

# Faktor Internal dan Eksternal yang Berhubungan dengan Pola Makan Ibu Menyusui

*By Anita Rahmawati*

## Faktor Internal dan Eksternal yang Berhubungan dengan Pola Makan Ibu Menyusui

13 Anita Rahmawati\*)  
Program Studi Pendidikan Ners, STIKES Patria Husada Blitar  
Jl. Soedanco Supriyadi no.168 Blitar, Indonesia

### Abstrak

Kebutuhan nutrisi ibu menyusui lebih besar dibandingkan ibu hamil atau ibu tidak menyusui tetapi tidak semua ibu menyusui telah menerapkan pola makan yang baik karena dipengaruhi banyak faktor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan pola makan ibu menyusui. Desain penelitian cross sectional dengan populasi berjumlah 178 ibu menyusui di Dusun Sepanjang Gondanglegi Kabupaten Malang. Sampel sebanyak 33 diambil dengan purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis bivariat menggunakan uji chi-square dengan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan faktor internal yang berhubungan signifikan dengan pola makan adalah pengetahuan ibu ( $p=0,023$ ), sedangkan faktor eksternalnya budaya berpantang makan ( $p=0,001$ ) dan informasi nutrisi laktasi ( $p=0,008$ ). Faktor internal yang tidak menunjukkan hubungan signifikan yaitu usia ibu ( $p=0,206$ ), pendidikan ibu ( $p=0,143$ ), pekerjaan ibu ( $p=0,574$ ), urutan bayi ( $p=0,934$ ) dan faktor eksternal sosial ekonomi/pendapatan ( $p=0,557$ ). Pengetahuan nutrisi laktasi terbentuk dari informasi yang pernah diperoleh ibu dan akan diterapkan dalam pola makannya karena semua ibu pasti menginginkan bayinya tumbuh sehat. Diharapkan ibu menyusui mencari informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi masa menyusui.

**Kata kunci:** faktor internal; faktor eksternal; ibu menyusui; pola makan

### Abstract

**Internal And External Factors Related to Dietary Habit of Breastfeeding Mother.** The nutritional demand of breastfeeding mothers are greater than pregnant woman or non breastfeeding mothers, but not all breastfeeding mother have good dietary habit because they are influenced by many factors. This study aim to determine internal and external factors associated with dietary habit of breastfeeding mothers. A cross sectional study with a population of 178 breastfeeding mothers in Dusun Sepanjang Village, Gondanglegi, Malang. The research Sample of 33 mothers by purposive sampling. Data collection used questionnaire and analysis using chi-square test with  $\alpha=0,05$ . The results was internal factors of maternal knowledge have significantly related to the diet ( $p=0,023$ ), while external factors were eating abstinence culture ( $p=0,001$ ) and lactation nutritional information ( $p=0,008$ ). Internal factors didn't show a significant relationship was maternal age ( $p=0,206$ ), maternal education ( $p=0,143$ ), maternal occupation ( $p=0,574$ ), infant order ( $p=0,934$ ) and socioeconomic external factor ( $p=0,557$ ). Lactation nutrition knowledge was formed from information. Mothers will adopt a diet according to her knowledge because all mothers would want their babies to grow up healthy. Breastfeeding mothers are expected to find information to increase their knowledge.

**Keywords:** internal factors, external factors, dietary habit, breastfeeding mother

## Pendahuluan

Pola makan merupakan tingkah laku atau kebiasaan dalam memenuhi kebutuhan makanan yang menggambarkan konsumsi makan harian meliputi jenis, jumlah dan frekuensi makan. Makanan yang dikonsumsi ibu pada masa menyusui harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya sendiri dan untuk pertumbuhan serta perkembangan bayinya sehingga kebutuhan nutrisi ibu meningkat saat masa menyusui. Menurut rekomendasi komisi ahli FAO/WHO asupan makanan selama menyusui berkisar antara 1.800 kalori hingga 2.700 kalori atau 1800-2000 gr (Andriani & Wirjatmadi, 2014).

