

Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi Dengan Produksi ASI Di Wilayah Puskesmas Sukorame Kota Kediri

Agshely Wahyu Wulan Kusuma¹, Rahajeng Siti Nur Rahmawati², Ririn Indriani³, Sumy Dwi Antono⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Malang

Email : agshelykusuma02@gmail.com

Abstrak

Produksi ASI yang optimal dipengaruhi oleh asupan nutrisi ibu selama masa nifas, namun capaian ASI eksklusif di Puskesmas Sukorame Kota Kediri menurun dan belum mencapai target nasional. Pengetahuan ibu tentang asupan nutrisi berperan penting dalam mendukung kelancaran produksi ASI. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi dengan produksi ASI. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri dengan sampel 36 ibu nifas yang dipilih menggunakan simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Google Form* dan dianalisis menggunakan uji *Spearman's Rho*. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik tentang asupan nutrisi dan produksi ASI yang lancar, dengan nilai koefisien korelasi 0,433 dan p-value 0,008 ($p < 0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan, positif, dan berkekuatan sedang antara pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi dengan produksi ASI, semakin baik pengetahuan ibu mengenai kebutuhan nutrisi selama masa menyusui, semakin lancar produksi ASI yang dihasilkan. Pengetahuan gizi ibu nifas yang baik berperan penting mendukung produksi ASI optimal.

Kata kunci: Pengetahuan, ibu nifas, asupan nutrisi, produksi ASI.

Abstract

Optimal breast milk production is influenced by maternal nutritional intake during the postpartum period, yet exclusive breastfeeding achievement at Sukorame Public Health Center, Kediri City, has declined and has not reached the national target. Maternal knowledge of nutritional intake plays an important role in supporting smooth breast milk production. This study aims to analyze the relationship between postpartum mothers' knowledge of nutritional intake and breast milk production. A quantitative study with a cross-sectional approach was conducted in the working area of Sukorame Public Health Center, Kediri City, with a sample of 36 postpartum mothers selected using simple random sampling. Data were collected through a Google Form questionnaire and analyzed using Spearman's Rho test. Most respondents had good knowledge of nutritional intake and smooth breast milk production, with a correlation coefficient of 0.433 and a p-value of 0.008 ($p < 0.05$). There is a significant, positive, moderate-strength relationship between postpartum mothers' knowledge of nutritional intake and breast milk production; the better a mother's knowledge of nutritional needs during breastfeeding, the smoother her breast milk production tends to be. Good nutritional knowledge among postpartum mothers plays an important role in supporting optimal breast milk production.

Keywords: Knowledge, postpartum mothers, nutritional intake, breast milk production

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi optimal bagi bayi baru lahir, menyediakan antibodi, vitamin, dan nutrisi esensial yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut World Health Organization (WHO), ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dapat mencegah hingga 13% kematian anak di bawah usia lima tahun secara global, dengan manfaat jangka panjang seperti peningkatan kecerdasan dan kekebalan tubuh. Produksi ASI yang cukup sangat bergantung pada asupan nutrisi ibu, termasuk kalori, protein, dan cairan, yang mempengaruhi hormon prolaktin dan oksitosin. Data terbaru dari United Nations Children's Fund (UNICEF) menunjukkan bahwa pada tahun 2022, hanya 48% bayi di dunia

menerima ASI eksklusif, dengan angka yang lebih rendah di negara berkembang akibat kurangnya pengetahuan nutrisi ibu (UNICEF, 2022).

Menurut (WHO), cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia menunjukkan 66,4% pada tahun 2024. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2023, persentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di Jawa Timur adalah 72,68%, dan meningkat menjadi 73,59 % pada tahun 2024. Di Kota Kediri pada tahun 2024 memiliki capaian yang lebih tinggi, yakni 74,60%, melampaui rata-rata Jawa Timur sebesar 1,01%. Di Puskesmas Sukorame pada tahun 2024 capaian ASI Eksklusif mencapai 85,51% dan mengalami penurunan pada tahun 2025 yaitu mencapai 73,8%. Namun, meskipun persentase ini cukup tinggi, capaian tersebut masih berada di bawah target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) yang menetapkan angka minimal 80% untuk pemberian ASI eksklusif. (Badan Pusat Statistik, 2024).

