

PENGARUH ASUPAN PROTEIN HEWANI TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS KALIBAGOR

WIJI OKTANASARI¹, BEBY YOHANA OKTA AYUNINGTYAS²

Prodi DIII Kebidanan, STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto

Email: wiji@stikesbch.ac.id¹, beyy@stikesbch.ac.id²

Abstract: *The achievement of good breast milk production is a key determinant of the success of exclusive breastfeeding. Nutritional status and adequate protein intake in postpartum mothers have a significant contribution to the process of breast milk formation and secretion. Breast milk nutrition can be influenced by maternal nutrient consumption, among other factors. Protein contributes to infant growth, body tissue formation, vital organ development, and immune defense. This cross-sectional quantitative study evaluated the association between maternal animal-protein intake and the adequacy of lactation. The target population comprised breastfeeding mothers registered at Kalibagor Community Health Center throughout the research period. Purposive sampling based on predefined eligibility criteria resulted in a final sample of 49 respondents. Animal protein intake was measured using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) or the 24-hour Food Recall Method. This method records the types, portion sizes, and frequency of consumption of various animal protein sources (meat, eggs, fish, milk). This study found that good animal protein intake was the most common category among respondents, with 21 respondents (42.9%), and good breast milk production smoothness was found in 26 breastfeeding mothers (53.1%). There was a significant relationship between animal protein intake and smooth breast milk production among breastfeeding mothers at the Kalibagor Community Health Center, indicated by a p-value of 0.008 and an odds ratio of 4.861. Relevant institutions should continue to intensify education on the role of animal protein intake in supporting smoother breast milk production among breastfeeding mothers.*

Keywords: *Animal Protein, Breast Milk, Breastfeeding Mothers*

Abstrak: Tercapainya produksi ASI yang baik merupakan penentu utama keberhasilan ASI eksklusif. Status gizi serta kecukupan asupan protein pada ibu pascamelahirkan memiliki kontribusi nyata terhadap proses pembentukan dan pengeluaran ASI. Komposisi nutrisi ASI berkaitan dengan kecukupan zat gizi ibu, termasuk protein yang berfungsi menunjang tumbuh kembang, pembentukan jaringan dan organ utama, serta sistem imun bayi. Tujuan penelitian ini ialah guna menelaah dampak asupan protein hewani terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui. Metode penelitian ini ialah studi kuantitatif analitik berdesain cross sectional. Populasi sasaran ialah seluruh ibu menyusui yang tercatat di Puskesmas Kalibagor sepanjang periode penelitian dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria sebanyak 49 responden. Pengukuran data asupan protein hewani dikumpulkan melalui kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) atau *Metode Food Recall* 24 jam. Metode ini mencatat jenis, ukuran porsi, dan frekuensi konsumsi berbagai sumber protein hewani (daging, telur, ikan, susu). Berlandaskan temuan penelitian asupan protein hewani responden mayoritas dalam kategori baik yaitu 21 responden (42,9%) dan kelancaran ASI pada ibu menyusui dengan responden mayoritas dalam kategori baik yaitu 26 responden (53,1%). Ada korelasi antara asupan protein hewani atas kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Kalibagor dengan *P-Value*= 0,008 dan *OR* = 4,861. Institusi yang berwenang diharapkan tetap mengoptimalkan kegiatan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya konsumsi protein hewani sebagai upaya meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Kata Kunci: Protein Hewani, ASI, Ibu Menyusui

