



The Effect of Nutrition Education on Breast Milk Production in Postpartum Mothers

Risna Yunita Asmin¹, Hadijah², Maghfira Idrus³, Eka Setiawati⁴

^{1,2} Department of Midwifery Universitas Islam Makassar

^{3, 4} Department of Midwifery Universitas Kurnia Jaya Persada

*Corresponding Author : risna_ya@uim-makassar.ac.id

ABSTRACT

Background: Breast milk is a very important thing in the process of growth and development of infants. There is no other type of milk that can replace breast milk (ASI), especially exclusive breastfeeding. Babies who receive exclusive breastfeeding have a higher level of health and intelligence, immunity to various diseases, and a higher level of emotional comfort because they are closer to their mothers. Objective: To determine the effect of nutritional education on breast milk production in postpartum mothers at RSKDIA Pertiwi Makassar in 2025. Method: This study uses a quasi-experimental design method with one group pre-test and post-test. The population in this study were all postpartum mothers who gave birth normally or by cesarean section. Sampling was carried out using a total sampling technique obtained 40 respondents. The collected data were then processed and analyzed using the SPSS version 24 statistical program and analyzed with the wilcoxon test. Results: The study showed that there were computerized statistical test results using the wilcoxon test, which obtained a p-value of 0.000, so it can be concluded that Ho was rejected and Ha was accepted, which means there is an influence of nutritional education on breast milk production in postpartum mothers.

Keyword : Nutrition, Education, Breast Milk, Postpartum Mothers

I. PENDAHULUAN

Pemberian ASI secara ekstensif akan memberi sejumlah faedah positif pada bayi, antara lain kesehatan dan kecerdasan yang lebih baik, kekebalan terhadap berbagai penyakit, serta kenyamanan emosional yang meningkat karena kedekatan ibu dengan anaknya. Ada sejumlah keuntungan yang diperoleh ibu yang memberi ASI eksklusif kepada anaknya. Ini mengindikasikan bahwa ibu efektif dalam menyusui bayinya (Amir et al., 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO), *American Academy of Pediatrics* (AAP), *American Academy of Family Physicians* (AAFP) dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan hingga dua tahun (Pratiwi et al., n.d., 2022). Sebuah studi yang dilaksanakan oleh Augustine et al. (2021) menemukan bahwa pemberian ASI hingga 6 bulan berpotensi melindungi 1,3 juta nyawa secara global, mencakup 22 % dari jumlah jiwa yang hilang setelah melahirkan.

Menurut UNICEF bahwa dari 5 juta bayi yang lahir di Indonesia tiap tahun, lebih dari separuhnya tak menerima jumlah ASI yang cukup selama beberapa tahun pertama kehidupan mereka. Meskipun sebagian besar ibu menyusui anak-anak mereka di beberapa titik dalam hidup mereka, sekitar 42 % bayi yang dengan usia < 6 bulan mendapatkan ASI Eksklusif (Febriyanti, 2019).

Pemberian ASI eksklusif pada bayi berdampak pada kesehatan bayi secara keseluruhan. Diharap mutu kesehatan balita juga bayi akan menurun sebanding dengan total bayi yang mendapatkan ASI eksklusif. Karena pemberian MPASI yang tidak tepat dapat mengakibatkan penyakit pencernaan yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kelainan pertumbuhan serta peningkatan Angka Kematian Bayi (AKB), maka hal tersebut menjadi tujuan dari penjelasan ini. Hal tersebut berpotensi mengakibatkan keadaan yang cukup serius terhadap pemberian makanan pada bayi (Hamzah 2022).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia didapatkan hasil bahwa di Sulawesi Selatan tahun 2023, persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang

mendapatkan asi eksklusif senilai 77,20 % dan pada tahun 2024 mengalami peningkatan yaitu menjadi 77,55 %.