Salah satu masalah utama yang kerap dialami seorang ibu ketika menyusui adalah produksi ASI yang sedikit. Produksi ASI sedikit dapat disebabkan oleh beberapa hal, mulai dari pelekatan yang tidak benar, intensitas menyusui yang kurang, asupan nutrisi ibu yang kurang, penyakit tertentu, dll. Keadaan ini berpengaruh terhadap kesehatan ibu pada masa nifas serta dapat berdampak pada bayi, berupa kesulitan dalam menyusui sehingga kebutuhan ASI tidak terpenuhi secara optimal. Tingkat pengetahuan yang baik menjadi dasar seseorang dalam mengembangkan cara berpikir dan dapat memudahkan seseorang menerima motivasi, sehingga pada akhirnya mampu mendorong perubahan sikap dan perilaku. Pengetahuan ibu merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI, karena ibu yang memiliki pemahaman yang baik tentang ASI akan lebih siap dalam menjalani proses menyusui dan memenuhi kebutuhan bayinya secara optimal (Hardjito, 2023).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang nutrisi masih tergolong rendah. Penelitian oleh (Jannah, 2024) melaporkan bahwa dari 10 penelitian yang direview, hanya 20% ibu nifas memiliki pengetahuan gizi yang baik, sementara 55–62,5% berada pada kategori pengetahuan cukup, dan 10–40% masih memiliki pengetahuan kurang, kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui belum memenuhi kebutuhan nutrisi optimal yang berdampak langsung pada proses produksi ASI.

Penelitian terbaru menemukan bahwa ibu dengan tingkat pengetahuan baik terkait nutrisi memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami kelancaran produksi ASI dibandingkan ibu dengan pengetahuan rendah. (R & Sitorus, 2020) menunjukkan bahwa 33,3% ibu memiliki pengetahuan baik, 45,5% memiliki pengetahuan cukup, dan 21,2% masih memiliki pengetahuan kurang, dan dari ibu yang berpengetahuan baik, 90,9% di antaranya memiliki produksi ASI yang lancar, sedangkan 71,4% dari ibu yang berpengetahuan kurang mengalami produksi ASI tidak lancar. Data ini membuktikan bahwa tingkat pengetahuan berperan kuat dalam kelancaran produksi ASI.

Ibu dengan pengetahuan rendah memiliki risiko 2,4 kali lebih besar mengalami produksi ASI kurang lancar dibanding ibu yang memiliki pengetahuan baik (R & Sitorus, 2020). Peneliti lain menunjukkan bahwa pengetahuan nutrisi yang kurang berpengaruh signifikan terhadap rendahnya produksi ASI ($p = 0,008$), sehingga bayi berpotensi tidak memperoleh kebutuhan gizinya secara optimal (Winatasari & Mufidaturrosida, 2020).

Pengetahuan tentang nutrisi berperan penting dalam membentuk pola konsumsi makanan yang sehat selama masa nifas. Ibu yang memiliki pengetahuan tentang nutrisi yang baik cenderung lebih selektif dalam memilih jenis makanan, serta mampu mengatur asupan karbohidrat, lemak, dan gula yang seimbang, sehingga menyebabkan kelancaran produksi ASI. Namun, realita di lapangan menunjukkan bahwa banyak ibu nifas di Indonesia masih memiliki pengetahuan tentang asupan nutrisi yang rendah, yang berdampak pada pola makan yang tidak

sesuai kebutuhan. Studi dari Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia (JGKI) menyebutkan bahwa hanya 43,2% ibu nifas yang memiliki pengetahuan gizi baik, dan lebih dari 56,8% masih kurang memahami pentingnya pengaturan makanan dalam masa pemulihan pasca persalinan (Widiastuti et al., 2024).

