

ABSTRAK

Ibu yang kebutuhan gizinya tidak terpenuhi dapat menyebabkan ASI kurang lancar. tidak terpenuhinya kebutuhan gizi ibu dipicu oleh ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi, kebutuhan gizi ibu menyusui harus lebih banyak dari biasanya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan ibu menyusui terhadap kelancaran produksi ASI eksklusif di PMB Ika Mardiyanti Sidoarjo.

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan menggunakan desain *Cross sectional study*. Populasi penelitian yaitu 60 ibu menyusui di PMB Ika Mardiyanti Sidoarjo dengan besar sampel sebanyak 52 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *probability sampling* dan *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pola makan dan kelancaran produksi ASI. Analisa data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan bantuan SPSS.

Hasil didapatkan 52 responden ditemukan 39 (75%) responden memiliki pola makan dengan kategori baik. Sedangkan 46 (88,5%) responden yang memiliki ASI lancar. Hasil kolerasi *Rank Spearman* didapatkan bahwa nilai *significancy* p sebesar 0,016. Karena nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ada hubungan antara pola makan ibu menyusui dengan kelancaran produksi ASI eksklusif.

Kesimpulannya yaitu Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kelancaran produksi ASI eksklusif di PMB Ika Mardiyanti Sidoarjo. Diharapkan ibu dapat menambah pengetahuan dan mempertahankan tentang pola makan yang baik pada responden untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI eksklusif.

Kata kunci : Pola Makan, Ibu Menyusui, ASI