Dibandingkan dengan kebutuhan normal, kebutuhan nutrisi pascapersalinan, terutama saat menyusui, meningkat tiga kali lipat. Mengonsumsi makanan mempercepat metabolisme tubuh, membangun cadangan energi, dan menghasilkan lebih banyak ASI. Pola makan seimbang harus mencakup energi, protein, karbohidrat, mineral, vitamin, dan air yang cukup. Untuk meningkatkan kondisi gizi keluarga, terutama anak, pemahaman seorang ibu tentang gizi sangatlah penting. Payudara ibu akan lebih terstimulasi untuk menghasilkan lebih banyak ASI dan makanan padat nutrisi semakin sering bayi disusui (Novria, dkk. 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuriyanti dengan judul pengaruh media booklet terhadap pengetahuan gizi pada ibu nifas diwilayah kerjapuskemas cigalontang tahun 2021 dimana didapatkan hasil terdapat pengaruh media booklet terhadap pengetahuan gizi pada ibu nifas dengan nilai pvalue kurang dari α ($0,002 < 0,005$). Pendidikan kesehatan yang disampaikan dengan metode atau media yang ada seperti ceramah, diskusi, peer group, demonstrasi, booklet, slide, video dan lain-lain dapat mempengaruhi seseorang baik pengetahuan, sikap, perilaku sesuai dengan tujuan dari pendidikan kesehatan tersebut (Novria, dkk. 2024).

Pemahaman ibu tentang prosedur pemberian ASI eksklusif, durasi pemberian ASI eksklusif, serta upaya menghindari pemberian makanan tambahan juga saling berkaitan. Hal ini dikarenakan ibu menyadari dampak pemberian ASI eksklusif terhadap kesehatan anak perempuannya. Mentalitas ibu memiliki dampak yang signifikan terhadap perilakunya, khususnya dalam hal melakukan kegiatan yang mendukung pemberian ASI eksklusif.

II. METODE

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experimental design dengan one group pre-test and post-test. Walaupun dalam penelitian ini tidak terdapat kontrol atau pembanding, namun pengamatan awal

yang disebut juga dengan pre-test telah dilakukan sehingga peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi. Teknik pengambilan menggunakan teknik total sampling.

Penelitian ini dimulai dari bulan maret sampai dengan mei 2025 pada semua ibu postpartum yang di rawat pada ruang nifas RSKDIA Pertiwi Kota Makassar yaitu berjumlah 40 responden.

III. HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
< 20 tahun	5	12,5
20-35 tahun	28	70,0
> 35 tahun	7	17,5
Pendidikan		
SD	3	7,5
SMP	8	20,0
SMA	17	42,5
Sarjana	12	30,0
Pekerjaan		
Bekerja	15	37,5
Tidak Bekerja	25	62,5
Total	40	100

Sumber: data primer, 2025

Tabel 1 menggambarkan bahwa dari 40 responden dapat dilihat karakteristik umur ada sebanyak 5 responden (12,5%) yang < 20 tahun, 20 – 35 tahun sebanyak 28 (70%) dan > 35 sebanyak 7 (17,5%) responden. Dan berdasarkan pendidikan dari 40 responden yang berpendidikan SD sebanyak 3 responden (7,5%), SMP sebanyak 8 responden (20%), SMA sebanyak 17 responden (42,5%), dan Sarjana sebanyak 12 responden (30%). Sementara berdasarkan pekerjaan dari 40 responden ibu yang bekerja sebanyak 15 responden (37,5%) dan tidak bekerja sebanyak 25 responden (62,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi produksi ASI ibu nifas saat Pretest di RSKDIA Pertiwi Kota Makassar tahun 2025

Produksi ASI	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Lancar	14	35,0
Tidak Lancar	26	65,0
Total	40	100

Sumber: data primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang lancar ASInya yaitu 14 orang (44,0%) dan yang ASI nya tidak lancar yaitu 26 orang (65%) dari 40 orang responden.

Tabel 3. Distribusi frekuensi produksi ASI ibu nifas saat Posttest di RSKDIA Pertiwi Kota Makassar tahun 2025

Produksi ASI	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Lancar	34	85,0
Tidak Lancar	6	15,0
Total	40	100

Sumber: data primer, 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang ASInya lancar yaitu 34 orang (85,0%) dan yang tidak lancar yaitu 6 orang (15,0%) dari 40 orang responden.

