

Perbedaan Asupan Tambahan Ibu Menyusui di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan dalam Upaya Meningkatkan Produksi ASI

Adilah Nafiisah¹, Aradea Putri Ayu Wardani², Fahriah Firda Syahira³, Kaela Rahma Kania⁴,
Mayravanya Zakiya Eka Restu^{5*}, Yanti Hosianna Tri Agus Sinaga⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: mayravanya.zakiya.2206126@students.um.ac.id

Abstract

Mother's milk (breast milk) is the best food for infants because it has preeminence and unique nutritional value over other sources of nutrition. Breast milk production (breast milk) may increase or decrease depending on breast gland stimulation, which one of the factors affecting breast production is the nutritional status of the mother, if the maternal diet continues to fail to meet sufficient nutrition, the mammalian glands in the breasts will not work perfectly and affect breast production. People's eating habits are affected by various factors, such as cultural social factors. Generally in rural areas, belief in foods that may otherwise hinder or increase secretion. As for urban dietary options, mothers may also consider taking additional supplement when needed. The study aims to find out the difference in breast-feeding consumption in rural and urban areas. The research design used is qualitative research using a string of phenomena. Research is conducted using methods of in-depth interviews of informants. Studies indicate that there is a variation in the type of additional intake consumed. In cities it is more likely to take supplements, vitamins and breast milk-stimulating drink, while in the countryside it eats natural intake, such as herbs and vegetables.

Keywords: Exclusive breastfeeding; Additional intake; Rural and Urban

Abstrak

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan terbaik bagi bayi karena memiliki keunggulan dan keistimewaan sebagai zat gizi dibandingkan sumber nutrisi lainnya. Produksi Air Susu Ibu (ASI) dapat meningkat atau menurun tergantung pada stimulasi kelenjar payudara, dimana salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI ialah status gizi ibu, jika makanan ibu terus-menerus tidak memenuhi asupan gizi yang cukup maka kelenjar pembuat air susu dalam payudara tidak akan bekerja sempurna dan berpengaruh terhadap produksi ASI. Kebiasaan makan masyarakat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor sosial budaya. Umumnya di pedesaan masih hidup kepercayaan terhadap makanan yang dianggap dapat menghambat atau meningkatkan sekresi ASI. Sedangkan di perkotaan, terdapat lebih banyak pilihan makanan, selain dari makanan sehari-hari, ibu menyusui di perkotaan juga dapat mempertimbangkan untuk mengonsumsi suplemen tambahan jika diperlukan. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan konsumsi asupan tambahan bagi ibu menyusui dalam upaya peningkatan produksi ASI di pedesaan dan perkotaan. Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Penelitian dilakukan dengan metode wawancara mendalam terhadap informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan jenis asupan tambahan yang dikonsumsi. Di perkotaan cenderung mengonsumsi suplemen, vitamin, dan susu pelancar ASI, sedangkan di pedesaan mengonsumsi asupan tambahan alami, seperti jamu dan sayuran.

Kata kunci: ASI eksklusif; Asupan tambahan; Pedesaan dan perkotaan

1. Pendahuluan

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia telah menetapkan nomor 33 tahun 2012 untuk mengatur pemberian ASI. Peraturan tersebut, khususnya Pasal 6, mengamanatkan bahwa setiap ibu yang melahirkan wajib memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Berdasarkan peraturan yang sama, dapat disimpulkan bahwa Indonesia bertujuan untuk mencapai angka pemberian ASI eksklusif 100%. Program Peningkatan Pemberian ASI (PP-ASI), khususnya Pemberian ASI Eksklusif, mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan gizi ibu dan bayi.