A. Pendahuluan

Upaya pembangunan di bidang kesehatan diarahkan untuk memperbaiki kualitas kesehatan masyarakat, salah satunya melalui peningkatan kesehatan ibu serta anak. Pencapaian pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal menjadi bagian penting dalam kebijakan kesehatan pemerintah. Menyusui dipandang sebagai cara terbaik karena ASI berperan sebagai sumber nutrisi ideal karena komposisinya selaras dengan kebutuhan fisiologis bayi, sekaligus memfasilitasi terbentuknya ikatan emosional antara ibu serta anak. Inisiasi menyusui perlu dilaksanakan segera setelah kelahiran pada saat bayi berada dalam kondisi terjaga, karena dapat menstimulasi hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi keluarnya ASI dan hormon prolaktin yang berfungsi dalam produksi ASI (Winatasari & Mufidaturrosida, 2020). Air Susu Ibu (ASI) dapat dipahami sebagai cairan khusus dengan kandungan yang kompleks dan unik, yang diproduksi oleh kelenjar payudara. ASI eksklusif didefinisikan sebagai praktik pemenuhan nutrisi bayi semata-mata melalui ASI selama enam bulan pertama setelah kelahiran. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan inisiasi pemberian ASI eksklusif sejak satu jam pascakelahiran sampai bayi berusia enam bulan.

Penguatan dukungan terhadap ibu menyusui, khususnya selama tujuh hari pertama kehidupan bayi, terus menjadi agenda strategis UNICEF dan WHO di Indonesia. Secara global, prevalensi ASI eksklusif pada 2022 baru mencapai 48% dibandingkan dengan tolok ukur optimal WHO mencapai 70% (UNICEF, 2022). Sebaliknya, capaian Indonesia pada bayi berusia enam bulan tercatat 63,9% pada 2023, melampaui sasaran program nasional mencapai 50%.

Secara normatif, penyelenggaraan pemberian ASI di Indonesia memperoleh legitimasi melalui UU No. 17 tahun 2023 terkait Kesehatan yaitu Mengamanatkan “setiap bayi berhak mendapatkan ASI eksklusif dan ASI merupakan kebutuhan gizi yang harus dipenuhi oleh negara, keluarga, dan, masyarakat.” Regulasi ini menyediakan kerangka implementatif bagi penyelenggaraan program ASI secara nasional serta mengarahkan peran tenaga kesehatan dalam melaksanakan konseling dan dukungan laktasi untuk meningkatkan pencapaian indikator cakupan yang ditetapkan.

Cakupan ASI eksklusif di Jawa Tengah dilaporkan mencapai 78% pada 2023, sehingga melampaui indikator nasional yang ditetapkan mencapai 70% (Kemenkes, 2023). Persentase ini merefleksikan efektivitas dari program promosi kesehatan ibu serta anak, dukungan fasilitas kesehatan, serta peran kader posyandu maupun tenaga kesehatan dalam penyuluhan menyusui. Akan tetapi, capaian tersebut tetap perlu dipertahankan melalui upaya yang berkesinambungan, sebab masih ada berbagai kendala yang mendorong penghentian ASI eksklusif sebelum bayi berusia 6 bulan. Kendala yang sering dinyatakan oleh ibu ialah rasa khawatir bahwa jumlah ASI tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi.

Pada masa laktasi, produksi ASI dapat menjadi lebih lancar atau justru menurun sesuai dengan rangsangan yang diberikan pada payudara. Pembentukan dan produksi ASI tidak semata ditentukan oleh hormon, melainkan juga oleh makanan ibu, usia, paritas, dan jenis kelamin bayi. Ketidاكلancaran ASI dapat membuat ibu merasa khawatir dan mengurangi frekuensi menyusui, padahal berkurangnya rangsangan pada payudara dapat menekan kerja hormon oksitosin dan prolaktin sehingga produksi ASI makin menurun. Kinerja hormon prolaktin dipengaruhi oleh kecukupan nutrisi ibu, sehingga asupan gizi yang lebih baik dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Status gizi ibu menyusui mempunyai kedudukan strategis karena berkaitan dengan fungsi kelenjar mammae dalam menghasilkan ASI yang cukup. Ibu yang mengalami kekurangan gizi cenderung kekurangan energi dan protein, sehingga jumlah serta kualitas ASI yang dihasilkan dapat menurun (Fitriyanti dkk., 2026).