Beberapa penelitian telah mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi ASI. Penelitian Purnama et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan produksi ASI, namun penelitian tersebut belum menelaah apakah pola makan tersebut dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu tentang nutrisi. Penelitian lain juga menemukan hubungan antara pengetahuan ibu dan kelancaran pengeluaran ASI, tetapi lebih menitikberatkan pada aspek perawatan payudara dan teknik menyusui tanpa mengevaluasi pengetahuan nutrisi sebagai variabel utama. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya celah penelitian, khususnya terkait peran pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi terhadap produksi ASI dalam konteks wilayah dan karakteristik sosial budaya tertentu (Al-Tamimi et al., 2024).

Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap 5 ibu nifas menunjukkan bahwa sebagian ibu masih memiliki pemahaman yang kurang mengenai asupan nutrisi selama masa nifas dan menyusui. Dari 5 ibu nifas tersebut, sebanyak 3 ibu menyatakan belum mengetahui jelas jenis makanan dan jumlah asupan nutrisi yang dibutuhkan untuk mendukung produksi ASI, meskipun telah memperoleh penyuluhan kesehatan dari tenaga kesehatan. Dua ibu mengungkapkan masih membatasi konsumsi makanan tertentu karena adanya pantangan budaya, sementara satu ibu lainnya menyatakan hanya makan berdasarkan kebiasaan tanpa memperhatikan kandungan gizi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi masih belum optimal, sehingga mendorong peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi dengan produksi ASI di wilayah Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi sebagai variabel independen dengan produksi ASI sebagai variabel dependen pada satu waktu pengukuran. Desain ini dipilih karena efektif dan efisien dalam menggambarkan hubungan antarvariabel tanpa *follow up* jangka panjang serta banyak digunakan dalam penelitian kesehatan masyarakat (Notoatmodjo, 2018; Setiadi, 2019; Winatasari, 2020). Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri pada 26 April–20 Mei 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri dan memenuhi kriteria inklusi, dengan populasi terjangkau sebanyak 40 ibu berdasarkan data registrasi ibu hamil trimester III. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 36 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel (Sugiyono, 2025). Kriteria inklusi meliputi ibu nifas usia 4–42 hari postpartum yang menyusui secara eksklusif, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Sukorame, bersedia menjadi responden, menandatangani *informed consent*, dan mengisi kuesioner, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu nifas yang tidak berada di tempat saat penelitian (Pradono et al., 2018).

Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Malang, izin dari Dinas Kesehatan Kota Kediri, Puskesmas Sukorame, serta pemerintah kelurahan di wilayah penelitian. Peneliti melakukan pendataan calon responden melalui bidan wilayah, memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian,

memperoleh persetujuan responden, kemudian mengumpulkan data menggunakan kuesioner elektronik (*Google Form*). Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang terdiri atas karakteristik responden, kuesioner pengetahuan ibu tentang asupan nutrisi sebanyak 18 butir dengan skala Likert, serta kuesioner produksi ASI sebanyak 10 butir dengan skala Guttman (Notoatmodjo, 2018). Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi, sedangkan variabel dependen adalah produksi ASI yang diukur berdasarkan indikator fisiologis ibu dan respons bayi.

Data diolah melalui tahapan *editing, coding, entry*, dan tabulasi menggunakan perangkat lunak statistik sesuai prosedur pengolahan data penelitian (Widodo et al., 2023). Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat pengetahuan ibu, dan produksi ASI dalam bentuk persentase (Eddy Sarwono et al., 2021). Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi dengan produksi ASI. Hubungan dinyatakan bermakna apabila diperoleh nilai $p\text{-value} < 0,05$ (Sugiyono, 2025).

Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika penelitian berdasarkan persetujuan Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Malang Nomor DP.04.03/F.XIII.31/0421/2026 (Azharisyah, 2021). Seluruh responden memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*), identitas dijaga melalui pemberian kode (*anonymity*), dan seluruh data yang diperoleh dijamin kerahasiaannya (*confidentiality*) serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Produksi ASI

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Variabel Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri

Variabel	Jumlah (n)	Presentase (%)
Produksi ASI		
Lancar	31	86%
Tidak Lancar	5	14%
Total	36	

Sumber : Data primer, April – Mei 2026

Berdasarkan Tabel 3.1.1 dapat diketahui bahwa dari 36 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri, sebagian besar produksi ASI nya lancar, yaitu sebanyak 31 orang (86%). Sementara itu, ibu yang termasuk dalam kategori tidak patuh hanya 5 orang (14%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas mampu menghasilkan ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi.

Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi Dengan Produksi ASI

Tabel 2 Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi dengan Produksi ASI di Wilayah Puskesmas Sukorame Kota Kediri

Pengetahuan	Produksi ASI				Total		Nilai-p
	Lancar		Tidak Lancar				
	F	%	F	%	F	%	
Baik	23	95,8	1	4,2	24	100	0.008
Sedang	8	72,7	3	27,3	11	100	

Pengetahuan	Produksi ASI				Total		
	Lancar		Tidak Lancar				
	F	%	F	%	F	%	
Kurang	0	0	1	100	1	100	
Total	31	86,1	5	13,9	36	100	

Tabel 3 Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi dengan Produksi ASI di Wilayah Puskesmas Sukorame Kota Kediri 2026

			Pengetahuan	Kelancaran
Spearman's rho	Pengetahuan	Correlation Coefficient	1.000	.433**
		Sig. (2-tailed)	.	.008
		N	36	36
	Kelancaran	Correlation Coefficient	.433**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.008	.
		N	36	36

Tabel 1 menunjukkan sebanyak 36 responden. Responden yang memiliki pengetahuan baik yang produksi ASInya lancar adalah 95,8% dan responden yang memiliki pengetahuan sedang yang produksi ASInya lancar adalah 72,7%, sedangkan responden dengan pengetahuan kurang seluruhnya 100% produksi ASInya tidak lancar.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2 diperoleh nilai koefisien korelasi (*Spearman's rho*) sebesar 0,433 dengan nilai signifikansi $p = 0,008$. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi dengan produksi ASI di wilayah Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,433 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori cukup atau sedang dan bersifat positif, artinya semakin baik pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi maka semakin tinggi pula produksi ASI. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi dengan produksi ASI.

Pembahasan

Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri memiliki pengetahuan yang baik tentang asupan nutrisi, yaitu sebanyak 24 orang (66,7%). Penelitian ini menggambarkan bahwa ibu nifas di wilayah tersebut secara umum telah memiliki pemahaman mengenai kebutuhan nutrisi selama masa nifas dan menyusui, meskipun masih terdapat 11 orang (30,5%) dengan pengetahuan sedang dan 1 orang (2,8%) dengan pengetahuan kurang.

Tingginya pengetahuan ibu tidak terlepas dari karakteristik responden. Mayoritas berusia 21–30 tahun (63,9%), yang merupakan rentang usia produktif dan matang secara kognitif. Menurut Notoatmodjo (2018), semakin bertambah usia seseorang, kemampuan menerima dan memproses informasi kesehatan semakin meningkat. Adnyani et al. (2024) dalam penelitiannya melaporkan bahwa hampir seluruh responden (84,6%) yang

berpengetahuan baik berasal dari kelompok usia 20–35 tahun, yang selaras dengan dominasi kelompok usia 21–30 tahun pada penelitian ini.

Tingkat pendidikan juga turut berperan dalam membentuk pengetahuan ibu nifas. Mayoritas responden (63,9%) berpendidikan SMA, yang berarti mereka memiliki kemampuan dasar untuk membaca, memahami informasi, dan mengikuti penyuluhan kesehatan dengan baik. Yusran et al. (2024) dalam penelitiannya terhadap 55 responden di wilayah kerja Puskesmas Ronga-ronga membuktikan bahwa tingkat pendidikan memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi ($p = 0,000$), yang berarti ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih memahami dan mampu memenuhi kebutuhan gizinya secara optimal. Dengan demikian, latar belakang pendidikan SMA yang dimiliki sebagian besar responden dalam penelitian ini menjadi salah satu faktor pendukung tingginya pengetahuan ibu tentang asupan nutrisi selama masa nifas.