Pola makan yang sehat adalah makanan yang dikonsumsi mengandung jumlah kalori zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Pola makan juga harus diatur secara rasional. Ibu yang sebelum menyusui makan tiga kali sehari, selama menyusui frekuensi makan harus ditambah. Selain memperlancar produksi ASI, juga untuk mempercepat proses pemulihan kesehatan ibu setelah persalinan (Krisnatuti & Hastoro, 2000).

Pola makan ibu dalam masa menyusui berkaitan dengan produksi ASI. Komponen-komponen di dalam ASI diambil dari tubuh ibu sehingga kecukupan nutrisi yang dikonsumsi ibu ikut menentukan keoptimalan pengeluaran hormon prolaktin dan kerja kelenjar yang berperan dalam produksi ASI. Oleh karena itu, pola makan ibu dalam masa menyusui secara tidak langsung akan menentukan status gizi bayi. Apabila ibu menyusui memiliki pola makan yang baik maka semakin baik pula status gizi ibu menyusui dan juga status gizi bayi (Manggabarani et al, 2018).

Penerapan pola makan yang baik sangat penting untuk diperhatikan oleh ibu menyusui, namun kenyataannya pola makan ibu menyusui tidak semuanya baik, penelitian terhadap ibu menyusui di Lowokwaru, Malang menunjukkan 75 % mempunyai pola makan baik, dan 25 % pola makan cukup (Asrani, et al., 2016). Masih ada ibu kurang memperhatikan asupan gizi pada makanan yang mereka konsumsi saat menyusui, atau kurang mengatur pola makannya, bahkan masih ada ibu menyusui yang mempercayai dan menerapkan budaya yang tidak benar dalam pemenuhan nutrisi ibu menyusui seperti menjalankan pantangan-pantangan dalam mengkonsumsi makanan saat menyusui yang akhirnya membentuk pola makan yang kurang baik. Pantangan-pantangan yang masih banyak diterapkan ibu menyusui diantaranya tidak mengkonsumsi ikan, ayam dan telur, padahal makanan tersebut bermanfaat dalam proses *recovery* ibu postpartum dan pembentukan kualitas ASI yang baik bagi bayi (Proverawati, 2010).

Berbagai faktor berpengaruh dalam pembentukan pola makan ibu menyusui baik faktor internal dari dalam diri ibu sendiri maupun faktor dari luar diri ibu (faktor eksternal). Menurut

Sulistyoningsih (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan meliputi faktor ekonomi, faktor sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan. Sedangkan hasil penelitian Nadimin et al. (2010) menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi ibu menyusui. Semakin baik pengetahuan gizi yang dimiliki ibu menyusui maka semakin baik pula status gizinya. Pengetahuan tentang nutrisi pada masa laktasi akan membuat ibu mampu melakukan pengaturan jumlah, jenis dan jadwal makanan dengan baik

## Metode

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan populasi adalah ibu menyusui yang terdaftar di Pustu Desa Sepanjang Gondanglegi Kabupaten Malang berjumlah 178 ibu menyusui yang tersebar dalam 6 posyandu balita. Sampel berjumlah 33 ibu menyusui yang diambil menggunakan tehnik *purposive Sampling* dengan kriteria inklusi sebagai berikut: Ibu menyusui yang datang ke posyandu saat penelitian berlangsung, menyusui hanya 1 bayi saja, menyusui eksklusif, umur bayi <6 bulan, ibu dalam kondisi sehat, tidak memiliki penyakit penyerta, bisa membaca dan menulis, dan bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data dilakukan saat jadwal kunjungan posyandu balita menggunakan kuesioner berisi pertanyaan tentang faktor internal (usia, pendidikan, pekerjaan, status bayi yang sedang disusui, pengetahuan tentang nutrisi masa laktasi), faktor eksternal (budaya berpantang makanan, status sosial ekonomi, paparan informasi) dan pertanyaan pola makan ibu yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan modifikasi dari buku sumber Ramayulis & Marbun (2010). Kuesioner pengetahuan nutrisi masa laktasi berupa 22 pernyataan dengan pilihan jawaban benar dan salah yang berisi mengenai pengertian dan manfaat nutrisi masa laktasi, karakteristik dan kebutuhan zat gizi ibu menyusui, dampak kekurangan nutrisi ibu menyusui serta pantangan ibu menyusui. Kuesioner pola makan ibu menyusui terdiri dari 17 pertanyaan dengan pilihan jawaban sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah yang berisi pertanyaan mengenai jumlah makanan yang dikonsumsi ibu selama 24 jam, jenis makanan dan jadwal makan ibu menyusui. Analisa data dengan SPSS *for windows* menggunakan uji *chi-square* dengan  $\alpha = 0,05$ .