Protein merupakan makronutrien esensial yang berkontribusi terhadap regenerasi jaringan maternal, pemulihan pascapersalinan, dan biosintesis ASI. Optimalisasi laktasi memerlukan konsumsi sumber protein hewani dan nabati, khususnya pangan hewani yang menyediakan nutrisi penting bagi pembentukan air susu. Selama periode menyusui, kebutuhan harian ibu meningkat sekitar 800 kkal untuk energi dan 20 gram untuk protein

dibandingkan kondisi tidak menyusui. Pola konsumsi yang dianjurkan mencakup ikan, telur, susu, sayuran, buah-buahan, dan air putih dalam jumlah cukup (Prastiyani & Nuryanto, 2019).

Ketidakcukupan zat gizi, ketidakseimbangan menu, dan keteraturan konsumsi yang rendah merupakan faktor yang dapat menghambat produksi serta memengaruhi kandungan ASI (Sari & Marbun, 2021). Sebagai sumber protein pada fase awal kehidupan, ASI memasok asam amino esensial yang menunjang pertumbuhan, pembentukan jaringan dan organ, serta perkembangan sistem imun bayi. Ketidakcukupan energi dan protein dapat meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan sehingga kebutuhan kedua komponen tersebut harus dipenuhi secara adekuat. Bioavailabilitas protein ASI relatif lebih tinggi daripada susu sapi karena keduanya memiliki rasio whey dan kasein yang berbeda (Asikin & Woferst, 2023)

Defisiensi protein maternal pada masa laktasi berpotensi mengurangi konsentrasi kasein ASI, yaitu komponen bioaktif yang mendukung absorpsi kalsium-fosfat dan memengaruhi modulasi sistem imun bayi. Pemenuhan protein juga diperlukan untuk menunjang biosintesis prolaktin dan oksitosin yang meregulasi refleksi *let-down* dan sekresi ASI (Damanik & Siahaan, 2025). Defisiensi protein pada masa nifas dapat mengurangi volume ASI dan mengganggu profil asam amino esensial yang menunjang pertumbuhan bayi (Oktavia & Rahmani, 2025).

Pemahaman ibu menyusui mengenai faktor penentu produksi ASI mulai berkembang dari sekadar kecukupan cairan menuju pentingnya pemenuhan makronutrien, terutama protein. Ketersediaan protein mendukung aktivitas jaringan mammae melalui pasokan asam amino esensial yang diperlukan dalam sintesis ASI. Dengan demikian, status nutrisi maternal yang adekuat berkontribusi terhadap kuantitas dan kualitas ASI. Rendahnya konsumsi protein pada ibu sering berkontribusi terhadap penurunan suplai ASI, meskipun aktivitas menyusui telah dilakukan lebih sering (Hapsari, 2026).

Pemenuhan protein secara adekuat mendukung homeostasis hormonal dan ketahanan energi maternal selama laktasi. Ketersediaan nutrisi yang stabil mengoptimalkan fungsi prolaktin sebagai regulator sintesis ASI dan oksitosin sebagai mediator refleksi *let-down* (Yanti, 2019). Protein juga berkontribusi terhadap karakteristik densitas ASI, sedangkan kombinasi protein dan lemak sehat dapat meningkatkan durasi rasa kenyang pada bayi. Pola menyusui yang terbentuk secara teratur selanjutnya mempertahankan stimulasi laktasi agar produksi ASI menyesuaikan kebutuhan bayi (Hapsari, 2026).