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi karena kelebihan dan karakteristiknya sebagai zat gizi dibandingkan sumber nutrisi lainnya. ASI mengandung komponen makro dan mikro. Komponen makro seperti karbohidrat, protein dan lemak, serta komponen mikro seperti vitamin dan mineral. ASI juga mengandung antibodi yang berperan sebagai sistem pertahanan dinding saluran pencernaan untuk melawan infeksi. ASI tidak hanya memberikan manfaat bagi bayi secara fisik, tetapi juga memberikan manfaat bagi ibu, yaitu dari aspek kontrasepsi, ekonomi, kesehatan, dan psikologis (Kurniawati et al., 2020). Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung rangsangan pada kelenjar susu, dan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI antara lain adalah status gizi ibu (Maryunani, 2012 dalam (Mulyaningsih et al., 2021)). Apabila makanan ibu terus menerus tidak mencukupi asupan gizi yang cukup, tentu saja kelenjar laktasi pada payudara ibu tidak akan bekerja sempurna sehingga pada akhirnya mempengaruhi produksi ASI (Murtiana, 2011 dalam (Siagian & Herlina, 2020)). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2016), cakupan pemberian ASI eksklusif secara global hanya sekitar 38%. Sedangkan cakupan ASI di Indonesia hanya 65,1% berdasarkan Data Studi Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Angka tersebut masih sangat rendah sehingga menurut status kesehatan Indonesia pada tahun 2019, cakupan ASI eksklusif kembali meningkat menjadi 67,74%. Namun perlu disadari bahwa peningkatan tersebut masih jauh dari tujuan nasional sebesar 80% (Yeni, 2022).

Menurut pedoman yang direkomendasikan untuk nutrisi yang cukup, wanita menyusui memerlukan tambahan 700 kilo kalori setiap hari selama enam bulan pertama kehidupan bayinya, dan tambahan 500 kilo kalori setiap hari dari 7-12 bulan. Pilihan pola makan masyarakat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengaruh sosial budaya dalam komunitasnya. Di daerah pedesaan, masih terdapat kepercayaan umum terhadap makanan tertentu yang dianggap dapat menghambat atau meningkatkan produksi ASI. Kepercayaan ini sudah turun temurun dan terus dianut oleh masyarakat setempat. Selain orang tua, Dukun Bersalin (TBA) juga dianggap sebagai sumber informasi terpercaya di masyarakat, khususnya mengenai perawatan kehamilan dan pasca melahirkan, serta pedoman pola makan untuk ibu hamil dan menyusui yang selaras dengan praktik budaya setempat (kemenkes, 2023). Di pedesaan, aksesibilitas terhadap beragam jenis makanan dan suplemen seringkali terbatas akibat dari kurangnya infrastruktur pasar yang memadai dan keterbatasan sumber daya. Hal ini dapat mengakibatkan pilihan makanan dan suplemen yang terbatas, sehingga ibu menyusui mungkin memiliki lebih sedikit opsi dalam memilih asupan tambahan yang dapat meningkatkan produksi ASI. Di sisi lain, di perkotaan, terdapat lebih banyak pilihan makanan, selain dari makanan sehari-hari, ibu menyusui di perkotaan juga dapat mempertimbangkan untuk

mengonsumsi suplemen tambahan jika diperlukan. Beberapa suplemen yang mungkin direkomendasikan oleh tenaga medis atau ahli gizi termasuk suplemen asam folat, vitamin D, atau zat besi, terutama jika kekurangan nutrisi tertentu telah teridentifikasi. Ibu menyusui di perkotaan juga mungkin memiliki lebih banyak akses terhadap informasi tentang nutrisi dan kesehatan melalui layanan kesehatan yang lebih mudah dijangkau, dan media sosial (Nugrahini et al., 2014).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah terdapat perbedaan antara asupan tambahan untuk memperlancar ASI yang dikonsumsi oleh ibu menyusui yang tinggal di wilayah pedesaan dan perkotaan. Oleh karena itu, hal tersebut menjadi dasar penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan konsumsi asupan tambahan bagi ibu menyusui dalam upaya meningkatkan produksi ASI di wilayah pedesaan dan perkotaan.

2. Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara mendalam terhadap informan pada tanggal 3 – 5 Mei 2024 secara langsung dengan mendatangi tempat tinggal responden dan juga dilakukan secara *online* melalui aplikasi *WhatsApp*. Target pada populasi penelitian ini yaitu ibu yang sedang atau pernah menyusui dan mengonsumsi asupan tambahan untuk memperlancar ASI. Data yang didapatkan bersumber dari 4 responden terdiri dari 2 responden berasal dari perkotaan dan 2 responden berasal dari pedesaan. Pemilihan responden menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Ada pun kriteria informan yang telah ditentukan adalah 1) Informan seorang ibu yang sedang atau pernah memberikan ASI Eksklusif, 2) Informan mengonsumsi asupan tambahan untuk memperlancar ASI, 3) Informan bertempat tinggal di kawasan pedesaan atau perkotaan, dan 4) Informan bersedia untuk diwawancara dan memberikan informasi terkait pengalaman ketika menyusui.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan pedoman wawancara yang berisi pertanyaan terkait topik yang akan diteliti. Instrumen dan alat pengumpul data yang digunakan, antara lain pedoman wawancara, telepon seluler, alat tulis, dan aplikasi *WhatsApp*. Dalam hal ini, peneliti menggali informasi dengan bertanya seputar pola makan dan asupan tambahan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui untuk memperlancar ASI. Proses pengumpulan data melalui wawancara dilakukan dengan pertanyaan yang berurutan mulai dari data diri informan hingga ke inti topik pembahasan. Setelah data terkumpul, maka akan dilakukan transkrip hasil wawancara yang telah didapatkan secara terurut dan jelas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis data deskriptif kualitatif, yang terdiri dari tahapan pengumpulan data lapangan, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Resume Tema Analisis Kualitatif

Perkotaan			
Tema	Analisis <i>Content</i>	Hasil Quotasi dari Transkrip	Pemaknaan
Pemberian ASI Eksklusif	Semua responden dari kota mengatakan bahwa bayi mereka diberikan ASI secara eksklusif.	Responden 1: <i>"Ya, selama 6 bulan pertama"</i> Responden 2: <i>"Memberikan asi eksklusif"</i>	Ibu memberikan ASI eksklusif pada bayinya.
Pentingnya ASI Eksklusif	Semua responden dari kota menjawab bahwa ASI eksklusif sangat penting bagi bayi, karena dapat menunjang proses perkembangan otak dan fisik bayi, serta merupakan sumber nutrisi bagi bayi.	Responden 1: <i>"Sangat penting, karena bisa menunjang sekaligus membantu proses perkembangan otak dan fisik bayi"</i> Responden 2: <i>"Penting karena asi merupakan sumber nutrisi bagi bayi dan yang paling penting adalah pemberian asi eksklusif selama 2 tahun"</i>	ASI eksklusif penting sebagai sumber nutrisi serta untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.
Jenis makanan yang dikonsumsi saat hamil	Semua responden dari kota menjawab bahwa mereka sering mengonsumsi makanan bergizi, terutama yang mengandung protein.	Responden 1: <i>"Lebih sering mengonsumsi protein, seperti telur, ikan, daging, dan lain-lain"</i> Responden 2: <i>"Saya sering mengonsumsi makanan bergizi seperti makanan mengandung karbohidrat, protein, dll"</i>	Pada saat hamil, ibu mengonsumsi makanan bergizi, terutama protein.
Keteraturan pola makan saat menyusui	Semua responden dari kota menjawab bahwa mereka menjaga keteraturan pola makan dengan cara makan 3 kali sehari dengan nutrisi yang seimbang atau lengkap.	Responden 1: <i>"Ketika seorang ibu menyusui, penting untuk menjaga pola makan yang seimbang dan teratur untuk mendukung kesehatan dan produksi ASI yang optimal, seperti :</i>	Keteraturan pola makan ibu yang memberikan ASI dilakukan dengan makan 3x sehari dan menjaga pola makan yang seimbang.

- Makan 3x sehari Memiliki pola makan yang teratur dengan makan tiga kali sehari dapat membantu menjaga energi dan memberikan nutrisi yang stabil bagi ibu.
- Nutrisi yang terpenuhi Penting bagi ibu menyusui untuk memperhatikan asupan nutrisi yang cukup.
- mengonsumsi vitamin mengonsumsi suplemen vitamin, seperti asam folat, vitamin D, dan lain lain.
- Minum susu Untuk mendapatkan kalsium yang cukup, yang penting untuk kesehatan tulang ibu dan perkembangan tulang bayi.”