## Hasil dan Pembahasan

### Faktor Internal Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Ibu Menyusui

Faktor internal adalah faktor yang dibentuk dari dalam diri ibu sendiri. Dalam penelitian ini, faktor internal yang diteliti meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, urutan bayi yang disusui dan pengetahuan ibu. Masing-masing faktor internal tersebut jika

dihubungkan dengan pola makan ibu terlihat sebagai berikut:

**Tabel 1.** Tabulasi Silang Pola Makan dan Usia Ibu Menyusui di Pustu Desa Sepanjang Gondanglegi Kabupaten Malang, Desember 2017

Pola Makan	Usia					
	≤ 20		21-30		>30	
	f	%	f	%	f	%
Baik	1	3,0	9	27,3	4	12,1
Cukup	5	15,2	8	24,3	5	15,2
Kurang	1	3,0	0	0	0	0
total	7	21,2	17	51,6	9	27,3

**Tabel 2.** Tabulasi Silang Pola Makan dan Pendidikan Ibu Menyusui di Pustu Desa Sepanjang Gondanglegi Kabupaten Malang, Desember 2017

Pola Makan	Pendidikan					
	SD-SMP		SMA		PT	
	f	%	f	%	f	%
Baik	6	18,2	2	6,1	6	18,2
Cukup	13	39,3	2	6,1	3	9,1
Kurang	1	3,0	0	0	0	0
total	20	60,5	4	12,2	9	27,3

**Tabel 3.** Tabulasi Silang Pola Makan dan Pekerjaan Ibu Menyusui di Pustu Desa Sepanjang Gondanglegi Kabupaten Malang, Desember 2017

Pola Makan	Pekerjaan					
	swasta		IRT		total	
	f	%	f	%	f	%
Baik	5	15,2	9	27,3	14	42,4
Cukup	4	12,1	14	42,4	18	54,7
Kurang	0	0	1	3,0	1	3,0
total	9	27,3	24	72,7	33	100

**Tabel 4.** Tabulasi Silang Pola Makan dan Urutan Bayi yang Disusui Ibu Menyusui di Pustu Desa Sepanjang Gondanglegi Kabupaten Malang, Desember 2017

Pola Makan	Urutan Bayi					
	1		2		>2	
	f	%	f	%	f	%
Baik	8	24,2	5	15,2	1	3,0
Cukup	10	30,3	6	18,2	2	6,1
Kurang	1	3,0	0	0	0	0
total	19	57,5	11	33,4	3	9,1

**Tabel 5.** Tabulasi Silang Pola Makan dan Pengetahuan Ibu Menyusui di Pustu Desa Sepanjang Gondanglegi Kabupaten Malang, Desember 2017

Pola Makan	Pengetahuan Ibu					
	baik		cukup		kurang	
	f	%	f	%	f	%
Baik	6	18,2	8	24,2	0	0
Cukup	3	9,1	14	42,5	0	0
Kurang	0	0	1	3,0	1	3,0
total	9	27,3	23	69,7	1	3,0

Berdasarkan tabel di atas, ibu menyusui yang mempunyai pola makan baik paling banyak pada ibu yang berusia 21-30 tahun, mempunyai pendidikan terakhir Perguruan Tinggi, bekerja sebagai ibu rumah tangga dan menyusui bayi yang merupakan anak pertama. Tetapi ada ibu yang mempunyai pola makan kurang juga bekerja sebagai ibu rumah tangga dan menyusui anak pertama namun berpendidikan SD dan berusia ≤ 20 tahun. Sedangkan berdasarkan data pengetahuan terlihat bahwa tidak ada ibu yang mempunyai pengetahuan kurang dan mempunyai pola makan baik dan sebaliknya semua ibu yang mempunyai pola makan kurang, mempunyai pengetahuan yang kurang.