Peneliti melaksanakan studi pendahuluan pada 2 April 2026 terhadap 10 ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kalibagor melalui wawancara mengenai kebiasaan makan dan produksi ASI. Enam responden diketahui tidak teratur mengonsumsi pangan sumber protein hewani dan mengalami produksi ASI yang terkadang lancar serta terkadang terhambat. Dua responden yang mengonsumsinya secara rutin melaporkan produksi ASI lancar, sedangkan dua responden lainnya lebih jarang mengonsumsi protein hewani tetapi memiliki konsumsi buah dan sayuran lebih tinggi. Berlandaskan hasil studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik guna menelaah terkait pengaruh asupan protein hewani atas kelancaran ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kalibagor.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini ialah studi kuantitatif analitik berdesain cross sectional yang diselenggarakan pada tanggal 16-18 April 2026 bertempat di Puskesmas Kalibagor, Kabupaten Banyumas. Pendekatan cross sectional dipilih untuk mengidentifikasi hubungan variabel independen serta dependen dalam satu waktu pengukuran yang sama. Populasi sasaran ialah seluruh ibu menyusui yang tercatat di Puskesmas Kalibagor sepanjang periode penelitian, yakni sebanyak 58 orang. Dari jumlah tersebut, 49 ibu menyusui dipilih sebagai sampel mempergunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan teknik ini dilandasi pada pertimbangan keterbatasan jumlah populasi ibu nifas dalam rentang waktu penelitian dan kesesuaian karakteristik responden dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan (Sugiyono, 2020). Kriteria inklusi mencakup ibu menyusui dengan anak usia <6 bulan, bersedia berpartisipasi

sebagai responden, tidak menderita penyakit kronis yang dapat memengaruhi proses laktasi, serta bayi lahir aterm dengan berat badan lahir dalam rentang normal.

Variabel independen pada studi ini ialah asupan protein hewani, sedangkan variabel dependen ialah kelancaran produksi ASI. Pengukuran data asupan protein hewani dikumpulkan melalui kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) ataupun *Metode Food Recall* 24 jam. Pengukuran mencakup jenis, ukuran porsi, serta frekuensi konsumsi berbagai sumber protein hewani (daging, telur, ikan, susu).

Penilaian produksi ASI dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang mengacu pada indikator standar laktasi. Kuesioner dirancang menggunakan Skala Likert dengan format jawaban : Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-Kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP) dengan responden memberikan jawaban yang paling selaras dengan kondisi yang dialami selama 7 hari terakhir. Kategori skor akhir adalah Sangat Lancar (Baik) : 76-100% dari total skor maksimal, Lancar (Cukup) : 56-75%, dan Kurang Lancar <56% dari total skor maksimal. Kuesioner tersebut telah dimanfaatkan dalam penelitian-penelitian sebelumnya dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas.

Pengambilan data dilaksanakan melalui wawancara langsung dan pengisian kuesioner oleh peneliti dibantu enumerator mahasiswa yang telah terlatih. Analisis univariat diterapkan guna mengamati distribusi frekuensi tiap variabel, sedangkan analisis bivariat diterapkan dengan uji Chi-Square pada taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Besarnya risiko hubungan antarvariabel dihitung menggunakan Odds Ratio (OR). Pengolahan data menggunakan perangkat lunak statistik SPSS.

C. Pembahasan dan Analisa

Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada studi ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Ibu Menyusui

Karakteristik Ibu Menyusui	Jumlah	
	n	%
Usia Ibu		
Resiko Rendah	32	65,3
Resiko Tinggi	17	34,7
Pendidikan Ibu		
Tinggi	28	57,1
Rendah	21	42,9
Pekerjaan Ibu		
Bekerja	15	30,6
Tidak Bekerja	34	69,4
Paritas		
Primipara	26	53,1
Multipara	23	46,9
Jumlah	49	100

Sumber : Data primer, 2026

Tabel 1 mengindikasikan dominasi responden pada kategori usia reproduksi berisiko rendah (20–35 tahun), yaitu 32 orang (65,3%), dibandingkan kelompok berisiko tinggi (<20 atau >35 tahun) mencapai 17 orang (34,7%). Mayoritas responden memiliki pendidikan tinggi mencapai 28 orang (57,1%), sedangkan 21 orang (42,9%) berada pada jenjang SD–SMA. Profil pekerjaan menunjukkan bahwa 34 ibu (69,4%) tidak bekerja dan 15 ibu (30,6%) bekerja. Paritas ibu primipara artinya baru melahirkan pertama sebanyak 26 (53,1%) dan paritas ibu multipara artinya pernah melahirkan lebih dari satu sebanyak 23 (46,9%).