Tabel 4. Uji Normalitas

		<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Kelompok	<i>Statistic</i>	df	<i>sig</i>
Produksi ASI	<i>Pre test</i>	0,610	45	0,000
	<i>Post test</i>	0,562	45	0,000

Berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum intervensi (0,000) ditemukan secara signifikan lebih rendah daripada tingkat signifikansi 0,05 dan bahwa produksi ASI setelah intervensi (0,000) juga secara signifikan lebih rendah daripada tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data produksi ASI tidak terdistribusi secara teratur baik sebelum maupun setelah intervensi dimulai. Sebuah studi untuk menyelidiki dampak pemberian pendidikan gizi terhadap produksi ASI *Uji Wilcoxon* digunakan untuk melakukan uji berpasangan terhadap produksi ASI setelah hasil uji normalitas diketahui. Hasil uji tersebut mengungkapkan bahwa semua data kelompok baik sebelum maupun setelah intervensi tidak mengikuti distribusi normal.

Tabel 5. Uji *Wilcoxon*

	Sebelum – Sesudah Perlakuan
Z	-3,869 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000
a. <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	
b. <i>Based On Positive Rank</i>	

Sumber : *Wilcoxon test*, 2025

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai signifikan terhadap produksi ASI sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai ambang batas 0,05 seperti yang terlihat pada tabel.

IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0,000$ yang berarti $p < \alpha = 0,05$ (H_0 ditolak dan H_a diterima), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi terhadap produksi ASI pada Ibu Nifas di RSKDIA Pertiwi Kota Makassar Tahun 2025.

Proses menyusui dimulai dengan tindakan bayi menghisap puting susu ibu. Saat bayi menghisap puting susu ibu, akan terjadi reaksi mekanis yang dipicu oleh ujung-ujung saraf sensorik pada bayi. Respons ini berperan untuk memperlancar keluarnya ASI. Rangsangan ini akan diteruskan ke hipotalamus melalui mesensefalon dan sumsum tulang belakang, selanjutnya akan sampai ke hipotalamus yang akan mengaktifkan sel-sel alveolus dan faktor-faktor yang meningkatkan produksi prolaktin agar tubuh dapat memproduksi ASI (Asmalinda dkk., 2020)

Melalui pemberian edukasi gizi yang dibutuhkan oleh ibu menyusui, yaitu berupa sayur-sayuran, kacang-kacangan, dan buah-buahan yang kaya akan zat besi dan kalsium serta karbohidrat kompleks, edukasi gizi memberikan informasi yang dibutuhkan. Dibandingkan dengan ibu yang tidak mengetahui kebutuhan gizi ibu menyusui, ibu yang mengonsumsi gizi dalam jumlah yang cukup akan menghasilkan ASI yang lebih berkualitas. Hormon prolaktin berperan dalam produksi ASI. Ketika zat gizi yang dikonsumsi kurang, hormon ini akan terhambat dalam pembentukan ASI. Akibatnya, jumlah ASI yang diproduksi akan sedikit dan bayi akan kekurangan gizi

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nofita (2024) yang menyatakan bahwa salah satu cara untuk meringankan kesulitan yang dihadapi ibu pascapersalinan dalam menyusui adalah dengan memberikan edukasi gizi ASI. Penggunaan materi instruksi menyusui diharapkan dapat meningkatkan suplai ASI, sehingga bayi terhindar dari kekurangan gizi. Hasilnya, bayi dapat tumbuh cerdas dan sehat.

Edukasi gizi merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi ibu pascapersalinan yang mengalami kesulitan dalam menyusui. Setelah penerapan materi edukasi gizi, sebagian besar responden mengalami peningkatan suplai ASI yang lebih lancar, sehingga bayi tidak mengalami kekurangan gizi. Alhasil, bayi dapat tumbuh kembang dengan sehat dan kecerdasannya pun dapat terbantu (Nofita, 2024).

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taqiyah, dkk (2022) menyatakan bahwa kalori bagus untuk proses metabolisms tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI. Wanita dewasa memerlukan 2.200 k kalori. Ibu menyusui memerlukan kalori yang sama dengan wanita dewasa + 700 k. Dan adanya peningkatan pengetahuan ibu post partum mengenai gizi seimbang selama menyusui dimana pengetahuan ibu sebelum di lakukan pendidikan kesehatan sebesar 30% dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan meningkat menjadi 80%. Sistem kekebalan tubuh bayi dapat diperkuat dengan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, diikuti dengan pengenalan makanan lain secara bertahap dan melanjutkan pemberian ASI hingga anak berusia dua tahun atau lebih. Makanan dan minuman yang umum dikonsumsi telah terbukti meningkatkan produksi ASI dan efikasi diri menyusui pada ibu yang menyusui secara eksklusif namun, hambatan menyusui dan perbedaan durasi menyusui serta tingkat eksklusivitas menyusui berdasarkan ras, etnis, dan status sosial ekonomi masih ada (Firawati, dkk (2023).

