

INTISARI

PENGARUH ASUPAN IBU MENYUSUI TERHADAP KANDUNGAN ENERGI DALAM ASI MATUR DI YOGYAKARTA

Latar Belakang: Air susu ibu (ASI) adalah sumber nutrisi utama dan satu-satunya bagi bayi selama 6 bulan pertama setelah dilahirkan. Kualitas ASI sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi kedepan. Kualitas ASI juga sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang diantaranya ialah asupan nutrisi dan pola makan ibu. Sudah banyak penelitian tentang faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas ASI akan tetapi masih sedikit penelitian tentang bagaimana asupan ibu saat menyusui berdampak pada kandungan energi dalam ASI. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana asupan ibu menyusui mempengaruhi kualitas ASI matur yang diukur dengan kandungan energi yang cukup. **Metode Penelitian:** Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel pada penelitian ini adalah 86 ibu menyusui yang melakukan persalinan di ruang perinatologi, Instalasi Maternal Perinatal (IMP) RSUP Dr. Sardjito, Yogyakarta. Sampel ASI diambil pada pagi hari antara pukul 06.00-08.00 pagi dengan teknik *full expressed sampling*. Selanjutnya sampel ASI akan dianalisis kandungan energinya dengan alat *human milk analyzer* (MIRIS). **Hasil Penelitian:** Pada penelitian ini didapatkan bahwa hanya asupan karbohidrat ibu menyusui yang mempengaruhi energi dalam ASI matur. **Kesimpulan:** Asupan karbohidrat ibu menyusui mempengaruhi energi dalam ASI matur.

Kata Kunci: Air susu ibu, asupan ibu menyusui, makronutrien ASI

ABSTRACT

BREASTFEEDING MOTHER'S DIET EFFECTS ON ENERGY CONTENT IN MATURE BREAST MILK IN YOGYAKARTA

Background: Breast milk is the main and only source of nutrition for infants during the first 6 months after birth. The quality of breast milk greatly affects the growth and development of the infants in the future. The quality of breast milk is also influenced by various factors including mothers' nutrition and diet during the breastfeeding period. There have been many studies on breast milk's quality and its influencing factors but there is only a few studies on how mothers' diet during the breastfeeding period affects energy content in breast milk. **Aim:** This study aims to determine how mothers' intake during the breastfeeding period affects the quality of mature breast milk which is measured by its sufficient energy content. **Method:** This study is an observational analytic study with a cross sectional approach to 86 breastfeeding mothers in perinatology room, Maternal Perinatal Installation (IMP) of dr. Sardjito Central Public Hospital, Yogyakarta. Samplings of breast milk are taken in the morning between 6:00 a.m. and 8 a.m. and are taken with a full expressed sampling technique. Samples of breast milk are then analyzed using a human milk analyzer (MIRIS). **Result:** According to this study, the only component that has a significant role in affecting breast milk's energy content is the mothers' carbohydrate intake. **Conclusion:** Mothers' carbohydrate intake affects energy content in mature breast milk.

Keywords: Mothers' breast milk, mothers' dietary, macronutrient in breast milk