Menurut Asikin (2023) usia 20–35 tahun merupakan periode reproduktif yang banyak ditemukan pada perempuan yang memilih menikah pada usia relatif muda. Rentang tersebut dipandang mendukung proses menyusui karena kapasitas fisik ibu cenderung lebih baik dibandingkan pada usia yang lebih tua, meskipun kesadaran dalam mengatur asupan gizi belum tentu memadai. Temuan penelitian ini konsisten dengan studi Nurbayanti (2016) di Puskesmas Temon II Kulon Progo, Yogyakarta, yang mencatat 73 ibu menyusui berada pada kelompok usia 20–35 tahun. Peneliti mengasumsikan bahwa kurangnya perhatian terhadap kandungan energi, karbohidrat, protein, dan lemak berkaitan dengan kecenderungan memilih makanan berdasarkan selera serta terbatasnya pengetahuan dan pengalaman menyusui.

Tingkat pendidikan merupakan salah satu determinan kapasitas ibu dalam mengakses, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan. Edukasi komprehensif mengenai konsekuensi pembatasan konsumsi sumber protein dapat membentuk perilaku gizi ibu nifas maupun menyusui. Pemahaman yang memadai berpotensi mencegah penerapan pantangan pangan yang tidak memiliki dasar kesehatan (Winatasari, D. & Mufidaturrosida, 2020).

Kondisi pekerjaan rumah tangga berkontribusi terhadap kapasitas ekonomi dan paparan informasi kesehatan ibu nifas. Dukungan pendapatan suami dapat meningkatkan kemampuan keluarga menyediakan pangan bergizi, sementara aktivitas kerja ibu memperluas jejaring komunikasi mengenai praktik pembatasan konsumsi protein. Dengan demikian, lingkungan sosial menjadi salah satu determinan masuk dan berkembangnya pengetahuan pada individu (Hapsari dkk, 2021)

Pembentukan pengetahuan berbasis pengalaman berlangsung melalui pemanfaatan hasil pembelajaran dari masalah yang pernah dihadapi. Dalam konteks maternal, pengalaman persalinan, perawatan postpartum, dan laktasi dapat menjadi landasan pengambilan keputusan pada masa nifas berikutnya. Dampak merugikan yang sebelumnya dialami ibu atau bayi akibat pembatasan protein berpotensi mencegah pengulangan praktik tersebut (Winatasari, D. & Mufidaturrosida, 2020).

Asupan Protein Hewani

Tabel 2. Asupan Protein Hewani Ibu Menyusui

Asupan Protein Ibu Menyusui	Jumlah	
	N	%
Baik	21	42,9
Cukup	18	36,7
Kurang	10	20,4
Jumlah	49	100

Sumber : Data primer, 2026

Pada Tabel 2 dapat diketahui bahwasanya mayoritas responden mencatatkan konsumsi protein hewani yang tergolong baik sebanyak 21 orang (42,9%), sementara asupan dalam kategori kurang terdapat pada 10 responden (20,4%). Dari hasil penelitian bahwa ibu menyusui yang memiliki kategori baik memiliki kebiasaan mengkonsumsi protein terutama protein hewani. Daging: sapi, kambing, ayam yang kaya akan asam amino esensial, vitamin B12, serta zat besi. Seafood seperti ikan salmon, tuna, udang, kepiting yang mengandung asam amino esensial, vitamin D, dan DHA. Sebagai sumber protein hewani yang mudah diakses, telur menyediakan asam amino esensial serta vitamin B12 dan D. Kelompok produk olahan susu, seperti keju serta yoghurt, juga berkontribusi terhadap pemenuhan kalsium, vitamin D, dan vitamin B12.

