

GAMBARAN STATUS NUTRISI DAN FAKTOR-FAKTOR PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CISADEA

Anisatul Khoiriyah¹, Kasiati²

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Malang, Malang

Correspondence author's email: kasiati@gmail.com

Abstarck

Background: Breast milk is the primary and ideal source of nutrition for newborns. Its production is influenced by several factors, including the mother's nutritional status, hydration, family support, and psychological condition. In Indonesia, nutritional problems and lack of social support are still commonly found among postpartum mothers, affecting breast milk production. Objective: To describe the nutritional status and factors that influence breast milk production in postpartum mothers in the working area of Cisadea Public Health Center.

Methods: This research used a descriptive case study design involving two postpartum mothers. Data were collected through nutritional assessments (BMI and MUAC) and in-depth interviews regarding dietary intake, hydration, family support, and breastfeeding experience. Data were analyzed narratively and thematically. Results: The first subject had good dietary habits, adequate fluid intake, and sufficient family support, resulting in smooth breast milk production. The second subject had suboptimal nutrition, low fluid intake, high stress, and limited support, which hindered breast milk production. Conclusion: Nutritional status, family support, and psychological condition of postpartum mothers play an essential role in breast milk production. Educational and holistic support interventions are necessary to improve breastfeeding outcomes.

Keyword: nutritional status, breast milk production, postpartum mother, family support

Abstrak

Latar Belakang: Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi baru lahir dan berperan penting dalam pertumbuhan serta kekebalan tubuh bayi. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis dan psikososial ibu, termasuk status nutrisi, hidrasi, dukungan keluarga, serta tingkat stres. Di Indonesia, masih banyak ibu postpartum yang menghadapi masalah gizi dan kurangnya dukungan sosial, yang berdampak pada rendahnya produksi ASI. Objektif: Mengetahui gambaran status nutrisi dan faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Cisadea. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif pada dua ibu postpartum. Data dikumpulkan melalui observasi status gizi (IMT dan LILA) serta wawancara mendalam mengenai pola makan, hidrasi, dukungan keluarga, dan pengalaman menyusui. Analisis dilakukan secara naratif dan tematik. Hasil: Subjek pertama memiliki pola makan yang baik, hidrasi cukup, serta dukungan keluarga yang memadai sehingga produksi ASI lancar. Subjek kedua menunjukkan asupan nutrisi yang kurang, hidrasi minim, beban kerja tinggi, dan stres, yang berdampak pada hambatan produksi ASI. Kesimpulan: Status nutrisi, dukungan keluarga, dan kondisi psikologis ibu postpartum berperan penting dalam kelancaran produksi ASI. Intervensi edukasi dan dukungan menyeluruh perlu diberikan untuk meningkatkan kualitas menyusui.

Kata kunci: status nutrisi, produksi ASI, ibu postpartum, dukungan keluarga

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi utama yang ideal bagi bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal, serta berperan penting dalam pembentukan sistem imun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan Indonesia menganjurkan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama tanpa tambahan makanan atau minuman lain.

Namun, produksi ASI tidak selalu berjalan optimal. Beberapa faktor memengaruhi kelancaran produksi ASI, antara lain status nutrisi ibu, asupan cairan, dukungan dari keluarga, stres, frekuensi menyusui, serta keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui. Ibu postpartum yang mengalami kekurangan gizi atau berada dalam kondisi stres berisiko mengalami hambatan dalam produksi ASI. Selain itu, dukungan keluarga terbukti berperan besar dalam keberhasilan menyusui.

Berdasarkan data awal dari wilayah kerja Puskesmas Cisadea, masih ditemukan ibu postpartum dengan keluhan produksi ASI yang sedikit, kelelahan, serta kurang dukungan sosial. Hal ini menunjukkan perlunya pemahaman lebih dalam terkait faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI, terutama pada tingkat pelayanan kesehatan dasar seperti Puskesmas.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan status nutrisi dan faktor-faktor produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Cisadea, guna menjadi dasar dalam perencanaan intervensi berbasis keluarga dan promosi menyusui yang lebih efektif.

Metode

Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif yang dilaksanakan pada bulan April 2025 di wilayah kerja Puskesmas Cisadea, Kota Malang. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang ibu postpartum yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu menyusui dengan usia postpartum 0–6 bulan, bersedia menjadi responden, dan tidak memiliki gangguan kesehatan berat. Kriteria eksklusi adalah ibu yang tidak memberikan ASI atau memiliki kondisi medis yang menghambat proses menyusui.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam. Observasi meliputi pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas (LILA) sebagai indikator status gizi ibu. Wawancara dilakukan secara langsung dan terbuka untuk menggali informasi mengenai pola makan, asupan cairan, dukungan keluarga, pengalaman menyusui, serta faktor emosional atau psikososial yang dirasakan oleh ibu selama masa postpartum.

