

## Hubungan Frekuensi Menyusui Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di TPMB Tias Yuniasri Maesan Bondowoso

Ulfatul Hasanah<sup>1</sup>, Anik Sri Purwanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Sains dan Teknologi Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia dan [ulfatulhasanah051996@gmail.com](mailto:ulfatulhasanah051996@gmail.com)

<sup>2</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Sains dan Teknologi Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia dan [aniksri@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:aniksri@itsk-soepraoen.ac.id)

---

### ABSTRAK

Salah satu kunci keberhasilan pemberian ASI eksklusif adalah produksi ASI. Frekuensi menyusui merupakan salah satu faktor yang memengaruhi produksi ASI. Hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI, lebih terstimulasi ketika ibu menyusui lebih sering. Namun, di lapangan masih ditemukan ibu yang menyusui dengan frekuensi rendah sehingga mengalami produksi ASI yang tidak optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa sering ibu menyusui di TPMB Tias Yuniasri Maesan Bondowoso mengeluarkan ASI. Penelitian ini menggunakan metodologi cross-sectional dan kerangka analitis korelasional. Semua ibu yang menyusui bayi berusia antara 0 hingga 6 bulan menjadi populasi penelitian. di TPMB Tias Yuniasri Maesan Bondowoso sebanyak 45 orang, dan diambil sampel 30 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Produksi ASI merupakan variabel dependen, sedangkan frekuensi menyusui merupakan variabel independen. Kuesioner dan lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data, yang kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman Rank dengan ambang batas signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi menyusui sering (60%) dan produksi ASI lancar (66,7%). Frekuensi menyusui dan produksi ASI berkorelasi signifikan, menurut hasil uji Spearman Rank ( $r = 0,782$ ;  $p = 0,000$ ). Frekuensi menyusui dan jumlah ASI yang diproduksi ibu menyusui berkorelasi kuat dan signifikan. Semakin sering seorang ibu menyusui, semakin lancar produksi ASI-nya. Penelitian ini merekomendasikan agar tenaga kesehatan terus memberikan edukasi dan konseling laktasi kepada ibu untuk meningkatkan frekuensi menyusui guna mendukung keberhasilan program ASI eksklusif.

**Kata Kunci:** Frekuensi Menyusui, Produksi ASI, Ibu Menyusui, ASI Eksklusif, TPMB

---

### ABSTRACT

One of the keys to successful exclusive breastfeeding is breast milk production. Breastfeeding frequency is one factor that influences breast milk production. The hormones prolactin and oxytocin, which play a role in breast milk production and release, are more stimulated when mothers breastfeed more frequently. However, in the field, mothers are still found who breastfeed at a low frequency, resulting in suboptimal breast milk production. The purpose of this study was to determine how often breastfeeding mothers at TPMB Tias Yuniasri Maesan Bondowoso express breast milk. This study used a cross-sectional methodology and a correlational analytical framework. All mothers who breastfeed babies aged between 0 and 6 months became the study population. A total of 45 people at TPMB Tias Yuniasri Maesan Bondowoso, and a sample of 30 respondents was taken using a purposive sampling technique. Breast milk production was the dependent variable, while breastfeeding frequency was the independent variable. Questionnaires and observation sheets were used to collect data, which were then analyzed using the Spearman Rank test with a significance threshold of  $\alpha = 0.05$ . Results: The results of the study showed that most respondents had a frequent breastfeeding frequency (60%) and smooth breast milk production (66.7%). Breastfeeding frequency and breast milk production were significantly correlated, according to the Spearman Rank test ( $r = 0.782$ ;  $p = 0.000$ ). Breastfeeding frequency and the amount of breast milk produced by breastfeeding mothers were strongly and significantly correlated. The more frequently a mother breastfeeds, the smoother her breast milk production. This study recommends that health workers continue to provide lactation education and counseling to mothers to increase breastfeeding frequency to support the success of the exclusive breastfeeding program.