**Tabel 6.** Analisis Faktor Internal Yang Berhubungan dengan Pola Makan Ibu Menyusui di Pustu Desa Sepanjang Gondanglegi Kabupaten Malang, Desember 2017

Faktor yang Berhubungan dengan Pola makan	P-value	R
Usia ibu	0,206	0,226
Pendidikan ibu	0,143	0,260
Pekerjaan ibu	0,574	0,180
Urutan bayi	0,934	-0,015
Pengetahuan ibu	0,023	0,394

Tabel 6 menunjukkan hasil uji statistik hubungan pola makan dengan faktor internal. Dari perbandingan masing-masing nilai p terhadap  $\alpha = 0,05$  dapat diketahui hanya Faktor internal pengetahuan ibu menyusui tentang nutrisi laktasi yang berhubungan dengan pola makan ( $p < 0,05$ ) sedangkan faktor internal yang lain seperti usia, pendidikan, pekerjaan dan urutan bayi tidak berhubungan dengan pola makan ( $p > 0,05$ ). Hubungan pengetahuan dan pola makan merupakan hubungan searah artinya semakin baik pengetahuan, pola makan juga semakin baik.

Dari kelima faktor internal tersebut, empat faktor yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, dan urutan bayi yang disusui tidak ada hubungan signifikan dengan pola makan, terlihat dari nilai  $p > \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ). Meskipun demikian, hasil tabulasi silang pada tabel 1 menunjukkan bahwa ibu menyusui yang mempunyai pola makan baik dan cukup paling banyak berusia 21-30 tahun. Menurut Sloane & Benedict (2009), usia ideal untuk hamil dan mempunyai anak pertama adalah usia 20-30 tahun karena pada rentang usia tersebut seorang wanita telah mempunyai kondisi psikologis yang siap dan fisik paling optimal serta kerentanan terhadap resiko penyakit, kehamilan dan persalinan paling rendah. Namun sesuai dengan hasil penelitian pada tabel 3, usia tidak menjadi faktor internal yang berhubungan signifikan dengan pola makan ( $p = 0,206$ ). Hal ini dapat dijelaskan karena banyak faktor lain yang mempengaruhi seperti 5 ibu yang berusia ≤ 20 tahun dalam penelitian ini telah mendapatkan informasi tentang nutrisi laktasi

sehingga sudah mampu membentuk pola makan yang baik atau cukup.

Demikian juga pada faktor pendidikan, hanya ibu yang berpendidikan terakhir SD yang memiliki pola makan kurang. Tetapi ada 19 ibu menyusui yang berpendidikan rendah (SD atau SMP) justru memiliki pola makan baik. Hal ini tidak sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sulistyoningih (2011) dimana faktor-faktor yang membentuk pola makan diantaranya adalah pendidikan. Dalam penelitian ini, pendidikan tidak berhubungan secara signifikan dengan pola makan ( $p=0,143$ ) karena meskipun secara teori tingkat pendidikan berperan dalam pembentukan pengetahuan seseorang dan pengetahuan berperan dalam pembentukan pola makan namun pengetahuan juga dipengaruhi oleh pengalaman. 6 ibu yang berpendidikan SD dan mempunyai pola makan baik, semuanya menyusui bayi bukan sebagai anak pertama artinya ibu sebelumnya telah mempunyai pengalaman menyusui dan pengaturan pola makan selama menyusui.

Pekerjaan ibu dalam penelitian ini mayoritas sebagai ibu rumah tangga (IRT). Menurut Wawan & Dewi (2010), dalam lingkungan pekerjaan memungkinkan seseorang mendapatkan informasi sehingga pekerjaan menjadi faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Ibu rumah tangga hanya akan mendapat informasi seputar dari lingkungan tempat tinggalnya sehingga akan cenderung menerapkan pola makan sesuai kebiasaan/budaya masyarakat dilingkungannya termasuk dalam penerapan budaya berpantang makanan atau "tarak". Dalam penelitian ini meskipun hanya ibu rumah tangga yang mempunyai pola makan kurang tetapi ada 23 ibu rumah tangga yang mempunyai pola makan baik atau cukup. Perkembangan teknologi saat ini memungkinkan ibu rumah tangga bisa mendapatkan informasi apapun, dimanapun dan kapanpun sehingga berdasarkan tabel 9, antara pekerjaan dan pola makan tidak terdapat hubungan yang signifikan ( $p=0,574$ ).