Responden 2:
“3x sehari dengan menu lengkap”

Asupan yang dapat melancarkan ASI

Semua responden dari kota menjawab bahwa mereka menggunakan suplemen untuk dapat melancarkan ASI di samping memakan makanan yang bergizi. Makanan yang sering dikonsumsi untuk memperlancar ASI adalah protein.

Responden 1:
“Asupan makanan yang dapat memperlancar produksi ASI, seperti makanan yang kaya akan nutrisi, terutama protein, serta nutrisi lain yang penting untuk kesehatan ibu dan bayi. Makanan yang disukai oleh ibu juga dapat memengaruhi produksi ASI. Jika ibu merasa bahagia dan rileks saat makan juga dapat berkontribusi pada produksi ASI yang baik. Selain itu juga minum suplemen dan vitamin seperti asam folat, vitamin D dan lain-lain.”

Ibu menyusui mengonsumsi suplemen dan makanan mengandung protein untuk memperlancar produksi ASI.

Responden 2:
“Asupan utama makanan

*tinggi protein : ayam telur daging
Asupan tambahan :
suplemen Mom Ungu dan
susu pelancar asi”*

Keyakinan terhadap asupan yang dapat melancarkan ASI

Semua responden dari kota menjawab bahwa mereka yakin terhadap asupan yang digunakan untuk melancarkan ASI. Mereka yakin karena mendapatkan informasi dari sumber yang kredibel.

Responden 1:
“Dengan mendapatkan pengetahuan dari membaca atau sumber informasi lainnya yang kredibel dan berkonsultasi dengan dokter dapat membantu dalam menyusun pola makan yang sehat dan bergizi selama masa menyusui. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang keterkaitan antara nutrisi dan produksi ASI, ibu dapat memilih makanan yang tepat untuk mendukung kesehatan dirinya dan produksi ASI yang memadai untuk bayinya.”

Ibu yakin bahwa asupan tambahan dapat melancarkan ASI karena telah mendapatkan informasi yang kredibel.

Responden 2:
“Dapat dilihat dari kandungan yang ada pada ingredient kemasan. Jadi selain asupan utama. Asupan pengganti tsb juga bisa bisa menjadi opsi lain untuk memperlancar asi”

Informasi terkait asupan yang dapat melancarkan ASI

Semua responden dari kota menjawab bahwa mereka mengetahui informasi terkait asupan yang dapat melancarkan ASI dari sosial media, serta sumber kredibel lain.

Responden 1:
“Membaca dari instagram, membaca dari situs web atau sumber informasi lainnya yang kredibel, konseling di rumah sakit atau berkonsultasi dengan dokter, dan mendapat informasi dari bidan.”

Sumber informasi berasal dari sumber yang kredibel, seperti dokter, bidan, artikel, dan sosial media.

Responden 2:
“Membaca artikel, buku

dan social media”

Dampak dari mengonsumsi asupan tambahan yang dapat melancarkan ASI

Semua responden dari kota menjawab bahwa mereka mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengonsumsi asupan tambahan. Salah satu responden mengalami peningkatan kandungan lemak pada ASI.

Responden 1:
“Ya, terutama dalam peningkatan produksi ASI setelah mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi.”

Responden 2:
“Selain memperlancar asi juga nutrisi pada asi bertambah. Kandungan lemak pada asi lebih banyak”

Asupan tambahan dapat membantu melancarkan dan menambah kandungan nutrisi ASI.

Pedesaan

Pemberian ASI eksklusif

Semua responden dari desa mengatakan bahwa bayi mereka diberikan ASI secara eksklusif.

Responden 1 :
“iya.. ASI Eksklusif”
Responden 2 :
“iyo... ASI langsung sampai 6 bulan”

Ibu memberikan ASI eksklusif pada bayinya.

Pentingnya ASI eksklusif

Responden menyatakan bahwa ASI eksklusif sangat penting untuk pertumbuhan bayi, selain itu ASI eksklusif diberikan karena keinginan ibu untuk memberikan ASI tanpa bantuan susu formula.

