

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN POLA MAKAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU PRIMIPARA DI PUSKESMAS TUGU TAHUN 2022

Melinda Dwi Ayu Handani

Abstrak

Produksi ASI dengan optimalisasi pemberian ASI usia bayi kurang dari 6 bulan masih dikatakan kurang mencukupi. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang sehingga kebiasaan makan tidak memenuhi gizi seimbang mengakibatkan jumlah ASI yang dikeluarkan juga tidak sesuai dengan kebutuhan bayi. Tujuan penelitian mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dan pola makan dengan produksi ASI pada ibu primipara di Puskesmas Tugu yang dilaksanakan bulan Maret-Juni 2022 menggunakan desain cross sectional. Populasi penelitian ini sebanyak 172 dengan jumlah sampel 131 responden menggunakan teknik simple random sampling berupa kuesioner. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji statistik Chi Square. Hasil menunjukkan 72,5% produksi ASI kurang mencukupi. Terdapat hubungan antara pendapatan keluarga ($p=0,001$), pengetahuan tentang gizi seimbang ($p=0,029$) dan pola makan ($p=0,043$) dengan produksi ASI. Untuk meningkatkan pengetahuan perlu dilakukan promosi kesehatan tentang gizi seimbang dan kebiasaan makan ibu yang sesuai dengan frekuensi makan agar dapat memiliki kecukupan dalam produksi ASI.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Makan, Produksi ASI.

THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE ABOUT BALANCED NUTRITION AND DIET WITH BREAST MILK PRODUCTION IN PRIMIPARA MOTHERS AT TUGU HEALTH CENTER IN 2022

Melinda Dwi Ayu Handani

Abstract

Breast milk production by optimizing breastfeeding for babies aged less than 6 months is still said to be insufficient. Lack of knowledge about balanced nutrition so that eating habits do not meet balanced nutrition resulting in the amount of breast milk secreted also not in accordance with the baby's needs. The purpose of the study was to determine the relationship between knowledge about balanced nutrition and eating patterns with breast milk production in primiparous mothers at the Tugu Health Center which was held from March to June 2022 using a cross sectional design. The population of this study was 172 with a sample of 131 respondents using a simple random sampling technique in the form of a questionnaire. Data analysis used univariate and bivariate with Chi Square statistical test. The results showed that 72.5% of breast milk production was insufficient. There is a relationship between family income ($p = 0.001$), knowledge of balanced nutrition ($p = 0.029$) and diet ($p = 0.043$) with breast milk production. To increase knowledge, it is necessary to promote health about balanced nutrition and maternal eating habits in accordance with the frequency of eating in order to have sufficient breast milk production.

Keywords: Knowledge of Balanced Nutrition, Diet, Breast Milk Production.