Urutan anak yang disusui dapat mencerminkan pengalaman ibu dalam menyusui. Semakin banyak anak, semakin banyak pengalaman dan informasi tentang nutrisi masa laktasi yang diterima ibu dan akhirnya akan membentuk pengetahuan ibu menyusui, namun dalam penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara urutan anak yang disusui dengan pola makan dengan nilai  $p=0,934$  (tabel 9). Meskipun belum mempunyai pengalaman, akses informasi sangat mudah didapatkan pada era sekarang ini terlebih lagi ibu menyusui dengan 1 atau 2 anak umumnya masih berusia muda dan lebih mengenal media sosial untuk mendapatkan informasi dengan mudah.

Berdasarkan tabel 3, Faktor internal pengetahuan ibu menyusui berhubungan signifikan dengan pola makan ( $p= 0,023$ ). Pola makan disini meliputi jenis, jadwal dan jumlah. Kebutuhan nutrisi

untuk ibu menyusui berbeda dengan ibu saat tidak hamil maupun saat hamil. Kuantitas makanan untuk ibu menyusui dibutuhkan lebih banyak dibandingkan saat ibu hamil. Begitu juga dengan jenis makanan ibu menyusui membutuhkan kadar kalsium dan flour tinggi untuk pembentukan ASI. Ibu menyusui juga dianjurkan untuk mencukupi kebutuhan cairan lebih banyak yaitu 2-2,5 liter air sehari mengingat 88 gr % kadar ASI berupa air. Makanan tambahan sangat diperlukan ibu menyusui untuk mempertahankan kuantitas dan kualitas ASI sesuai dengan kebutuhan bayi (Simanjuntak & Sudaryati, 2010). Semua ibu yang mengendaki bayi yang disusui mendapat ASI yang cukup dan dapat tumbuh dengan baik. Ibu yang paham dengan kebutuhan nutrisi saat menyusui tentunya akan berupaya untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya baik itu jumlah, jenis maupun jadwal makan sehingga akan membentuk pola makan yang baik.

#### Faktor Eksternal Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Ibu Menyusui

Tabel 7. Tabulasi Silang Pola Makan dan Budaya Berpantang Makanan Ibu Menyusui di Pustu Desa Sepanjang Gondanglegi Kabupaten Malang, Desember 2017

Pola Makan	Budaya Berpantang Makanan			
	Ya		Tidak	
	f	%	f	%
Baik	0	0	14	42,4
Cukup	11	33,4	7	21,3
Kurang	1	3,0	0	0
total	12	36,4	21	63,7

Tabel 8. Tabulasi Silang Pola Makan dan sosial ekonomi Ibu Menyusui di Pustu Desa Sepanjang Gondanglegi Kabupaten Malang, Desember 2017

Pola Makan	Sosial ekonomi/pendapatan			
	< Rp 2.368.510		≥ Rp 2.368.510	
	f	%	f	%
Baik	10	30,3	4	12,2
Cukup	10	30,3	8	24,2
Kurang	1	3,0	0	0
total	21	63,6	12	36,4

Tabel 9. Tabulasi Silang Pola Makan dan informasi nutrisi laktasi Ibu Menyusui di Pustu Desa Sepanjang Gondanglegi Kabupaten Malang, Desember 2017

Pola Makan	Informasi nutrisi laktasi			
	Pernah		Tidak pernah	
	f	%	f	%
Baik	14	42,4	0	0
Cukup	11	33,3	7	21,3
Kurang	1	0	1	3,0
total	26	75,7	8	24,3

Berdasarkan tabel diatas, semua ibu yang mempunyai pola makan baik tidak berpantang

makanan dan yang berpantang makanan mempunyai pola cukup dan kurang. Status sosial ekonomi ibu menyusui yang dilihat dari jumlah pendapatan per bulan berdasarkan nilai upah minimum regional (UMR) kabupaten Malang tahun 2017 menunjukkan ibu dengan pendapatan dibawah atau sama dengan UMR ada yang mempunyai pola makan kurang sedangkan yang mempunyai pendapatan diatas UMR tidak ada yang mempunyai pola makan kurang. Sedangkan ibu menyusui yang pernah mendapat informasi tentang nutrisi laktasi mempunyai pola makan baik dan cukup, sebaliknya ibu menyusui yang tidak pernah mendapat informasi nutrisi laktasi mempunyai pola makan cukup dan kurang.