Kelancaran ASI

Tabel 3. Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui

Kelancaran ASI Ibu Menyusui	Jumlah	
	n	%
Baik (Sangat Lancar)	26	53,1
Cukup (Lancar)	12	24,5
Kurang Lancar	11	22,4
Jumlah	49	100

Sumber : Data primer, 2026

Berlandaskan temuan pada Tabel 3, mengindikasikan didominasi kategori baik tercatat 26 responden (53,1%), sementara kategori kurang ditemukan pada 11 responden (22,4%). Produksi ASI dapat lebih lancar apabila ibu mengonsumsi makanan bergizi cukup, terutama makanan yang kaya protein.

Pengaruh Asupan Protein Hewani Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui

Tabel 4. Hasil Uji Chi Square Pengaruh Asupan Protein Hewani
Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui

Asupan Protein Hewani	Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui						<i>p-Value</i>	Koef. Cont. 95%CI
	Baik		Cukup		Kurang			
	N	%	N	%	N	%		
Baik	26	53.1%	13	26.5%	10	20.4%	0.008	4.861
Cukup	16	32.7%	19	38.8%	14	28.6%		
Kurang	7	14.2%	17	34.7%	25	52.0%		

Sumber: Data Primer, Tahun 2026

Berlandaskan temuan pada Tabel 4, dicatatkan nilai *p value*=0,008 sehingga $p < \alpha = 0,05$, berarti H_0 ditolak serta H_a diterima mengindikasikan bahwasanya ada dampak asupan protein hewani atas kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Kalibagor.

Literasi gizi terkait protein mencakup identifikasi sumber pangan, kuantitas kebutuhan, fungsi biologis, dan pembatasan konsumsi yang diterapkan ibu. Pengetahuan tersebut menjadi dasar dalam menentukan kecukupan asupan protein selama menyusui. Secara fisiologis, konsumsi protein dapat mendukung sekresi prolaktin melalui ketersediaan asam amino prekursor, terutama tirosin dan triptofan, yang berperan dalam stimulasi hormonal. Pada ibu dengan kondisi fisiologis sehat, kecukupan asupan protein berkontribusi terhadap regulasi prolaktin dan keberlangsungan produksi ASI. Masa laktasi meningkatkan kebutuhan protein sebesar 20 g/hari di atas kebutuhan basal. Estimasi tersebut didasarkan pada konsentrasi protein ASI sekitar 1,2 g/100 cc, sehingga produksi 850 cc ASI mengandung kurang lebih 10 g protein, sementara efisiensi transformasi protein diet menjadi protein susu hanya sebesar 70%. Protein maternal juga diperlukan untuk mendukung sintesis prolaktin sebagai regulator produksi dan oksitosin sebagai mediator ejeksi ASI. Stimulasi puting ketika bayi menyusui memicu pelepasan oksitosin, kontraksi kelenjar mammae, dan pengaliran ASI.

Studi Lien Meilya, dkk (2019) mengidentifikasi asosiasi signifikan antara konsumsi protein maternal dan konsentrasi protein ASI. Arah korelasi yang positif dengan kekuatan sedang ($r=0,381$), mengindikasikan bahwasanya kedua variabel mengalami perubahan searah. Oleh karena itu, peningkatan asupan protein ibu cenderung diikuti oleh bertambahnya kandungan protein pada ASI.

Temuan ini selaras dengan Widyastuti dkk. (2023) dalam studinya terhadap 80 ibu nifas di Yogyakarta membuktikan bahwa ibu yang mengonsumsi protein sekurang-kurangnya 80% AKG mempunyai kadar prolaktin serum yang jauh lebih tinggi secara signifikan dibandingkan

ibu dengan asupan protein di bawah ambang tersebut. Lebih lanjut, Fitriani dan Nurhayati (2021) menjelaskan bahwa pola makan ibu nifas yang kaya protein hewani seperti ikan, telur, dan daging berhubungan dengan durasi laktasi yang lebih panjang dan insiden penghentian laktasi dini yang lebih rendah.