**Keywords:** Breastfeeding Frequency, Breast Milk Production, Lactation, Exclusive Breastfeeding

## PENDAHULUAN

Makanan alami terbaik untuk bayi adalah air susu ibu (ASI), yang memiliki semua nutrisi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat sepanjang tahap awal kehidupan. ASI tidak hanya memberikan manfaat gizi, tetapi juga memiliki kandungan imunoglobulin, enzim, hormon, dan Faktor pertumbuhan tidak ada dalam resep. Selama enam bulan pertama kehidupan bayi, pemberian ASI eksklusif dianjurkan oleh World Health Organization (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF). Pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) kemudian dianjurkan, dan pemberian ASI harus dilanjutkan hingga anak berusia dua tahun atau lebih. Pemberian ASI eksklusif telah terbukti meningkatkan IQ anak, menurunkan morbiditas dan mortalitas bayi, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak.

Namun, menurut sejumlah publikasi, Indonesia belum mencapai target nasional untuk pemberian ASI eksklusif. Data Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Indonesia hanya 72,4%, jauh di bawah target 80%. Sebaliknya, cakupan ASI eksklusif di seluruh provinsi mencapai 74,8%, menurut data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2023), sementara di Kabupaten Bondowoso hanya sekitar 70,1%. Keyakinan para ibu bahwa produksi ASI mereka tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan bayi merupakan salah satu alasan rendahnya cakupan ASI eksklusif. Banyak ibu menyusui yang menghentikan pemberian ASI lebih awal dengan alasan ASI tidak keluar banyak atau bayi tampak tidak puas setelah menyusui. Kesan ini kadang kala muncul karena ketidaktahuan akan pentingnya frekuensi menyusui untuk menjaga ketersediaan ASI.

Secara fisiologis, produksi ASI diatur oleh sistem hormon yang bekerja berdasarkan prinsip "supply and demand" atau permintaan dan penawaran. Semakin sering payudara dikosongkan melalui aktivitas menyusui atau pemompaan, semakin banyak rangsangan yang diterima oleh hipofisis anterior untuk melepaskan hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI, serta hormon oksitosin yang membantu pengeluaran ASI dari alveoli menuju puting susu. Dengan demikian, frekuensi menyusui memiliki pengaruh langsung terhadap volume produksi ASI. Bila payudara jarang dikosongkan, maka sinyal penghambatan produksi ASI meningkat, menyebabkan penurunan sintesis ASI. Oleh karena itu, frekuensi menyusui yang tinggi secara teoritis dapat meningkatkan produksi ASI, sedangkan frekuensi yang rendah dapaturunkannya.

Beberapa hasil penelitian mendukung hubungan tersebut. Sari (2019) dalam penelitiannya di Puskesmas Kediri menemukan bahwa ibu menyusui dengan frekuensi lebih dari 8 kali per hari menghasilkan lebih banyak ASI daripada ibu lainnya dengan frekuensi menyusui kurang dari 8 kali. Lestari dkk. (2020) juga melaporkan hasil serupa di Puskesmas Sleman, di mana frekuensi menyusui berhubungan signifikan dengan volume produksi ASI ( $p < 0,05$ ). Penelitian Fitriani dan Nurhayati (2021) menjelaskan bahwa peningkatan frekuensi menyusui mampu meningkatkan kadar hormon prolaktin secara signifikan, yang secara fisiologis akan memperbanyak produksi ASI. Sementara itu, Hidayah (2022) menambahkan bahwa faktor lain seperti teknik pelekatan yang benar, durasi menyusui, dan kondisi emosional ibu turut memengaruhi efektivitas rangsangan pada kelenjar payudara. Dengan demikian, meskipun banyak penelitian menyebutkan korelasi yang menguntungkan antara frekuensi menyusui dan pasokan ASI, hasilnya belum sepenuhnya konsisten karena dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang belum selalu dikontrol dalam penelitian terdahulu.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak ibu menyusui yang belum memahami pentingnya frekuensi menyusui dalam menjaga kelancaran produksi ASI. Berdasarkan pengamatan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Tias Yuniasri Maesan Bondowoso, beberapa ibu menyusui datang berkonsultasi dengan keluhan produksi ASI yang menurun, padahal sebagian dari mereka menyusui dengan frekuensi kurang dari 6 kali per hari. Bidan setempat melaporkan bahwa sebagian besar ibu belum memahami bahwa peningkatan frekuensi menyusui dapat menstimulasi produksi ASI. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan dan praktik menyusui di masyarakat yang memerlukan penelitian lebih lanjut untuk memberikan dasar edukasi yang kuat dan berbasis bukti ilmiah.

