

ABSTRAK

Menyusui adalah cara yang terbaik dalam memenuhi kebutuhan gizi pada bayi. Setiap anak yang disusui dalam waktu empat jam setelah ibu melahirkan dan hanya diberikan air susu ibu dalam enam bulan di kehidupannya, kemudian dapat dilanjutkan menyusui hingga bayi berusia dua tahun, oleh karena itu peluang hidup seorang bayi pada tahun pertama lebih besar. Upaya untuk menambah pengetahuan ataupun wawasan pada ibu menyusui dengan adanya penelitian terkait asupan energi dan zat gizi makro serta tingkat stres yang dapat mempengaruhi berat badan bayi.. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan asupan energy, zat gizi makro dan tingkat stress ibu menyusui dengan berat badan bayi (usia 0-6 bulan) yang mendapat ASI eksklusif.

Desain penelitian deskriptif dengan metode *systematic literature review*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-6 bulan yang mendapat ASI secara eksklusif. Variabel Penelitian ini adalah asupan energi, zat gizi makro, dan tingkat stress. Data dianalisis menggunakan tabel telaah jurnal.

Hasil penelitian didapatkan sejumlah 5.130 studi penelitian dari strategi pencarian database (google scholar dan pubmed). Setelah itu dilakukan proses skринning mengenai kriteria kelayakan studi melalui identifikasi judul dan abstrak, sebanyak 8 studi dapat dipertimbangkan untuk dilanjutkan pada tahap selanjutnya. Setelah membaca full text, terdapat 3 studi yang termasuk dalam kriteria eksklusi. Pada tahap terakhir yaitu terdapat hasil 5 studi penelitian yang terpilih pada sintesis kualitatif.

Kesimpulan penelitian ini adalah berdasarkan hasil dari *literature review* secara keseluruhan pada studi *review* terkait hubungan asupan energi, zat gizi makro dan tingkat stres ibu menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI.

Kata kunci : asupan energi, zat gizi makro, tingkat stres, ibu menyusui, ASI eksklusif.