Edukasi gizi memiliki pengaruh positif terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Pengetahuan yang meningkat tentang gizi ibu nifas dapat membantu ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya, yang pada gilirannya akan mendukung

produksi ASI yang optimal. Dengan edukasi gizi yang tepat, ibu nifas diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang kebutuhan gizi ibu menyusui, memilih makanan yang bergizi seimbang, dan mengatur pola makan yang mendukung produksi ASI. Hal ini akan berdampak pada kualitas dan kuantitas ASI yang diproduksi, serta kesehatan ibu dan bayi secara keseluruhan.

V. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh edukasi gizi yang signifikan terhadap produksi ASI pada ibu nifas di RSKDIA Pertiwi Makassar tahun 2025, dengan nilai p sebesar 0,000 yang lebih kecil dari nilai ambang batas 0,05.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Augustine et al. (2021). "Hubungan Pengetahuan dengan Niat Memberikan ASI Eksklusif pada Mahasiswi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas..."
- Amir, dkk (2010). Hubungan antara Pemberian ASI Eksklusif dengan Tumbuh Kembang Bayi." 90–98 dalam edisi pertama Jurnal Ners Indonesia.
- Asmalinda, W., Lestari, D., Kebidanan, J., & Kesehatan Kemenkes Palembang, P. (2020). Efek Kombinasi Back Massage dan Acupoint Massage terhadap Peningkatan Kadar Prolaktin The Effects of a Combination of Back Massage and Acupoint Massage on Increasing Prolactin Levels. In Jurnal Kesehatan (Vol. 11, Issue 2). Online. <http://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JK>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). Presentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi (Persen) Tahun 2023.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2024). Presentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi (Persen) Tahun 2024.

- Febriyanti H. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Tenaga Kesehatan yang Memiliki Bayi di Kabupaten Pringsewu. *jurnal kebidanan, Jurnal Kebidanan UM*, doi: 10.31764/mj.v3i1.125
- Firawati, dkk. (2023). Analisis Manajemen Nutrisi Menyusui Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bara – Baraya Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Bidan Vol. 7 No. 2*
- Hamzah, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Post Partum Dengan Pemberian Kolostrum Diruang Pnc Rsud Salewangang Kabupaten Maros. *Gema Wiralodra*, 11, 124–132. <https://doi.org/10.31943/Gemawiralodra.V11i1.96>
- Kemendes . (2021). Manfaat asi eksklusif bagi bayi . Retrieved from Kementrian Kesehatan Republik Indonesiq: <https://upk.kemendes.go.id/new/ketahui-manfaat-asi-eksklusif-bagi-bayi-dan-ibu>
- Nofita, et.al. (2024). Case Report: Pengaruh Edukasi Menyusui terhadap Produksi Asi dalam Program Asi Eksklusif di NICU RSUD DR.Tjitrowardoyo Purworejo. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan Vol.2, No.2 Juni 2024*. DOI : <https://doi.org/10.61132/corona.v2i2.404>
- Novria, et al. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas melalui Edukasi Kebutuhan Gizi pada Masa Nifas. *Vol. 4. No. 1(2024) 13-17E ISSN : 2808 – 2885*
- Pratiwi et al., n.d., (2022). *The Correlation between Mother's Education Level and Exclusive Breastfeeding for Infants Aged 7-12 Months in Cepoko Village, Sumber Health Center, Probolinggo*. *Jurnal Kesehatan Assifa*.
- R. Nuriyanti, W. M. Purnamasari, and Q. Wulandara, “Pengaruh Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang Tahun 2021,” *J. Midwifery Inf.*, vol. 3, no. 1, pp. 284–291, 2022



Taqiyah, dkk. (2022). Edukasi Kebutuhan Gizi Seimbang Pada Ibu Menyusui Di Ruang Nifas Rsu Ibnu Sina Makassar. Volume 2 Nomor 1, April 2022, Hal 5-8, e-ISSN 2808-327X;
UNICEF. (2024). Mari Jadikan ASI Eksklusif Prioritas Nasional, kata UNICEF.Retrieved from Unicef