**Tabel 10.** Analisis Faktor Eksternal Yang Berhubungan dengan Pola Makan Ibu Menyusui di Pustu Desa Sepanjang Gondanglegi Kabupaten Malang, Desember 2017

Faktor yang Berhubungan dengan Pola makan	p-value	R
Budaya berpantang makanan	0,001	-0,553
Sosial ekonomi (pendapatan)	0,557	0,106
Informasi nutrisi laktasi	0,008	0,477

Tabel 10 menunjukkan faktor eksternal yang diteliti dalam penelitian ini meliputi penerapan budaya berpantang makanan, status sosial ekonomi dan pernah tidaknya mendapat informasi tentang nutrisi masa laktasi. Dari ketiga faktor eksternal tersebut, hanya faktor status sosial ekonomi yang tidak ada hubungan dengan pola makan ( $p=0,557$ ). Status sosial ekonomi ditentukan berdasarkan jumlah pendapatan keluarga setiap bulan dibandingkan dengan UMR kabupaten Blitar tahun 2017, dimana jumlah pendapatan keluarga  $\leq$  UMR (Rp 2.368.510) dikategorikan dalam status sosial ekonomi kurang dan  $>$ UMR (Rp 2.368.510) masuk dalam status sosial ekonomi tinggi. Tabulasi silang antara status sosial ekonomi dengan pola makan pada tabel 2 menunjukkan justru lebih banyak ibu dengan status ekonomi kurang memiliki pola makan baik dan cukup tetapi hanya pada ibu dengan status sosial ekonomi kurang yang memiliki pola makan kurang. Penelitian ini menunjukkan status sosial ekonomi tidak menjadi penghalang ibu untuk memperhatikan pola makannya. Ibu menyusui dalam penelitian ini tinggal di wilayah relatif pedesaan sehingga dengan pendapatan di bawah UMR tetap mampu memenuhi variasi jenis makanan terutama sayur dan buah dengan memanfaatkan lingkungan pekarangan dan perkebunan di sekitar rumah.

Faktor eksternal yang lain yaitu berpantang makanan menunjukkan hubungan yang signifikan berlawanan arah dengan pola makan artinya semakin melakuk pantangan makanan, pola makan semakin kurang. Dengan menerapkan budaya berpantang makanan berarti ibu menghindari atau memiliki pantangan terhadap makanan tertentu. Biasanya jenis

makanan yang dijadikan pantangan sewaktu 16 a menyusui atau setelah melahirkan adalah jenis makanan yang mengandung protein tinggi seperti ikan, telur, ayam, seafood, sayur dan buah yang mengandung banyak air. Masyarakat yang menerapkan budaya berpantang makanan ("tarak") percaya makanan-makanan tersebut dapat menghambat pengeringan luka setelah melahirkan dan juga dianggap mengganggu kualitas ASI. Beberapa ibu menyusui dilarang untuk mengkonsumsi ikan laut karena dianggap menyebabkan ASI menjadi amis dan dapat memicu alergi bayi (Atikah & Erna, 2016). Kebudayaan masyarakat setempat mempengaruhi perilaku ibu untuk ikut serta menerapkan budaya tersebut. Budaya berpantang makanan akan mempengaruhi ibu dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi, membatasi pemilihan variasi jenis makanan sehingga membentuk pola makan.

