

**ABSTRAK**  
**POLA MAKAN IBU MENYUSUI DENGAN PEMBERIAN ASI EKSLUSIF**  
**DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SOKO**

Oleh :

**JUMIAH ANJARSARI**  
**NIM : P27820518025**

Bagi seorang ibu yang memiliki bayi, menyusui merupakan kewajiban yang harus dijalankan karena produksi ASI yang cukup sangat penting untuk memenuhi kebutuhan si buah hati. Namun, masih banyak ibu menyusui yang tidak memberikan ASI eksklusif yang cukup sehingga memberikan susu formula dan cairan lain kepada bayinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan ibu menyusui dengan pemberian ASI eksklusif.

Desain penelitian adalah *analitik korelasional*. Populasinya adalah seluruh ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0 – 6 bulan sebanyak 140 ibu. Sampel 104 ibu menyusui, teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan instrumen kuesioner dan analisis uji *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya ibu menyusui dengan pola makan yang tidak teratur, hampir setengahnya ibu menyusui dengan pemberian ASI eksklusif yang tidak cukup, dan sebagian besar ibu menyusui yang pola makannya tidak teratur, pemberian ASI eksklusifnya tidak cukup. Hasil uji didapatkan  $p = 0,00$  dan  $p < 0,05$  maka ada hubungan antara pola makan ibu menyusui dengan pemberian ASI eksklusif.

Sebagian besar ibu yang tidak cukup memberikan ASI eksklusif kepada bayinya ternyata ibu dengan pola makan yang tidak teratur. Agar pemberian ASI tercukupi, ibu menyusui diharuskan menjaga pola makan yang teratur dengan cara makan beragam jenis makanan dengan jumlah yang lebih banyak, buah dan sayur hijau, mengonsumsi makanan selingan pagi dan siang hari, serta minum air putih dan susu sesuai kebutuhan.

**Kata Kunci : Pola Makan, ASI Eksklusif, Ibu Menyusui**