

ABSTRAK

Nadiya Tivany Khairun Nisa' NIM. 211530100019 S1 Program Studi Kebidanan	Dosen Pembimbing Prof. Dr. Bdn. Zakkiyatus Zainiyah, M. Keb NIDN.0704127802
HUBUNGAN POLA ISTIRAHAT DAN POLA MAKAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS	
ABSTRAK Produksi ASI merupakan proses fisiologis yang kompleks dan alami pada tubuh ibu setelah melahirkan, yang dikendalikan oleh dua hormon utama yaitu prolaktin dan oksitosin. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Zaitun Ernawati S.ST,Bd geger melalui kuesioner kepada 10 ibu nifas dan didapatkan 7 ibu nifas mengalami ASI nya tidak lancar pada hari ke kurang <10 hari (1 hari pertama sampai 10 hari). Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan pola istirahat dan pola makan dengan produksi ASI pada ibu nifas di TPMB Zaitun Ernawati S,ST. Bd, geger kabupaten Bangkalan Desain penelitian ini analitik cross sectional dengan variabel bebas pola istirahat dan pola makan serta variabel terikat produksi ASI pada ibu nifas, dari 34 ibu nifas, sebanyak 32 ibu nifas yang dipilih sebagai sampel melalui simple random sampling. Alat pengumpulan menggunakan kuesioner dan di analisis uji <i>Contingency coefficient</i>. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu nifas <i>p value</i> .0,000 ($p < 0,05$), terdapat hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu nifas <i>p value</i> .0,000 ($p < 0,05$) Di TPMB Zaitun Ernawati S.ST. Bd, Geger Kabupaten Bangkalan. Berdasarkan hasil penelitian ini pola istirahat ibu nifas harus teratur dan berkualitas minimal 8 jam sehari, tidur siang selama 1-2 jam, sedangkan pola makannya ibu nifas harus baik dan seimbang serta frekuensi, jumlah dan jenis makanan harus terpenuhi untuk memperlancar produksi ASI Kata kunci: Pola Istirahat, Pola Makan, Produksi ASI, Ibu Nifas	