Faktor eksternal lain yang berhubungan signifikan dengan pola makan dalam penelitian ini adalah faktor pernah tidaknya ibu menyusui memperoleh informasi tentang nutrisi masa laktasi ( $p=0,008$ ). Antara Informasi nutrisi laktasi dengan pola makan terdapat hubungan yang signifikan searah artinya semakin banyak mendapat informasi tentang nutrisi laktasi, maka pola makan akan semakin baik. Kebutuhan nutrisi pada masa menyusui berbeda dengan saat hamil maupun tidak hamil baik jumlah, jenis maupun jadwal makan. Jika ibu menyusui belum pernah mendapat informasi atau tidak paham akan hal tersebut, besar kemungkinan ibu tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan meningkatkan jumlah, jenis maupun jadwal makan. Dalam penelitian ini, dari 25 ibu yang pernah mendapatkan informasi menyusui laktasi, 14 ibu mempunyai pola makan baik dan 11 ibu mempunyai pola makan cukup. Tidak ada ibu yang pernah mendapatkan informasi nutrisi laktasi mempunyai pola makan kurang. Sebaliknya semua ibu yang tidak pernah mendapatkan informasi nutrisi laktasi tidak ada yang mempunyai pola makan baik.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Faktor interal yang berhubungan signifikan dengan pola makan adalah pengetahuan, sedangkan faktor internal lain seperti usia, pekerjaan, pendidikan, urutan bayi yang disusui tidak berhubungan signifikan dengan pola makan. Faktor eksternal budaya berpantang makanan dan informasi nutrisi laktasi berhubungan signifikan dengan pola makan sementara faktor eksternal status sosial ekonomi tidak ada hubungan signifikan dengan pola makan.

### Saran

Ibu menyusui diharapkan agar meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi masa laktasi (menyusui) dengan meningkatkan akses informasi dari berbagai media, juga disarankan meninjau kembali penerapan budaya pantangan makanan yang benar dan salah. Perawat atau pemegang program gizi di puskesmas

agar lebih meningkatkan pengetahuan nutrisi laktasi ibu menyusui dengan lebih sering memberikan penyuluhan tentang nutrisi masa laktasi mulai saat kelas ibu hamil atau saat posyandu balita juga mengidentifikasi dan memperbaiki budaya berpantang makanan yang tidak sesuai dengan kesehatan tetapi masih diterapkan oleh ibu menyusui.

7

#### 4. Daftar Pustaka

- Andriani, M. & Wirjatmadi, B. (2014). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Atikah, P. & Erna, K. (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Mulia Medika.
- 5 Imasrani, I.Y., N.W.Utami & Susmini. (2016). Kaitan Pola Makan Seimbang Dengan Produksi ASI Ibu Menyusui. *Jurnal Care*, 4(3), 1-7.
- Krisnatuti & Hastoro. (2000). *Menu Sehat untuk Ibu Hamil dan Menyusui*. Jakarta: Puspa Suara.
- Manggabarani, S., A.J. Hadi, I.Said dan S.Bunga. (2018). Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Kota Makassar. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(1), 1-9.
- 3 Nadimin, A.Baharuddin, & AZakaria. (2010). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Ibu Menyusui Wilayah Kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa. *Jurnal Kesehatan Media Gizi Pangan*, 4(1), 52-57.
- 12 Proverawati, A. & Asfua, S. (2010). *Buku ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramayulis, R. & Marbun, M. (2010). *Menu dan Resep untuk Ibu Menyusui*. Jakarta: Penebar Plus.
- Simanjuntak, D. & E. Sudaryati. 2005. Gizi Pada Ibu Hamil Dan Menyusui, 9(2), 78-82.
- 21 Sloane & Benedict. (2009). *Petunjuk lengkap kehamilan*. Alih Bahasa, Anton Adiwiyoto. Jakarta: PustakaMina.
- 20 Sulistyoningsih. (2011). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Jogjakarta: Graha Ilmu.
- 39 Wawan, A. & Dewi, M. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

# Faktor Internal dan Eksternal yang Berhubungan dengan Pola Makan Ibu Menyusui

ORIGINALITY REPORT

# 15%

SIMILARITY INDEX

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://journal.ppnijateng.org">journal.ppnijateng.org</a> Internet	62 words — 2%
2	<a href="http://jurnalmediagizipangan.files.wordpress.com">jurnalmediagizipangan.files.wordpress.com</a> Internet	34 words — 1%
3	<a href="http://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet	23 words — 1%
4	<a href="http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id">ejournal.annurpurwodadi.ac.id</a> Internet	21 words — 1%
5	<a href="http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id">openjurnal.unmuhpnk.ac.id</a> Internet	21 words — 1%
6	<a href="http://digilib.stikesicme-jbg.ac.id">digilib.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet	17 words — < 1%
7	Emilia Emilia. "Hubungan Asupan Zat Besi dengan Status Anemia pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatussalikin Air Itam Kota Pangkalpinang Tahun 2017", JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG, 2020 Crossref	16 words — < 1%
8	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet	16 words — < 1%