Untuk memberikan gambaran empiris, data simulasi sederhana terhadap 30 ibu menyusui menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi menyusui adalah 8,3 kali per hari, sedangkan rata-rata produksi ASI mencapai 762,8 ml per hari. Frekuensi menyusui dan produksi ASI memiliki hubungan positif yang sangat substansial, menurut temuan uji korelasi Pearson ( $r = 0,878$ ;  $p < 0,001$ ). Angka-angka ini menunjukkan bahwa seorang ibu menghasilkan lebih banyak ASI semakin sering ia menyusui, meskipun angka-angka tersebut bersifat ilustratif dan bukan merupakan hasil pengukuran lapangan. Dengan demikian, penelitian lapangan aktual di TPMB Tias Yuniasri Maesan Bondowoso diharapkan dapat mengonfirmasi dan memperkuat bukti empiris ini secara nyata pada populasi lokal.

Meskipun sejumlah penelitian telah dilakukan, masih terdapat *research gap* (kesenjangan penelitian) yang penting untuk diisi. Pertama, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di wilayah perkotaan atau rumah sakit besar, sehingga belum merepresentasikan kondisi ibu menyusui di tingkat pelayanan primer seperti TPMB di daerah pedesaan. Kedua, banyak penelitian menggunakan desain potong lintang (cross-sectional) yang tidak mengendalikan variabel perancu seperti usia bayi, teknik pelekatan, status gizi ibu, dan tingkat stres, padahal faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi hasil hubungan antara frekuensi menyusui dan produksi ASI. Ketiga, sebagian penelitian hanya mengukur persepsi subjektif ibu terhadap produksi ASI tanpa pengukuran objektif terhadap volume yang dihasilkan. Dengan menilai hubungan antara frekuensi menyusui dan produksi ASI secara objektif dan mempertimbangkan faktor-faktor terkait lainnya, penelitian ini bertujuan untuk menutup kesenjangan ini.

Uraian ini mengarah pada kesimpulan bahwa produksi ASI merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor fisiologis, psikologis, dan perilaku ibu, di mana frekuensi menyusui memegang peranan penting dalam mempertahankan suplai ASI. Namun, masih terdapat keterbatasan bukti empiris di tingkat pelayanan kebidanan mandiri, khususnya di wilayah Bondowoso. Oleh sebab itu, penelitian berjudul “Hubungan Frekuensi Menyusui terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di TPMB Tias Yuniasri Maesan Bondowoso” penting dilakukan untuk memberikan bukti ilmiah yang kontekstual dan dapat dijadikan dasar dalam pemberian konseling menyusui bagi ibu, sekaligus berkontribusi dalam peningkatan angka keberhasilan ASI eksklusif di Kabupaten Bondowoso.

## METODE PENELITIAN

Tujuan dari studi analitis korelasional cross-sectional ini adalah untuk memastikan hubungan antara frekuensi menyusui dan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian dilakukan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Tias Yuniasri Maesan Bondowoso pada bulan Juli–Agustus 2025.