Status pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (77,8%) juga berkontribusi positif terhadap tingginya pengetahuan ibu nifas dalam penelitian ini. Ibu yang tidak bekerja di luar rumah memiliki lebih banyak waktu untuk menghadiri posyandu, menerima konseling bidan, dan mencari informasi tentang gizi laktasi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan pada Desember 2024 oleh (Nuraini Fadilah et al., n.d.) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berstatus ibu rumah tangga atau tidak bekerja (70%) memiliki pengetahuan yang baik tentang ASI eksklusif sebesar 63%, karena pengetahuan memengaruhi pola pikir seseorang dalam menerima informasi bila pengetahuan seseorang cukup maka daya tangkap dalam menerima informasi akan lebih terbuka. Dengan demikian, kondisi ibu rumah tangga yang mendominasi sampel penelitian ini mendukung terciptanya lingkungan yang kondusif bagi peningkatan pengetahuan nutrisi nifas dan menyusui, yang pada akhirnya menjadi landasan terbentuknya perilaku konsumsi makanan yang tepat dan berkelanjutan selama masa nifas dan menyusui.

Meskipun demikian, keberadaan 30,5% responden dengan pengetahuan sedang dan 2,8% dengan pengetahuan kurang tetap menjadi perhatian yang perlu ditindaklanjuti. Ibu dengan pengetahuan sedang berpotensi memiliki celah pemahaman tertentu, misalnya mengenai jenis makanan spesifik yang mendukung produksi ASI, takaran kebutuhan cairan harian, atau dampak kekurangan zat besi terhadap kualitas ASI.

Produksi ASI Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas di wilayah Puskesmas Sukorame memiliki produksi ASI yang lancar, yaitu sebanyak 31 orang (86,1%), sementara 5 orang (13,9%) mengalami produksi ASI yang tidak lancar. Capaian ini tergolong baik dan sejalan dengan data cakupan ASI eksklusif di wilayah Puskesmas Sukorame yang sebelumnya mencapai 85,51% pada tahun 2024, meskipun mengalami penurunan menjadi 73,8% pada tahun 2025.

Hampir seluruh responden (94,4%) berada pada fase nifas 8–42 hari, yaitu fase *late postpartum* di mana produksi ASI telah memasuki Laktogenesis III atau fase kontrol autokrin. Pada fase ini, mekanisme *supply and demand* telah berjalan stabil, semakin sering payudara dikosongkan melalui menyusu atau pompa ASI, semakin banyak ASI yang diproduksi. Hal ini sejalan dengan hasil analisis multivariat dari penelitian di TPMB Kabupaten Mojokerto menunjukkan bahwa variabel yang dominan memengaruhi kelancaran produksi ASI adalah frekuensi menyusui ($p = 0,025$), kondisi psikologis ibu ($p = 0,036$), dan perawatan payudara ($p = 0,004$), yang menegaskan bahwa produksi ASI dipengaruhi secara simultan oleh faktor perilaku dan psikologis (Khusniyati & Purwati, n.d.).

Dari sisi status gizi dan pola makan, (Manggabarani et al. 2018) dalam penelitiannya terhadap 97 ibu menyusui di Kota Makassar menemukan bahwa status gizi ibu berhubungan signifikan dengan kelancaran produksi ASI ($p = 0,024$), pola makan berhubungan dengan kelancaran produksi ASI ($p = 0,013$), dan pengetahuan gizi juga berhubungan bermakna dengan kelancaran produksi ASI ($p = 0,003$), sehingga disimpulkan bahwa kecukupan gizi ibu merupakan salah satu syarat penting bagi kelancaran produksi ASI.

Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi Dengan Produksi ASI

Hasil uji statistik Spearman's Rho menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,433$ dengan $p = 0,008$, yang menegaskan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi dan produksi ASI. Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu, semakin besar kemungkinan produksi ASI berjalan lancar. Hal ini tampak jelas dari data tabulasi silang: 95,8% ibu berpengetahuan baik memiliki ASI lancar, dibandingkan hanya 72,7% pada ibu berpengetahuan sedang, dan 0% pada ibu berpengetahuan kurang.

Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya. Winatasari & Mufidaturrosida (2020) dalam studi *cross-sectional* terhadap 36 ibu nifas di PMB Nur Hafni Kurniawati menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan ibu tentang nutrisi protein dan produksi ASI ($p = 0,008 < 0,05$). Nilai signifikansi yang identik ($p = 0,008$) antara penelitian tersebut dengan hasil penelitian ini memperkuat validitas temuan, sekaligus mengonfirmasi bahwa pengetahuan tentang nutrisi bukan sekadar aspek teoritis, melainkan memiliki dampak nyata terhadap keberhasilan menyusui.

Penelitian Almianti et al. (2024) yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Batui terhadap 64 responden juga menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan dan pola makan dengan kelancaran produksi ASI ($p = 0,002 < 0,05$). Studi ini memperluas perspektif dengan menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik perlu diwujudkan dalam praktik pola makan yang sesuai. Dengan kata lain, memiliki pengetahuan yang baik saja tidak cukup, ibu juga harus mampu mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam pemilihan dan konsumsi makanan sehari-hari.

Penelitian Apriana (2023) di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari juga mendukung temuan ini dengan melaporkan nilai $p = 0,000$ antara pengetahuan dan produksi ASI, dengan *odds ratio* (OR) yang cukup besar, menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan determinan independen yang kuat bagi produksi ASI bahkan setelah mempertimbangkan faktor lain seperti dukungan suami, IMD, dan perawatan payudara. Selanjutnya, penelitian Sari & Romlah (2022) dengan 85 responden memperkuat bahwa pengetahuan ibu tentang frekuensi menyusui dan stimulasi hisapan bayi juga berhubungan dengan produksi ASI. Ini mengingatkan bahwa pengetahuan nutrisi harus dipahami dalam satu kesatuan dengan pengetahuan tentang praktik menyusui, mengingat prinsip *supply and demand* juga turut menentukan volume ASI yang diproduksi.

Nilai koefisien korelasi yang berada pada kategori sedang ($r = 0,433$) menggambarkan bahwa terdapat variabel-variabel lain di luar pengetahuan nutrisi yang turut berkontribusi terhadap kelancaran produksi ASI. Sebagaimana ditunjukkan oleh Titisari & Rahmawati, (2016), stimulasi fisik melalui kombinasi teknik Marmet dan pijat oksitosin merupakan salah satu faktor yang secara mandiri mampu meningkatkan produksi ASI terlepas dari tingkat pengetahuan gizi ibu. Artinya, ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang nutrisi belum tentu menghasilkan ASI yang lancar apabila tidak disertai dengan teknik menyusui yang benar, frekuensi menyusui yang cukup, kondisi psikologis yang stabil, serta stimulasi payudara yang adekuat. Sebaliknya, ibu dengan pengetahuan sedang pun dapat memiliki produksi ASI yang

lancar apabila mendapatkan dukungan tenaga kesehatan dan menerapkan teknik stimulasi payudara yang tepat. Kondisi ini menjadi penguat argumentasi bahwa peningkatan pengetahuan ibu tentang asupan nutrisi perlu diintegrasikan dengan edukasi keterampilan teknik menyusui dan perawatan payudara secara komprehensif dalam program pelayanan nifas di Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi dengan produksi ASI di wilayah Puskesmas Sukorame Kota Kediri terhadap 36 responden yang dilaksanakan pada 26 April–20 Mei 2026, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai asupan nutrisi selama masa nifas dan menyusui, serta sebagian besar menunjukkan produksi ASI yang lancar. Hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi dengan produksi ASI, sehingga semakin baik pengetahuan ibu mengenai pemenuhan nutrisi selama masa nifas, semakin besar peluang tercapainya kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anti, A., Nurbaya, S., & Sumi, S. S. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Batui Kecamatan Batui Provinsi Sulawesi Tengah. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(1), 130–136. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i1.1514>
- Apriana, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Asi Ibu Nifas. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(1), 517–525. <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i1.168>
- Faktor Penyebab ASI Sedikit dan Solusi Mengatasinya*. (n.d.). puskesmas sesela. Retrieved January 9, 2026, from <https://puskesmasesela-dikes.lombokbaratkab.go.id/artikel/faktor-penyebab-asi-sedikit-dan-solusi-mengatasinya/>
- Herawati, A. T., Kep, S., Kep, M., Cintya, D. H., Si, S., Robert, D., Kes, M., Harikedua, V. T., Montol, A. B., Pd, S., Si, M., Momongan, N. R., Pd, S., Si, M., Imbar, H. S., Pd, S., Kes, M., Ranti, I. N., Si, M., ... Si, M. (n.d.). *GIZI DALAM SIKLUS KEHIDUPAN*.
- Jannah, S. R. (2024). KEBUTUHAN NUTRISI IBU MENYUSUI (Studi Literatur Review). *SINERGI : Jurnal Riset Ilmiah*, 1(7), 511–521. <https://doi.org/10.62335/8fje0t54>
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2017). ASUHAN NIFAS DAN MENYUSUI. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*, 1–177.
- [No title found]. (n.d.). *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*.
- Object, object. (n.d.). *The roles of long-chain polyunsaturated fatty acids in pregnancy, lactation and infancy: Review of current knowledge and consensus recommendations*. Retrieved December 2, 2025, from https://core.ac.uk/reader/19418406?utm_source=linkout
- Putri, N. A., Komalasari, K., Fauziah, N. A., Fitriana, F., Isnaini, M., & Sulistiawati, Y. (2021). Pelaksanaan Pelayanan Komplementer pada Masa Nifas di Praktik Mandiri Bidan Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(0), 179. <https://doi.org/10.30604/jika.v6iS1.782>

- R, M., & Sitorus, N. Y. (2020a). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG KONSUMSI NUTRISI DAN PERAN SUAMI TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEDAN AREA SELATAN KOTA MEDAN TAHUN 2020. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 6(4), 446–452.
- R, M., & Sitorus, N. Y. (2020b). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG KONSUMSI NUTRISI DAN PERAN SUAMI TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEDAN AREA SELATAN KOTA MEDAN TAHUN 2020. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 6(4), 446–452.
- Sari, A. P., & Romlah, R. (2022). Hubungan Pengetahuan, Frekuensi Menyusui Dan Hisapan Bayi Dengan Produksi ASI. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, 6(1), 59–63. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v6i1.282>
- Sari, D. W., Ningrum, N. W., & Hestiyana, N. (2022). F Factors Affecting Milk Production: A Literature Review: Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Asi: Literatur Review. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 4(1), 398–405. <https://doi.org/10.33859/psmumns.v3i1.713>
- Savitri, N. P. H. (2022). ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRODUKSI ASI PADA IBU BEKERJA DI DESA TONDONMULYO KECAMATAN JAKENAN KABUPATEN PATI: Analysis Of Factors Influencing Breast Milk Production When Mother Works In Tondonmulyo Village, Jakenan District, Pati Regency. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(3), 193–201. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i3.1366>
- Siregar, M., & Panggabean, H. W. A. (2024). *HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS* (Nasrullah, Ed.). SELAT MEDIA PATNERS.
- Sugiyono. (n.d.). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Swarjana, I. K. (2022). *KONSEP PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU, PERSEPSI, STRES, KECEMASAN, NYERI, DUKUNGAN SOSIAL, KEPATUHAN, MOTIVASI, KEPUASAN, PANDEMI COVID-19, AKSES LAYANAN KESEHATAN – LENGKAP DENGAN KONSEP TEORI, CARA MENGUKUR VARIABEL, DAN CONTOH KUESIONER*.
- Titisari, I., & Rahmawati, R. S. N. (2016). Perbandingan Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Dengan Breast Care Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 87–95. <https://doi.org/10.32831/jik.v5i1.118>
- WHO, U. (n.d.). *Peningkatan Angka Pemberian ASI di Indonesia: Ibu Perlu Dukungan Lebih*.
- Winatasari, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi Protein dengan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, 12(02).
- Winatasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG ASUPAN NUTRISI PROTEIN DENGAN PRODUKSI ASI. *Jurnal Kebidanan*, 202–216. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.393>
- Zumaro, E. M. (2023). PENGETAHUAN DAN SIKAP PERAWATAN PAYUDARA DENGAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9(2), 120–125. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v9i2.1433>