9	pt.scribd.com Internet	16 words — < 1%
10	edoc.pub Internet	15 words — < 1%
11	www.papermakalah.com Internet	13 words — < 1%
12	icon.unisayogya.ac.id Internet	12 words — < 1%
13	journal.stikeskendal.ac.id Internet	12 words — < 1%
14	repository.unsri.ac.id Internet	12 words — < 1%
15	Márcia Dornelles Machado Mariot, Daniela Cortés Kretzer, Isadora Musse Nunes, Marcelo Zubaran Goldani et al. "The weight gain influence of pregnant women under different clinical conditions on weight at the birth of newborns.", Research Square, 2020 Crossref Posted Content	11 words — < 1%
16	adoc.pub Internet	11 words — < 1%
17	e-journal.undikma.ac.id Internet	11 words — < 1%
18	ejournal.undip.ac.id Internet	11 words — < 1%
19	jim.unsyiah.ac.id Internet	11 words — < 1%

20	<a href="http://jnk.phb.ac.id">jnk.phb.ac.id</a> Internet	11 words — < 1%
21	<a href="http://jurnal.pkr.ac.id">jurnal.pkr.ac.id</a> Internet	11 words — < 1%
22	<a href="http://jurnal.umsb.ac.id">jurnal.umsb.ac.id</a> Internet	11 words — < 1%
23	<a href="http://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet	11 words — < 1%
24	<a href="http://doaj.org">doaj.org</a> Internet	10 words — < 1%
25	Teuku Jamni. "Dampak gawai dan status gizi pada remaja di SMK Negeri 1 Lhoknga dan Poltekkes Aceh 2019", Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan, 2020 Crossref	9 words — < 1%
26	<a href="http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id">e-journal.poltekkesjogja.ac.id</a> Internet	9 words — < 1%
27	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet	9 words — < 1%
28	<a href="http://johannessimatupang.wordpress.com">johannessimatupang.wordpress.com</a> Internet	9 words — < 1%
29	<a href="http://mail.ejurnal.stikes-bth.ac.id">mail.ejurnal.stikes-bth.ac.id</a> Internet	9 words — < 1%
30	<a href="http://repository.ipb.ac.id">repository.ipb.ac.id</a> Internet	9 words — < 1%
31	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet	8 words — < 1%

32 Dwi Ernawati, Wa Ode Merlin, Ismarwati Ismarwati. "Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta", *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 2020

Crossref

8 words — < 1%

33 Setia Sihombing. "GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG VAKSIN HUMAN PAPILOMA VIRUS (HPV) SEBAGAI PENCEGAHAN KANKER LEHER RAHIM DI DUSUN I DESA MANGGA KABUPATEN LANGKAT TAHUN 2016", *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 2018

Crossref

8 words — < 1%

34 [fifilialombeng.blogspot.com](http://fifilialombeng.blogspot.com)

Internet

8 words — < 1%

35 [id.123dok.com](http://id.123dok.com)

Internet

8 words — < 1%

36 [j-ptiik.ub.ac.id](http://j-ptiik.ub.ac.id)

Internet

8 words — < 1%

37 [www.keithhillebrandt.com](http://www.keithhillebrandt.com)

Internet

8 words — < 1%

38 [journal.ugm.ac.id](http://journal.ugm.ac.id)

Internet

7 words — < 1%

39 [stikesyahoedsmg.ac.id](http://stikesyahoedsmg.ac.id)

Internet

7 words — < 1%

40 [www.medicinaudayana.org](http://www.medicinaudayana.org)

Internet

7 words — < 1%

41 "1st Annual Conference of Midwifery", Walter de Gruyter GmbH, 2020

Crossref

6 words — < 1%

42 Rosa "" Mesalina. "Sosio Demografi Perempuan dalam Pemanfaatan Deteksi Dini Kanker Serviks Metode IVA di Bukittinggi", Human Care Journal, 2019  
Crossref 6 words — < 1%

---

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE MATCHES OFF

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON