

## HUBUNGAN POLA MAKAN SEIMBANG DENGAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI DI TLOGO INDAH KECAMATAN LOWOKWARU MALANG

---

Irma Yustina Imasrani<sup>1)</sup>, Ngesti W. Utami<sup>2)</sup>, Susmini<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>3)</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : [Yustina\\_Irma@ymail.com](mailto:Yustina_Irma@ymail.com)

### ABSTRAK

Periode *post partum* akan mempengaruhi semua perubahan fisiologis termasuk perubahan fisiologis pada payudara setelah janin dan plasenta lahir, konsentrasi hormon akan menstimulasi perkembangan payudara pada ibu yang menyusui langsung setelah melahirkan maka kadar *prolaktin* akan menurun dengan cepat dan pada saat menyusui akan terdapat suatu cairan kekuningan yaitu kolostrum, setelah *laktasi* dimulai payudara akan terasa hangat dan tidak keras ketika disentuh. Masa menyusui adalah masa yang sangat penting dan berharga bagi seorang ibu dan bayinya. Pada masa inilah hubungan emosional antara ibu dan anak akan terjalin, dengan periode yang cukup panjang, masa menyusui sangat baik bagi perkembangan mental dan psikis anak. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui hubungan antara pola makan seimbang dengan produksi ASI ibu menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang. Desain dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Variabel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Pola makan seimbang ibu menyusui sebagai variabel independen dan Produksi ASI ibu menyusui sebagai variabel dependen. Sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan sampel ibu menyusui yang berjumlah 32 orang. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 29-30 Juli 2013 dengan menggunakan kuesioner. Data analisis menggunakan uji *sperman rank*  $\alpha=0,05$  dapat diketahui bahwa produksi ASI ibu yang baik sebanyak 23 orang (71,9%) dan pola makan seimbang yang normal sebanyak 13 orang (40,6%). Berdasarkan hasil analisa statistik diperoleh nilai *p value*  $0,01 < (\alpha) 0,05$  (75,7%). Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan sebagai topik penelitian dengan variabel yang berbeda.

**Kata Kunci** : Ibu menyusui, produksi ASI, pola makan seimbang.

**THE RELATIONSHIP OF THE BALANCED DIET WITH PRODUCTION  
OF BREAST MILK (ASI) OF THE BREASTFEEDING MOTHER IN  
RW 01 TLOGO INDAH LOWOKWARU MALANG**

**ABSTRACT**

*Post partum period will affect all physiological changes including physiological changes in the breast after the placenta and fetus born, the concentration of the hormone will stimulate the breast development in breastfeeding mothers directly after birth then the prolactin level will decrease rapidly and when breast feeding there will be a yellowish liquid that is colostrum, after lactation begins breasts will feel warm and not hard when touched. Period of breastfeeding is a very important and valuable for a mother and her baby. During this period the emotional relationship between mother and child will be established, with a long quite period, duration of breastfeeding is good for development of mental and psychological of the children. This study aimed to know the relationship between the balanced diet with production of breast milk (ASI) of the breastfeeding mother in RW 01 Tlogo Indah Lowokwaru Malang. Design in this study is Cross Sectional. The variables used in this study is a balanced diet of the breastfeeding mothers as independent variable and the production of ASI of breastfeeding mothers as the dependent variable. Sampling is purposive sampling with a sample of breastfeeding mothers as many as 32 people. Data collection was conducted on 29-30 July 2013 using a questionnaire. Data analysis that use the Spearman rank  $\alpha$  0.05 test can be seen that the production of mother ASI that good as many as 23 people (71.9%) and a normal balanced diet as many as 13 people (40.6%). From the result of statistical analysis obtained  $p$  value  $0.01 < (\alpha) 0.05$  (75.7%). For further researcher can use as a research topic with different variables.*

**Keywords :** *Breastfeeding Mothers, Production of Breast Milk/MotherMilk (ASI),  
Balanced Diet.*

**PENDAHULUAN**

Periode *post partum* ini semua perubahan fisiologisakan terjadi termasuk perubahan fisiologis pada payudara setelah janin dan plasenta lahir konsentrasi hormon akan

menstimulasi perkembangan payudara pada ibu yang menyusui langsung setelah melahirkan maka kadar *prolaktin* akan menurun dengan cepat dan pada saat menyusui akan terdapat suatu cairan kekuningan yaitu kolostrum, setelah *laktasi* dimulai payudara akan

teraba hangat dan tidak keras ketika disentuh (Bobak, 2005).

Kehamilan muda sudah terdapat beberapa persiapan pada kelenjar *mamame* untuk menghadapi masa *laktasi*. Umumnya produksi ASI baru berlangsung betul pada hari ke 2-3 post partum. Tetapi sejumlah ibu post partum seringkali mengalami masalah dalam pengeluaran ASI (ASI sedikit atau tidak keluar. Masalah sindrom ASI kurang diakibatkan karena ketidakcukupan ASI dan bayi tidak terpenuhi sehingga bayi mengalami ketidakpuasan setelah menyusui karena itu bayi sering menangis, tinja bayi keras dan payudara tidak terasa membesar (Suryoprajogo, 2009).

Masa menyusui adalah masa yang sangat penting dan berharga bagi seorang ibu dan bayinya. Pada masa inilah hubungan emosional antara ibu dan anak akan terjalin, dengan periode yang cukup panjang, masa menyusui sangat baik bagi perkembangan mental dan psikis anak. Ketika air susu mengalir dari payudara ibu, si anak akan merasakan betapa besar curahan cinta, kasih sayang, dan kehangatan yang diberikan kepadanya (Arifin, 2004). Menyusui bayi berarti telah memberikan nutrisi penting bagi bayi, juga dapat melindungi bayi dari penyakit infeksi dan dapat mempererat hubungan antara ibu dan bayi. Pada saat ibu menyusui kadang muncul keluhan dan kesulitan dalam menyusui, salah satunya adalah ASI yang tidak keluar dengan lancar, upaya yang perlu

dilakukan mempersiapkan kondisi fisik dan mental ibu seoptimal mungkin (Indiarti, 2006).

Makanan yang dikonsumsi ibu secara tidak langsung mempengaruhi kualitas, maupun jumlah air susu yang dihasilkan. Ibu yang menyusui tidak perlu makan berlebihan, tetapi cukup menjaga keseimbangan konsumsi gizi. Apabila ibu menyusui diet atau menahan rasa lapar akan mengurangi produksi ASI. Pada kenyataannya, tidak ada makanan atau minuman khusus yang dapat memproduksi ASI secara ajaib, meskipun banyak orang yang mempercayai bahwa makanan atau minuman tertentu akan meningkatkan produksi ASI (Prasetyono, 2005).

Pola makan adalah salah satu penentu keberhasilan ibu dalam menyusui. Sehingga ibu yang menyusui perlu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Nutrisi yang seimbang akan menghasilkan gizi yang baik dan berkualitas. Beberapa penelitian membuktikan ibu dengan gizi yang baik, umumnya mampu menyusui bayinya selama minimal 6 bulan, sebaliknya ibu yang gizinya kurang, biasanya tidak mampu menyusui selama itu bahkan tidak jarang air susunya tidak keluar (Proverawati, 2009).

Beberapa ibu ada yang beranggapan bahwa sekalipun ibu tidak mengonsumsi menu yang seimbang akan tetapi persediaan ASInya cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya, pada dasarnya anggapan para ibu ini

sebenarnya kurang relevan. Apabila ibu mengabaikan pengaturan menu seimbangnya dengan mengurangi karbohidrat, lemak, dan meningkatkan mengkosumsi sayur-sayuran serta buah-buahan akan berdampak pada produksi ASInya. Nutrisi ASI yang baik akan berpengaruh pada perkembangan bayinya.

Pola makan ibu tidak seimbang, maka tubuh ibu yang akan menderita, karena ia telah bekerja keras memproduksi ASI, serta melakukan berbagai macam aktifitas dalam rangka merawat bayinya. Para ibu menyusui yang terburu-buru menurunkan berat badan karena kondisi seperti ini akan menyebabkan turunnya stamina dan berkurangnya produksi ASI.

Para ibu juga kebanyakan menahan rasa lapar, dalam keadaan seperti ini seorang ibu tidak boleh menahan rasa laparnya, karena rasa lapar adalah salah satu indikator bahwa tubuh memerlukan makanan. Makanlah makanan selingan atau makanan yang menyunya seimbang. Pemilihan menu makanan yang seimbang ini juga sesuai dengan ekonomi atau pendapatan keluarga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 8 April 2013 di RT 03/ RW 01 Tlogo Indah Malang, beberapa orang ibu menyusui, mempunyai pola makan yang berbeda, dikatakan pola makan yang berbeda disini dikarenakan dari pendapatan keluarga perbulannya, ada yang kelas menengah kebawah dan juga kelas

menengah keatas. Pola makan dari para ibu yang mempunyai pendapatan yang lebih setiap bulannya menggunakan pola 4 sehat 5 sempurna. Dan dari pola makan para ibu-ibu tersebut mempunyai dampak yang sangat baik terhadap produksi ASI ibu terutama kualitas ASI yang dihasilkan dan juga dampak kualitas ASI pada bayinya.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian merupakan rancangan yang dipergunakan penelitian sebagai petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan penelitian (Nursalam, 2003).

Penelitian ini menggunakan desain studi korelasi yaitu penelitian atau penelaahan hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Hal ini dilakukan untuk melihat hubungan antara gejala satu dengan yang lain, atau variabel sat dengan yang lain (Notoadmodjo, 2010). Variable independen atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola makan seimbang dan variabel yang menjadi variabel dependen atau variabel terikat adalah produksi ASI ibu menyusui.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang dengan jumlah 52 orang pada bulan Maret - April 2013. Dimana dalam

penelitian ini sampelnya adalah ibu menyusui bayi yang berumur 0-6 bulan sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

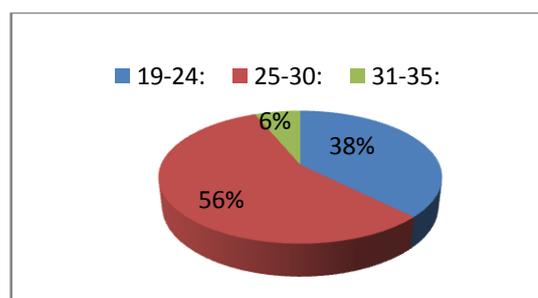
Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah Ibu yang menyusui bayi yang berumur 0-6 bulan, bisa membaca dan menulis, mau menjadi responden, dalam keadaan sehat, di RW 01 Tlogo Indah sebanyak 32 orang. Kriteria Eksklusi pada penelitian ini adalah Ibu yang menyusui anak yang berumur 7- 24 bulan di RW 01 Tlogo Indah sebanyak 20 orang. Penelitian dilakukan di RW 01 Tlogo Indah Malang pada tanggal 29-30 juli 2013.

Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner dan observasi. Kuisisioner adalah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dan responden tentang laporan pribadinya atau hal-hal yang diketahui (Arikunto 2010). Observasi yaitu merupakan cara pengumpulan data dengan melakukan pengamatan secara langsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti (Aziz, 2012). Untuk pengolahan data, peneliti menggunakan *scoring* yaitu memberikan skor pada masing-masing indikator dari variabel, bila jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban yang salah diberi skor 0.

Pada penelitian ini analisa data yang digunakan adalah *uji speraman rank*. Untuk mengetahui dari dua uji

tersebut, peneliti menggunakan SPSS 16 for windows dengan tingkat kepercayaan 95 %  $p < 0,05$ . Interpretasi nilai  $\alpha < 0,05$  artinya  $H_1$  diterima yaitu terdapat pengaruh antara variabel dependen dan variabel independen. Apabila  $\alpha > 0,05$  artinya  $H_1$  ditolak yaitu tidak ada pengaruh antara variabel dependen dan variabel independen.

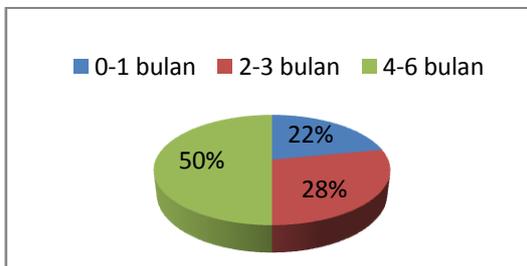
## HASIL DAN PEMBAHASAN



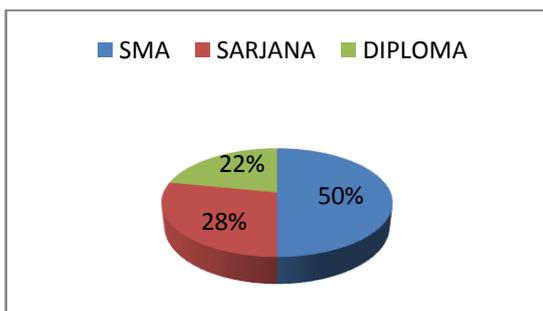
Gambar 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik umur responden (umur ibu) di RW 01 Tlogo Indah Tahun 2013.

Berdasarkan Gambar 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu berumur 25-30 tahun (56%).

Berdasarkan Gambar 2 dapat di ketahui bahwa jumlah balita berdasarkan kelompok umur yang terbanyak adalah umur 4-6 bulan (50%).



Gambar 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik umur bayi di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang Tahun 2013.



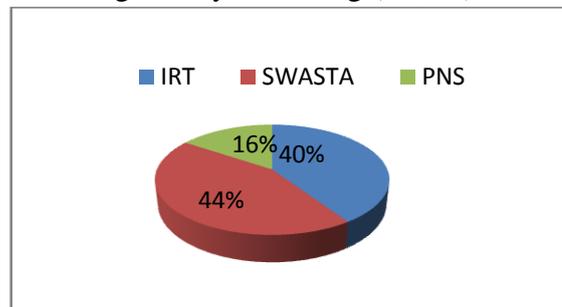
Gambar 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis pendidikan di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang Tahun 2013.

Berdasarkan Gambar.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menempuh pendidikan SMA sebanyak 16 orang (50%).

Berdasarkan Gambar 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berprofesi sebagai swasta sebanyak 44%.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa yang mempunyai pola makan yang seimbang sebanyak 24 orang

(75,0%), dan pola makan yang tidak seimbang sebanyak 8 orang (25,0%).



Gambar 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis pekerjaan orang tua di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang tahun 2013.

Tabel 1. Distribusi Frekwensi Pola makan seimbang di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang Tahun 2013.

Pola Makan Seimbang	f	(%)
Baik	24	75,0
Cukup	8	25,0
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Produksi ASI di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang tahun 2013.

Produksi ASI	f	(%)
Baik	18	56,25
Cukup	10	31,25
Kurang	4	12,5
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa yang mempunyai produksi ASI

yang baik sebanyak 18 orang (56,25%), produksi ASI yang cukup sebanyak 10 orang (31,3%) dan produksi ASI yang kurang sebanyak 4 orang (12,5%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Polo Makan Seimbang dengan Produksi ASI di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang

Pola Makan Seimbang	Baik		Cukup		Total	
	N	%	N	%	N	%
<b>Produksi ASI</b>						
Baik	18	56,25	0	0	18	<b>56,25</b>
Cukup	5	15,6	5	15,6	10	<b>31,25</b>
Kurang	1	3,1	3	9,4	4	<b>12,5</b>
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>75,0</b>	<b>8</b>	<b>25,0</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa yang memiliki pola makan baik dan produksi ASI yang baik sebanyak 56,25% dari 75,0%, pola makan dan

produksi ASI yang cukup 15,6% dari 25,0, dan pola makan yang cukup produksi ASI kurang sebanyak 9,4 % dari 25,0%.

Tabel 4. Analisa statistik hubungan antara pola makan seimbang dengan produksi ASI Ibu menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang

Variabel	N	p Value	rHo	Keterangan
<b>Pola Makan Seimbang, Produksi ASI</b>	32	0,666	0,000	Ho ditolak H1 diterima

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil analisis statistik korelasional dengan nilai p value sebesar  $0,666 < \alpha 0,05$  sehingga hipotesis pertama ditolak, artinya: terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan seimbang dengan produksi ASI. Berdasarkan hasil uji statistik tersebut besarnya hubungan antara pola makan seimbang dengan produksi ASI adalah 0,666 atau 66,6% (hubungan cukup kuat).

#### **Pola Makan Seimbang**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pola makan seimbang dari 32 responden yang diteliti di RW 01 Tlogo Indah, dengan pola makan yang baik sebanyak 24 orang yaitu (75,0%), dengan pola makan yang cukup sebanyak 8 orang (25,0%). Baik cukupnya pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah budaya dan sosial ekonomi. Faktor budaya yaitu, budaya cukup menentukan jenis makanan yang

sering dikonsumsi. Demikian pula letak geografis mempengaruhi makanan yang diinginkannya. Sosial ekonomi juga sangat mempengaruhi pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan. Pendapatan akan membatasi seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang mahal harganya, kelompok sosial juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan.

Dari tingkat pendidikan seperti pada gambar 4.3 dapat diketahui bahwa pola makan ibu dalam kategori baik adalah responden dengan pendidikan tinggi yaitu SMA sebanyak 16 orang (50%), Sarjana 9 orang (28 %), Diploma sebanyak 7 orang (22%). Baik cukupnya pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh *personal preference* dan kesehatan. *Personal preference* yaitu hal-hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang. Orang seringkali memulai kebiasaan makannya sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dan juga kesehatan yaitu, berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Sariawan atau gigi yang sakit seringkali membuat individu memilih makanan yang lembut. Tidak jarang orang yang kesulitan menelan, memilih menahan lapar.

Selain itu pola makan seseorang dipengaruhi oleh kepercayaan dan juga rasa lapar. Agama atau kepercayaan juga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Rasa lapar umumnya merupakan sensasi yang kurang menyenangkan karena berhubungan dengan kekurangan makanan.

Sebaliknya, nafsu makan merupakan sensasi yang menyenangkan berupa keinginan seseorang untuk makan. Sedangkan rasa kenyang merupakan perasaan puas karena telah memenuhi keinginannya untuk makan. Pusat pengaturan dan pengontrolan mekanisme lapar, nafsu makan dan rasa kenyang dilakukan oleh sistem saraf pusat, yaitu hipotalamus (Anonymous, 2009).

### **Produksi ASI**

Berdasarkan hasil penelitian pada 32 ibu mayoritas berusia 25-30 tahun (58 %) , 19-24 tahun (38%), dan usia 31-37 tahun (6%), dan diketahui bahwa yang memiliki produksi ASI yang baik sebanyak 18 orang (56,25%), produksi ASI yang cukup sebanyak 10 orang (31,3%) dan produksi ASI yang kurang sebanyak 4 orang (12,5%). Baik cukupnya produksi ASI ibu dapat ditentukan oleh berbagai faktor antara lain adalah faktor makanan ibu dan kondisi psikis ibu.

Makanan yang dimakan seorang ibu yang sedang dalam masa menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan. Akan tetapi jika makanan ibu terus menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan tentu pada akhirnya kelenjar - kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna, dan

akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI.

Kondisi psikis ibu, produksi air susu ibu sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Ibu yang selalu dalam keadaan gelisah, kurang percaya diri, rasa tertekan dan berbagai bentuk ketegangan emosional, mungkin akan gagal dalam menyusui bayinya. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu, penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung estrogen, frekwensi penyusuan, dan umur saat melahirkan.

#### **Hubungan Pola Makan Seimbang dengan Produksi ASI Ibu Menyusui**

Berdasarkan hasil analisa tabulasi silang tabel 4.3, lampiran 8 dan 9 dapat diketahui bahwa dari 75,0% dengan pola makan seimbang yang baik, produksi ASInya baik ternyata sebagian besar baik, sebanyak 18 orang (56,25%), pola makan yang cukup, produksi ASI cukup, ternyata 5 orang (15,6%) dari 25,0%, pola makan yang cukup, produksi ASI kurang ternyata 3 orang (9,4%) dari 12,5%.

Hasil analisa data tentang “Hubungan Pola Makan Seimbang dengan Produksi ASI Ibu Menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang” dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan bantuan SPSS for windows didapatkan nilai  $r = 0,000$  yang menunjukkan adanya tingkat korelasi yang sedang dan berdasarkan koefisien

korelasi Spearman nilai signifikansi  $p$  Value (0,666)  $< \alpha$  (0,05) maka  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara Pola Makan Seimbang dengan Produksi ASI Ibu Menyusui di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang.

Pada pengujian korelasi antara pola makan seimbang dengan produksi ASI ibu menyusui didapatkan adanya hubungan yang signifikan. Adanya hubungan tersebut dikarenakan pada tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan seimbang yang baik, produksi ASI baik yaitu 18 orang (56,25%), pola makan seimbang yang cukup, produksi ASI cukup yaitu 5 orang (15,6%), dan pola makan seimbang yang cukup, produksi ASI kurang yaitu 3 orang (9,4%) dari 12,5%..

Adanya pengaruh budaya, sosial ekonomi, personal preference, kesehatan, dan rasa lapar terhadap pola makan seseorang terutama seorang ibu yang menyusui akan berpengaruh juga pada produksi ASI ibu. Karena pola makan disini juga adalah salah satu program utama seorang ibu yang sedang dalam masa menyusui sebagai salah faktor utama dalam proses produksi ASInya. Kesimpulan dari peneliti adalah bahwa pola makan seimbang sangat berhubungan dengan produksi ASI ibu menyusui.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka pada bagian ini akan diuraikan beberapa kesimpulan dari penelitian ini, yakni sebagai berikut:

- 1) Pola makan seimbang ibu di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang menunjukkan bahwa sebagian besar (40,6%) memiliki pola makan yang normal.
- 2) Produksi ASI ibu di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang menunjukkan bahwa produksi ASInya baik yaitu (71,9%).
- 3) Hasil analisa statistik korelasional diperoleh nilai *p value* 0,757 (75,7%) dan nilai korelasi 0,000 (0,00%). Hasil ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan seimbang dengan produksi ASI di RW 01 Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almaitzier. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Anonymous, 2009. *Status Gizi dan Faktor Yang Mempengaruhi* (<http://answarsasake.wordpress.com>). diakses pada 16 Desember 2010.
- Bobak. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Indiarti, M.T. 2006. *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan, dan Perawatan Bayi*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Prasetyono. D. S. 2005. *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta: Diva Press.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2006. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A. 2009. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Zallilah, MS. 2006. *Makanan yang dipantang atau tabu dan dianjurkan selama hamil dan menyusui*. [www. ibu hamil.com](http://www.ibuhamil.com). diakses pada 22 November 2008.