuk mendalaminya lebih jauh, sehingga menghasilkan wawasan yang lebih luas dan aplikatif.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi mendalam disampaikan kepada semua responden yang telah berpartisipasi dan memberikan informasi penting yang sangat membantu dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2012). Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC.
- Asrumi, Sudarmaningtyas, A.E.R., Sundari, A., Krisna, I.G. 2023. Penyuluhan Pentingnya Lauk Amis-Amis untuk Ibu Hamil, Menyusui, dan Balita dalam Pecegahan Gizi Buruk dan Stunting di Desa Kalisat Kabupaten Jember Jawa Timur. *Warta Pengabdian*. 17 (2). <https://doi.org/10.19184/wrtp.v17i2.37097>.
- Assriyah, H., Indriasari, R., Hidayanti, H., Thaha, A. R., & Jafar, N. (2020). Relations of Knowledge, Attitude, Age, Education, Jobs, Psychological, and Early Asking Initations with Exclusive Assessment in Sudiang Puskesmas. *Jgmi: The Journal of Indonesia Community Nutrition*, 9(1), 30-38. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10156>.
- Astuti, T. (2021). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai pada Ibu Nifas terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. *Skripsi*. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/1545>.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). Persentase Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan yang Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Chahyanto, A, B. Roosita, K. (2013) 'Analisis Kadar vitamin C pada Buah Nanas Segar (Ananas Comusus (L)Merr) dan Buah Nanas Kalengan dengan Metode Spektrofometri UV-VIS'. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(2). <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.2.83-88>.
- Dewi, A. D. C. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4(1). <https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.230>.
- Kemendes RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Diajukan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2022). Artikel ASI Eksklusif. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kristya, A. M., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Ronitawati, P., & Sa'pang, M. (2021). Perilaku *Food Taboo* Pada Ibu Hamil dan Faktor yang Mempengaruhinya di Puskesmas Pamarayan Kabupaten Serang, Banten. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 139-151. <https://doi.org/10.22435/jek.v20i2.4669>.
- Leiwakabessy, A., & Azriani, D. (2020). Hubungan Umur, Paritas, dan Frekuensi Menyusui dengan Produksi Air Susu Ibu. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 27-33. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v1i1.162>.
- Niar, A., Dinengsih, S., & Siauta, J. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui di RSB Harifa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara. *Midwifery Jurnal Kebidanan*. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v7i2.1288>.
- Noprianti, I., Wati, D. A., Nurhayati, A., & Abdullah. (2023). Hubungan Pantang Makan (Food Tabu) dan Pendidikan Ibu dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rawat Inap Bumidaya Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2022. *Jurnal Gizi Aisyah*, 121-131. <https://doi.org/10.30604/jnf.v6i2.1403>.
- Nugraheni, I., & Dyah, P. (2014). Perilaku Pantangan makan pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 36. <https://doi.org/10.47701/infokes.v4i2.110>.
- Oriza, Novalita. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Bendungan ASI pada Ibu Nifas. *Nursing Arts*. Vol (XIV),01,29-40. <http://dx.doi.org/10.36741/jna.v13i1.86>.

-
- Pasiak, S. M., Pinontoan, O., & Rompas, S. (2019). Status Paritias dengan Teknik Menyusui pada Ibu Post Partum. *e-journal Keperawatan*. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24473>.
- Prastiyani LMM, Nuryanto (2019). Hubungan antara Asupan Protein dan Kadar Protein Air Susu Ibu. *J Nutr Coll*;8:246–53. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25838>.
- Purnani, Weni Tri. (2019). Perbedaan Efektivitas Pemberian Putih Telur dan Ikan Gabus terhadap Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 2(2): 126. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v2i2.12190>.
- Tambaru, R., Hilda, & Imelda, F. (2020). Pengaruh Kecemasan Pandemi Covid-19 terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum di Bidan Praktek Mandiri Hj. Rusmawati Muara Badak. *Jurnal Kesehatan*, 123. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/id/eprint/1045>.
- Wahyuni, S., Madeni, B., & Hasritawati. (2022). Studi Kualitatif: Faktor yang Mempengaruhi Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bebesan. *Femina Jurnal Kebidanan*.
- Winatasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Asupan Nutrisi Protein dengan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, 129-266. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.393>.