Responden 1 :
“sangat penting sekali...karena untuk pertumbuhan supaya lebih optimal”
Responden 2 :
“baik sekali, soal e... anaknya juga gak mau susu formula... terus bude pingin nyusoni anake sampe 2 tahun”

ASI eksklusif penting untuk pertumbuhan bayi.

Jenis makanan yang dikonsumsi saat hamil

Responden menyatakan pada saat kehamilan makanan yang dikonsumsi adalah semua makanan yang mengandung karbohidrat, protein, serat. Responden lain mengatakan bahwa sayur paling sering dikonsumsi.

Responden 1 :
“iya semuanya... karbohidrat, serat, protein, dan lain-lain.”
Responden 2 :
“he e.... sayur sing paling sering.. nggih paling sering”

Jenis makanan yang dikonsumsi bervariasi dan mengandung kandungan gizi karbohidrat, serat, dan protein.

Keteraturan pola makan saat

Seluruh responden menyatakan bahwa pada

Responden 1 :
“bisa lebih dari 3 kali

Pada saat menyusui ibu makan lebih dari 3x

menyusui	saat menyusui, makannya lebih dari 3 kali dalam sehari. Hal ini dilakukan untuk memperlancar ASI. Salah satu responden mengatakan bahwa saat menyusui lebih banyak mengonsumsi makanan berserat.	<p>sehari, soalnya biar ASInya juga lancar... jadi untuk memperlancar ASI juga makan makanan yang berserat”</p> <p>Responden 2 : “waduh... sering pas menyusui... lebih dari 3 kali sehari”</p>	sehari.
Asupan yang dapat melancarkan ASI	Semua responden menyatakan pada saat menyusui mengonsumsi asupan tambahan secara tradisional untuk memperlancar ASI, seperti sayur bening daun katuk, jamu gejah, dan sayur sawi.	<p>Responden 1 : “oiya.. jamu gejah sama daun katuk... daun katuknya dipakai sayur bening”</p> <p>Responden 2 : “ pernah... daun katuk... terus jamu gejah... terus daun sawi, daun katuk e buat sayur”</p>	Asupan tambahan yang dikonsumsi adalah daun katuk, jamu gejah, dan sawi.
Keyakinan terhadap asupan yang dapat melancarkan ASI	Responden yakin bahwa asupan tambahan pelancar ASI seperti daun katuk dan jamu gejah dapat melancarkan ASI karena mendapatkan bukti dan informasi langsung.	<p>Responden 1 : “karena tahu dari bu bidan jadi yakin kalau bisa melancarkan”</p> <p>Responden 2 : “akeh tetangga-tetangga yang masak ngono iku... terus ASIne lancar, dadi bude... niru pisan”</p>	Ibu yakin bahwa asupan tambahan dapat melancarkan ASI karena telah mendapatkan informasi dan bukti langsung.
Informasi terkait asupan yang dapat melancarkan ASI	Responden menyatakan bahwa informasi didapatkan dari bidan, google, para tetangga, dan orang tua.	<p>Responden 1 : “dari searching di google... informasi dari bu bidan juga”</p> <p>Responden 2 : “mulai dari dulu... pokok e dari tetangga, orang tua”</p>	Informasi didapatkan dari orang tua, bidan, tetangga, dan internet.
Dampak dari mengonsumsi asupan yang dapat melancarkan ASI	Responden menyatakan bahwa terdapat dampak setelah mengonsumsi asupan tambahan pelancar ASI, seperti ASI lebih lancar dan volume ASI lebih banyak.	<p>Responden 1 : “ASInya memang lebih lancar lah... lebih deras keluarnya”</p> <p>Responden 2 : “dampak e ASInya... opo yo.. ASInya semakin</p>	Asupan tambahan dapat membantu melancarkan ASI dan volume ASI yang keluar lebih banyak.

lancar.. sampe bancar”

3.1 Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden baik yang tinggal di kawasan perkotaan maupun pedesaan memberikan ASI eksklusif kepada sang anak selama 6 bulan dan menyadari pentingnya pemberian ASI eksklusif.