Data yang diperoleh dianalisis secara naratif dan tematik. Hasil pengukuran status gizi disajikan dalam bentuk deskriptif, sementara data wawancara dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema yang berhubungan dengan produksi ASI. Penelitian ini telah memperoleh izin dari institusi terkait dan informed consent dari responden dengan menjamin kerahasiaan identitas dan data pribadi responden

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada 2 subjek penelitian yaitu wanita menopause yang mengalami nyeri sendi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo pada tanggal 8-15 April 2025.

1. Karakteristik Subjek

Tabel 1. Karakteristik Subjek

No	Keterangan	Subjek 1	Subjek 2
1.	Nama	Ny. T	Ny. N
2.	Usia	27 tahun	32 tahun
3.	Usia Postpartum	19 hari	40 hari
4.	Pekerjaan	Ibu rumah tangga	Pedagang Toko Kelontong
5.	Pendidikan terakhir	S1 Administrasi Publik	SMP
6.	Alamat	Jl. Karya Timur IV Kota Malang	Jl. Cisadane 19 Kota Malang

Berdasarkan Tabel ; 1 kedua subyek berjenis kelamin perempuan. Ny. T berusia 27 Tahun , dengan usia postpartum 19 hari, Pendidikan terakhir S1 Administrasi Publik , tidak bekerja atau ibu rumah tangga, dan bertempat tinggal di Jl. Karya Timur, Kelurahan Purwantoro Blimbing Kota Malang. Sedangkan Ny.N berusia 32 Tahun, usia postpartum 40 hari, Pendidikan terakhir SMP, pekerjaan sebagai pedagang toko kelontong , dan bertempat tinggal di Jl. Cisadane, Kelurahan Purwantoro Blimbing Kota Malang.

Subjek 1 (Ny.T) tinggal Bersama dengan suami, anaknya yang berusia 19 hari, dan juga orangtua kandungnya. Ny.T mengatakan selama masa postpartum, ia lebih banyak berada di rumah untuk fokus merawat bayi dan memulihkan kondisi tubuhnya. Ny.T merupakan ibu rumah tangga dan mengandalkan bantuan suami, dan orang tuanya dalam mengurus pekerjaan rumah dan juga merawat bayinya. Sementara Subjek 2 (Ny. N) tinggal Bersama dengan suami, ibu mertua dan juga kedua anaknya yang berusia 4 tahun dan 40 hari. Ny. N mengatakan selama nifas ia sering berada di rumah namun juga tetap menjalankan aktivitasnya sebagai pedagang yaitu menjaga warung.

2. Status Nutrisi Ibu Postpartum (IMT dan LILA)

Penilaian status nutrisi dilakukan menggunakan dua parameter yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas (LILA). Hasil pengukuran terhadap dua subjek ibu postpartum disajikan dalam tabel berikut:

Inisial	LILA	BB (kg)	TB (cm)	IMT	Kategori
Ny.T	30	58	158	23,24	Normal
Ny.N	28	50	155	20,81	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 hasil pengukuran kedua subyek memiliki status gizi normal. Nilai IMT masing - masing berada dalam rentang 18,5 - 24,9 kg/m² dan nilai LILA di atas 23,5 cm, yang menunjukkan bahwa keduanya tidak berisiko kekurangan gizi secara fisik.

3. Status Nutrisi Ibu Postpartum (Pola Makan)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap kedua subjek, diperoleh informasi bahwa subjek 1 mengaku makan 3-4 kali sehari dengan komposisi makanan berupa nasi, sayur, dan lauk-pauk. Subjek juga mengaku mengonsumsi booster ASI berupa daun katuk yang dimasak oleh ibunya. Subjek 1 menghindari makanan pedas dan minuman bersoda. Sementara subjek 2 mengaku tidak memiliki pola makan yang teratur karena harus menjaga toko. Ia mengatakan kadang hanya makan satu hingga dua kali sehari, dan jarang mengonsumsi sayur. Subjek juga tidak mengonsumsi booster ASI seperti daun katuk atau lainnya.

4. Faktor Produksi ASI

Dari hasil wawancara, Ny. T mengaku makan tiga hingga empat kali sehari dengan komposisi makanan yang cukup lengkap, termasuk nasi, sayur, lauk-pauk, serta booster ASI berupa daun katuk. Ia menghindari makanan pedas dan minuman bersoda, serta merasa lapar secara teratur. Ia juga mengonsumsi air putih sekitar dua liter per hari, disertai dengan susu dan sari kacang hijau. Ny. T mendapatkan dukungan dari suami dan ibunya yang tinggal bersama. Suami membantunya menjaga bayi, sementara ibunya membantu memasak dan mengingatkan waktu makan. Ia menyatakan merasa tenang, nyaman, dan tidak mengalami stres selama menyusui. Produksi ASI-nya lancar, payudara terasa penuh sebelum menyusui, dan bayinya tampak kenyang dan tidur nyenyak setelah menyusu. Ia juga pernah memerah ASI untuk disimpan. Sementara itu, Ny. N memiliki pola makan yang tidak teratur karena harus menjaga toko setiap hari. Ia hanya makan satu hingga dua kali sehari dan jarang mengonsumsi sayur. Ia tidak mengonsumsi booster ASI seperti daun katuk. Asupan cairannya hanya sekitar satu liter per hari, dan ia sering lupa minum karena sibuk. Ia tidak minum susu atau sari kacang hijau. Dari segi dukungan keluarga, ia tidak tinggal bersama orang tua dan tidak mendapat bantuan dari suami yang jarang berada di rumah. Ia merasa kewalahan dan lelah karena harus mengurus bayi dan rumah sendiri. Secara psikologis, ia merasa stres, cemas, dan beberapa kali menangis karena merasa ASI-nya tidak cukup. Produksi ASI-nya tergolong tidak lancar, payudara tidak terasa penuh, dan bayi sering menangis setelah menyusu. Ia sempat berpikir untuk memberikan susu formula kepada bayinya karena merasa tidak mampu memberikan ASI yang cukup.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki status gizi normal berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas (LILA). Namun, meskipun status gizi tergolong normal, terdapat perbedaan signifikan dalam kelancaran produksi ASI yang disebabkan oleh beberapa faktor lain, seperti pola makan, asupan cairan, dukungan keluarga, dan kondisi psikologis ibu.

Subjek pertama (Ny. T) menunjukkan pola makan yang baik dengan konsumsi makanan bergizi dan rutin. Ia juga mengonsumsi booster ASI berupa daun katuk, minum air putih dalam jumlah cukup, dan mendapatkan dukungan yang kuat dari suami dan ibunya. Kondisi ini berdampak positif pada psikologis subjek, sehingga ia merasa tenang, nyaman, dan tidak mengalami stres selama menyusui. Produksi ASI-nya pun lancar, yang ditandai dengan payudara terasa penuh sebelum menyusui, bayi kenyang, dan berat badan bayi naik sesuai usia.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri & Wahyuni (2021) yang menyatakan bahwa asupan energi dan cairan yang cukup dapat merangsang hormon oksitosin yang penting dalam proses pengeluaran ASI. Selain itu, konsumsi daun katuk yang mengandung laktagogum juga diketahui dapat meningkatkan produksi ASI secara alami.

Berbeda dengan subjek pertama, subjek kedua (Ny. N) mengalami berbagai kendala dalam menyusui. Ia memiliki pola makan yang tidak teratur, jarang mengonsumsi sayur, dan tidak mengonsumsi makanan khusus penambah ASI. Asupan cairannya juga kurang dari kebutuhan harian, dan ia tidak mendapatkan dukungan dari keluarga maupun suami. Hal ini menyebabkan stres dan rasa kewalahan, yang berdampak langsung pada penurunan produksi ASI. Bayinya tampak tidak puas setelah menyusu dan sering menangis.

Kondisi ini diperkuat oleh temuan Nuraini et al. (2020) bahwa stres dapat meningkatkan kadar hormon kortisol yang menghambat pelepasan hormon oksitosin, sehingga proses pengeluaran ASI terganggu. Dukungan emosional dan fisik dari keluarga sangat penting dalam membantu ibu merasa tenang dan percaya diri dalam menyusui. Yuliana (2022) juga menyebutkan bahwa dukungan dari pasangan berperan besar dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa produksi ASI tidak hanya bergantung pada status gizi semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung lainnya, terutama pola makan, asupan cairan, dukungan keluarga, dan kondisi emosional ibu. Penanganan menyeluruh dan holistik diperlukan untuk mendukung ibu postpartum dalam memberikan ASI secara optimal.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki status gizi normal berdasarkan IMT dan LILA. Namun demikian, kelancaran produksi ASI tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, melainkan juga oleh faktor-faktor lain seperti pola makan, asupan cairan, dukungan keluarga, dan kondisi psikologis ibu.

Subjek yang memiliki pola makan seimbang, asupan cairan yang cukup, serta dukungan emosional dari keluarga, terutama suami dan orang tua, menunjukkan produksi ASI yang lancar dan stabil. Sebaliknya, subjek yang mengalami ketidakteraturan pola makan, kekurangan cairan, kurang

dukungan keluarga, dan tekanan psikologis mengalami hambatan dalam produksi ASI. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam mendukung ibu menyusui, tidak hanya melalui pemenuhan gizi tetapi juga pemberian dukungan sosial dan emosional

Daftar Pustaka

- Abdullah, V. I., Rusyanti, S., Yuliani, V., & Bska, D. Y. (2024). *Konsep Dasar Teori Kehamilan, Persalinan, Bayi Baru Lahir, Nifas, dan Keluarga Berencana*. Penerbit NEM.
- Arumsari, D. R., Sukma, F., & Istiananingsih, Y. (2023). Kesehatan Mental Perinatal Dan Luaran Menyusui. *Nermid : Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 6(1), 96–113.
<https://nersmid.unmerbaya.ac.id/index.php/nersmid/article/view/142>
- Bakhtiar, B. (2020). Literatur review: Dukungan nutrisi untuk bayi yang lahir dari ibu dengan Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(2), 210.
<https://doi.org/10.30867/action.v5i2.398>
- Barus, L., Zega, D. F., & Br. Singarimbun, N. (2022). Hubungan Status Gizi Pada Ibu Nifas dengan Pemulihan Masa Nifas di Desa Pakkat Hauagong Kecamatan Pakkat Tahun 2020. *Journal Of Midwifery Senior*, 6(1), 1–5.
- Dwi Rahmawati, Y., Hanifa, F., & Khusnul Pangestu, G. (2024). Pengaruh Ekstrak Daun Kelor dan Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi Asi di Puskesmas Majasari Pandeglang Tahun 2024. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 127–134.
<https://doi.org/10.59141/comserva.v4i1.1330>
- Fatmawati, F., & Munawaroh, M. (2023). Hubungan Pengetahuan, Status Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil Di Upt Puskesmas Bojonegara Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(6), 1873–1882. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i6.977>
- Handayani, L. T. (2018). Kajian Etik Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Dengan Melibatkan Manusia Sebagai Subyek. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1), 47–54. <https://doi.org/10.32528/the.v10i1.1454>
- Hayati, N., Pangestuti, D. R., & Pradigdo, S. F. (2023). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Ibu Menyusui di Daerah Pertanian. *Nutri-Sains Jurnal Gizi Pangan Dan Aplikasinya*, 7(2), 71–84.
<https://doi.org/10.21580/ns.2023.7.2.10328>
- Kakiay, A., & Wigiyanti. (2022). *Jurnal Riset Ilmiah*. *Jurnal Riset Ilmiah*, 1(01), 15–18.
- Maesaroh. (2020). Pengaruh Status Gizi Ibu Nifas Terhadap Penyembuhan Luka Post Partum Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 1(Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi), 1.
- Nadhiroh, A. matun. (2022). Terapi Senam untuk Mengurangi Keluhan Selama Masa Nifas. *Sinar : Jurnal Kebidanan*, 4(2), 33–40.
<https://doi.org/10.30651/sinar.v4i2.17314>

- Nazara, V. (2020). Hubungan frekuensi menyusui dan teknik menyusui. *Jurnal Economic and Strategy (JES)*, 1(1), 1-10.
- Abdullah, V. I., Rusyanti, S., Yuliani, V., & Baska, D. Y. (2024). *Konsep Dasar Teori Kehamilan, Persalinan, Bayi Baru Lahir, Nifas, dan Keluarga Berencana*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=0lX7EAAAQBAJ>
- Putri, N. Q. M. A., & Rosyada, A. (2022). Hubungan Antara Kesehatan Mental Ibu Dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 499-503.
- Rahmawati, S. D., & Saidah, H. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dan Paritas Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipanas Kabupaten Garut. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(1), 55-62.
<https://doi.org/10.29407/judika.v5i1.16326>
- Rinanti, R. Y. (2018). Status Kesehatan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 245-251.
- Rusandi, & Muhammad Rusli. (2021). Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 48-60. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>
- Sandjaja. (2014). Risiko Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 32(2), 128-138.
<https://doi.org/10.36457/gizindo.v32i2.76>
- Selomo, P. A. M. (2023). Status Gizi. *Pekan : Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1), 7-11. <https://doi.org/10.33387/pekan.v2i1.6808>
- Sistia Fitra. (2023). *Gizi Ibu di Indonesia: Analisis Lanskap and Rekomendasi*. UNICEF Indonesia.
<https://www.unicef.org/indonesia/media/21766/file/Gizi%20Ibu%20Odi%20Indonesia%20-%20Analisis%20Lanskap%20dan%20Rekomendasi.pdf.pdf>
- Sugiyono, D. (2018). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. In Penerbit Alfabeta (Issue January).
- Zalsa, A. Z., Firdayanti, & Zelna Yuni Andryani. (2024). Postpartum Midwifery Care Management of Mrs. 'N' with Moderate Anaemia at Sitti Khadijah I Women and Children's Hospital of Makassar, 2023. *Jurnal Midwifery*, 6(1), 54-65. <https://doi.org/10.24252/jmw.v6i1.42519>