D. Penutup

Berlandaskan temuan penelitian dapat ditarik simpulan bahwasanya mayoritas responden yang asupan protein hewani baik serta kelancaran ASI baik mencapai 26 responden (53,1%), sedangkan 7 responden (14,2%) asupan protein hewani kurang dan kelancaran ASI baik. Ada korelasi antara asupan protein hewani atas kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Kalibagor dengan $P\text{-Value} = 0,008$ dan $OR = 4,861$. Peningkatan literasi gizi melalui edukasi berkelanjutan perlu menjadi perhatian institusi terkait, khususnya mengenai kontribusi konsumsi protein hewani terhadap optimalisasi produksi ASI selama masa laktasi.

Daftar Pustaka

- Asikin, N., Agrina, & Woferst, R. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui*. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia, 3 (1), 13-27. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki>.
- Damanik, S., Nasution, P., & Siahaan, M.F. (2025). *Pengaruh Pemberian Olahan Jantung Pisang Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Postpartum*. Journal of Midwifery Science, 9 (1), 86-94.
- Fitriyanti, Nisa, R., Dhirah, U.H., Pratiwi, R.A., & Putri, R.A. (2026). *Analisis Status Gizi Dan Kecukupan Asupan Protein Pada Ibu Nifas Terhadap Kelancaran Produksi ASI*. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 12 (1) , 125-131. <https://jurnal.uui.ac.id>.
- Hapsari, Q. C., Rahfiludin, M. Z., & Pangestuti, D. R. (2021). Hubungan Asupan Protein, Status Gizi Ibu Menyusui, dan Kandungan Protein pada Air Susu Ibu (ASI): Telaah Sistematis. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 20(5), 372–378. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.37>
- Hapsari, R.A. (2026). *Mengenai ASI : Pentingnya meningkatkan Kuantitas Dan Kualitas Komposisi ASI pada ibu menyusui*. <https://kebidanan.almaata.ac.id/mengenai-asi-pentingnya-meningkatkan-kuantitas-dan-kualitas-komposisi-asi-pada-ibu-menyusui/>
- Kemenkes, RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Oktavia, A., Andrestian, M.D., & Rahmani. (2025). *Kajian Riwayat Pemberian ASI Eksklusif dan Konsumsi Protein Hewani pada Balita Tengkes*. Jurnal Riset Pangan dan Gizi, 07 (02), 150-159. <http://www.ejurnalpangan-gizipoltekesbjm.com>.
- Prastiyani, L.N.M., & Nuryanto. (2019). *Hubungan Antara Asupan Protein Dan Kadar Protein Air Susu Ibu*. Journal of Nutrition College, 8 (4), 246-253. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>.
- Sari, L.P., & Marbun, U. (2021). *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai pada Ibu Nifas terhadap Kelancaran Produksi ASI di Puskesmas Bowong Cindea Kabupaten Pangkep*. UMI Medical Journal, 6 (2), 116-121.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Bandung: Alfabeta.
- Widyastuti, D. A., Kurniasih, D., & Susetyowati. (2023). Hubungan asupan protein dan kadar prolaktin serum dengan volume ASI pada ibu nifas di RSUD Sleman Yogyakarta. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 19(4), 173–182. <https://doi.org/10.22146/ijcn.75210>.
- Winatasari, D. & Mufidaturrosida, A. (2020). *Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi Protein Dengan Produksi ASI*. Jurnal Kebidanan, 12 (02) , 129-266. <http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id>.

- UNICEF. (2022). Ibu Membutuhkan Lebih Banyak Dukungan Menyusui Selama Masa Kritis Bayi Baru Lahir UNICEF dan WHO Mendesak Sistem Kesehatan Untuk Meningkatkan Dukungan Bagi Ibu Menyusui, VISIT UNICEF GLOBAL. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/ibu-membutuhkan-lebih-banyak-dukkungan-menyusui-selama-masa-kritis-bayi-baru-lahir>.
- Yanti, D.A.M. (2019). *Hubungan Asupan Protein Dengan Kecukupan ASI Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Umum Pringsewu*. Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung, 7 (1), 8-16. <https://ejournal.pancabhakti.ac.id>.