Responden di kawasan perkotaan menyebutkan:

“Ya, selama 6 bulan pertama”

“Penting karena asi merupakan sumber nutrisi bagi bayi”

“sekaligus membantu proses perkembangan otak dan fisik bayi”

Responden di kawasan pedesaan menyebutkan:

“Iya... ASI langsung sampai 6 bulan”

“sangat penting sekali...karena untuk pertumbuhan supaya lebih optimal”

“baik sekali, soal e... anaknya juga gak mau susu formula... terus bude pingin nyusoni anake sampe 2 tahun”

Mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif, pemerintah mengesahkan Peraturan Presiden Nomor 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi sebagai langkah percepatan perbaikan gizi anak, khususnya pada seribu hari pertama kehidupan. Di mana pemberian ASI eksklusif kepada bayi termasuk salah satu upaya yang dilakukan (Ias Oktaviasari & Nugraheni, 2021).

Selain itu, United Nation Children Fund (UNICEF), World Health Organization (WHO) dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menggarisbawahi pentingnya ASI bagi bayi. Hal ini disambut oleh pemerintah Republik Indonesia yang menganjurkan ASI eksklusif (hanya memberi ASI kepada bayi sejak dilahirkan) selama enam bulan, kecuali obat, vitamin, dan mineral (Amalia et al., 2021).

3.2 Jenis Makanan yang Dikonsumsi saat Menyusui

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden baik yang tinggal di kawasan perkotaan maupun pedesaan memakan makanan yang bergizi selama menyusui.

Responden di kawasan perkotaan menyebutkan:

“Lebih sering mengonsumsi protein, seperti telur, ikan, daging, dan lain-lain”

Responden di kawasan pedesaan menyebutkan:

“Iya semuanya... karbohidrat, serat, protein, dan lain-lain.”

Kesadaran diri para responden untuk mengonsumsi makanan yang bergizi sudah sangat baik. Hal ini sejalan oleh penelitian yang ditulis oleh (Arisman M.B, 2007 dalam (Oktarina & Fauzia, 2020)), bahwa kecukupan gizi akan memberikan pengaruh pada kualitas dan kuantitas ASI yang akan dihasilkan oleh seorang ibu yang menyusui. Apabila seseorang memiliki air susu yang mengandung zat gizi yang cukup, maka seseorang tersebut memiliki

persentase yang lebih besar untuk menghasilkan kuantitas air susu yang lebih banyak.

(Kristiyanasari, 2011 dalam (Delvina et al., 2022)) juga menyebutkan bahwa makanan yang dikonsumsi ibu akan mempengaruhi produksi ASI yang normalnya berkisar antara 550-1000 ml. Oleh karena itu, ibu menyusui harus terpenuhi jumlah kalori, protein, lemak, vitamin serta mineral. Selain itu juga dianjurkan minum lebih banyak dengan frekuensi kurang lebih 8- 12 gelas / hari.

3.3 Keteraturan Pola Makan saat Menyusui

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden baik yang tinggal di kawasan perkotaan maupun pedesaan secara teratur menjaga pola makannya ketika masa menyusui.

Responden di kawasan perkotaan berkata

“Ketika seorang ibu menyusui, penting untuk menjaga pola makan yang seimbang dan teratur untuk mendukung kesehatan dan produksi ASI yang optimal, seperti makan 3x sehari, menjaga nutrisi agar terpenuhi, mengonsumsi vitamin (suplemen, asam folat) dan minum susu”, lalu responden di kawasan perkotaan yang lain menjawab, *“3x sehari dengan menu lengkap”*

Dengan maksud yang sama, berikut jawaban dari responden pedesaan *“bisa lebih dari 3 kali sehari, soalnya biar ASInya juga lancar... jadi untuk memperlancar ASI juga makan makanan yang berserat”,* lalu responden di kawasan pedesaan yang lain menjawab *“waduh... sering pas menyusui... lebih dari 3 kali sehari”*

Keteraturan mengenai pola makan dibahas oleh (Pandwinata & Wahyu, 2022) dalam jurnalnya. Bahwa, beberapa faktor memengaruhi kurangnya produksi ASI, salah satunya adalah pola makan. Oleh karena itu, penting bagi para ibu menyusui untuk menjaga keteraturan pola makan agar produksi ASI dapat mencukupi kebutuhan gizi dan nutrisi sang bayi.

3.4 Keyakinan terhadap Asupan Tambahan Pelancar ASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden baik yang tinggal di kawasan perkotaan maupun pedesaan mengonsumsi asupan tambahan guna memperlancar produksi ASI.

“Asupan makanan yang dapat memperlancar produksi ASI, seperti makanan yang kaya akan nutrisi, terutama protein, serta nutrisi lain yang penting untuk kesehatan ibu dan bayi. Makanan yang disukai oleh ibu juga dapat memengaruhi produksi ASI. Jika ibu merasa bahagia dan rileks saat makan juga dapat berkontribusi pada produksi ASI yang baik. Selain itu juga minum suplemen dan vitamin seperti asam folat, vitamin D dan lain-lain.”

Responden lain pun menyebutkan *“Asupan utama makanan tinggi protein : ayam telur daging. Asupan tambahan : suplemen Mom Ungg dan susu pelancar asi”*

Lain halnya dengan ibu yang tinggal di kawasan perkotaan, ibu yang bertempat tinggal di pedesaan lebih memilih jenis asupan tambahan yang lebih alami seperti sayuran, *“oiya.. jamu gejah sama daun katuk... daun katuknya dipakai sayur bening”,* kemudian ketika ditanya adakah dampak yang signifikan dari mengonsumsi jamu tersebut, responden

menjawab, *“ASInya memang lebih lancar lah... lebih deras keluaranya”*

Meskipun terdapat perbedaan jenis pilihan ASI Booster diantara responden, namun jika ditelusuri lebih lanjut suplemen yang dikonsumsi oleh ibu kawasan perkotaan memiliki kandungan serupa dengan yang dikonsumsi ibu daerah pedesaan, yakni daun katuk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Wulandari dan Wardani (2020) bahwa daun katuk merupakan sayuran yang mudah didapatkan dan dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI.

Faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya perbedaan tersebut salah satunya yakni akses terhadap informasi terkait, responden yang tinggal di kawasan perkotaan mengaku mendapat sumber informasi mengenai asupan tambahan melalui sumber bacaan seperti media sosial dan konsultasi dengan dokter sedangkan responden daerah pedesaan masih terdapat yang mengandalkan informasi dari orang terdahulu, *“mulai dari dulu... pokok e dari tetangga, orang tua”*

Kepercayaan dan faktor budaya memang cukup berpengaruh dalam sikap dan pengambilan keputusan bagi masyarakat yang tinggal di pedesaan, tak terkecuali bagi ibu menyusui. Kepercayaan dari orang terdahulu seringkali dianggap mitos bagi orang yang tinggal di hiruk piruk kota. Namun perlu diketahui bahwa tidak semua kepercayaan orang terdahulu berkonotasi negatif, salah satunya yakni kepercayaan bahwa ibu menyusui harus mengonsumsi aneka sayuran hijau agar produksi ASI melimpah (Warsiti *et al*, 2020).

4. Simpulan

Dari penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa responden yang berasal dari perkotaan maupun pedesaan sudah memiliki kesadaran mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif, mengonsumsi makanan bervariasi sejak hamil dengan pedoman gizi seimbang, menerapkan pola makan teratur, termasuk konsumsi asupan tambahan terhadap produksi ASI. Responden yang tinggal di perkotaan mendapatkan sumber informasi mengenai asupan tambahan berasal dari sumber yang kredibel, seperti dokter, bidan, artikel, dan media sosial sedangkan responden di pedesaan masih terdapat yang mengandalkan informasi dari orang terdahulu atau orang tua, bidan, tetangga, dan internet.

Seluruh responden mengonsumsi asupan tambahan untuk melancarkan produksi ASI mereka, jenis asupan tambahan yang dikonsumsi responden di desa dan kota pun berbeda meskipun kandungannya bisa terdiri dari bahan yang serupa. Ibu di perkotaan mengonsumsi asupan tambahan yang sudah berbentuk suplemen, vitamin, dan susu pelancar ASI, berbeda dengan ibu di pedesaan yang cenderung memilih asupan tambahan pelancar ASI tradisional yang masih dalam bentuk herbal alami seperti jamu gejah, dan daun katuk.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu Ema Novita Deniati, S.K.M., M.K.M. dan Ibu Rizqie Putri Novembriani, S.Keb, Bd., M.K.M. selaku dosen pengampu mata kuliah

Sosio Antropologi Kesehatan yang telah membimbing kami, serta semua pihak yang berkontribusi dalam penyelesaian artikel penelitian Sexophone ini.

Daftar Rujukan

- Amalia, E., Subandrate, Arrafi, M. H., Prasetyo, M. N., C. Adma, A., A. Monanda, M. D., Safyudin, & Athiah, M. (2021). Edukasi Kandungan Asi dan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi. *LOGISTA - Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 31–36. <https://doi.org/10.25077/logista.5.2.31-36.2021>
- Delvina, V., Kasoema, R. S., Fitri, N., & Angraini, M. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Human Care Journal*, 7(1), 153–164. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1618>
- Ias Oktaviasari, D., & Nugraheni, R. (2021). Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam Upaya Mendukung Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). *Journal of Community Engagement and Employment*, 3(1), 24–29. <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE>
- Indrayati, N., Nurwijayanti, A. M., & Latifah, E. M. (2018). Perbedaan produksi asi pada ibu dengan persalinan normal dan sectio caesarea. *Community of Publishing in Nursing*, 6(2), 95-104.
- Kurniawati, D., Hardiani, R. S., & Rahmawati, I. (2020). Buku Saku Air Susu Ibu. In *KHD Production* (Vol. 42, Issue 4).
- Mulyaningsih, S., Sondakh, L., & Angge, W. A. (2019). Pengaruh pijat oksitosin dan otot pectoralis major terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas hari ke empat sampai hari ke lima di wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Kesehatan*, 8(2), 77–89. <https://doi.org/10.31314/mjk.8.2.77-89.2019>
- Nugrahini, E., Effendi, J., Herawati, D., Idjradinata, P., Sutedja, E., & Mose, J. (2014). Asupan energi dan protein setelah program pemberian makanan tambahan pemulihan ibu hamil kurang energi kronik di puskesmas kota surabaya. *Jurnal Pendidikan dan Pelayanan Kebidanan Indonesia*, 1(1), 41-47
- Oktarina, & Fauzia, Y. (2020). Perilaku Pemenuhan Gizi pada Ibu Menyusui di Beberapa Etnik di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 22(4), 236–244. <https://doi.org/10.22435/hsr.v22i4.1550>
- Pandwinata, V., & Wahyu, H. (2022). Pengaruh Breast Care Dengan Aromaterapi Jasmine Essensial Oil Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu. *Jurnal Ners Generation*, 1(2), 86–91. Anxiety, Sleep Quality, Stress

- Siagian, D. S., & Herlina, S. (2020). Konsumsi Pepaya Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(3), 514–521. <http://ejournal.lldikti10.id/index.php/endurance/article/download/4588/1933>
- Warsiti, Rosida, L., & Sari, D. F. (2020). Faktor Mitos Dan Budaya Terhadap Keberhasilan Asi Eksklusif Pada Suku Jawa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(1), 151–161. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v15i1.79>
- Wulandari, E. T., & Wardani, P. K. (2020). Gambaran Penggunaan Herbal Pelancar ASI (Galactagogues) di Desa Wonosari Kabupaten Pringsewu. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(2), 251–258. <https://wellness.journalpress.id/wellness>
- Yeni, F. (2023). Gambaran Dan Permasalahan Capaian Asi Eksklusif Di Puskesmas Olak Kemang Tahun 2023. *Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease*, 3(2), 102–112. <https://doi.org/10.22437/esehad.v3i2.27651>
- Yulita, N., Juwita, S., & Febriani, A. (2020). Perilaku Ibu Nifas dalam Meningkatkan Produksi ASI. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), 53–61. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v7i1.619>