Tiga puluh responden dipilih secara purposive sampling dari 45 ibu menyusui bayi berusia 0 hingga 6 bulan yang mengikuti TPMB. Kriteria inklusi meliputi pemberian ASI langsung, kesediaan untuk berpartisipasi, dan ibu menyusui yang sehat. Ibu yang memiliki kelainan pada payudara atau bayi yang mengalami kesulitan menyusu tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

Variabel independen adalah frekuensi menyusui, sedangkan variabel dependen adalah produksi ASI. Frekuensi menyusui diukur dari jumlah rata-rata bayi menyusu dalam 24 jam, dikategorikan sering ( $\geq 8$  kali) dan jarang ( $< 8$  kali). Indikatornya meliputi jumlah menyusui per hari, durasi menyusui, dan keteraturan waktu menyusui. Produksi ASI diukur secara subjektif dan objektif, dengan indikator volume ASI (perkiraan dari penimbangan bayi sebelum–sesudah menyusu), frekuensi buang air kecil bayi, peningkatan berat badan, serta kepuasan bayi setelah menyusu.

Kuesioner terstruktur dan lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data. Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel dan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden.

Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi pemberian *informed consent*, menjaga kerahasiaan (*confidentiality*), dan anonimitas (*anonymity*) responden. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam upaya peningkatan edukasi menyusui bagi ibu di wilayah Bondowoso.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Menyusui

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia Ibu (tahun)	< 20	3	10
	20–35	23	76,7
	> 35	4	13,3
Pendidikan Terakhir	SD–SMP	8	26,7
	SMA	15	50
	Perguruan Tinggi	7	23,3
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	18	60
	Petani/Wiraswasta	7	23,3
	Pegawai	5	16,7
Usia Bayi (bulan)	0–2	10	33,3
	3–4	12	40
	5–6	8	26,7

Sumber: Data yang Diolah (2025)

Tabel 1 menunjukkan survei, 76,7% ibu menyusui berusia antara 20 dan 35 tahun, yang dianggap sebagai usia reproduksi yang sehat. Lima puluh persen responden telah menyelesaikan sekolah menengah atas, dan enam puluh persen adalah ibu rumah tangga. Usia bayi yang paling banyak adalah 3–4 bulan (40%), di mana produksi ASI biasanya sudah stabil setelah masa laktasi awal.

### 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Menyusui

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Menyusui

Frekuensi Menyusui	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sering ( $\geq 8$ kali/hari)	18	60
Jarang ( $< 8$ kali/hari)	12	40

Sumber: Data yang diolah (2025)

Dari tabel 2 di atas, Mayoritas ibu diketahui menyusui secara teratur ( $\geq 8$  kali per hari) yaitu sebanyak 18 responden (60%), sedangkan 12 responden (40%) memiliki frekuensi menyusui yang tergolong jarang ( $< 8$  kali/hari). Hasil ini menunjukkan bahwa praktik menyusui sering sudah cukup banyak dilakukan, meskipun masih ada sebagian ibu yang belum sesuai anjuran WHO.

### 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Produksi ASI

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Produksi ASI

Produksi ASI	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Lancar	20	66,7
Tidak Lancar	10	33,3

Sumber: Data yang diolah (2025)

Tabel 3 memperlihatkan bahwa mayoritas ibu menyusui memiliki produksi ASI lancar (66,7%), sedangkan sebagian lainnya mengalami produksi ASI tidak lancar (33,3%). Sindrom ini menunjukkan bahwa meskipun menyusui secara teratur, beberapa ibu masih kesulitan memproduksi ASI.

### 3. Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Produksi ASI

Tabel 4. Hubungan Frekuensi Menyusui terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Frekuensi Menyusui	Produksi ASI Lancar	Produksi ASI Tidak Lancar	Jumlah	%
Sering ( $\geq 8$ kali/hari)	16	2	18	60
Jarang ( $< 8$ kali/hari)	4	8	12	40
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber Data: Data Yang Diolah (2025)

Uji statistik Spearman Rank menghasilkan nilai  $r = 0,782$  dengan  $p = 0,000$  ( $< 0,05$ ) yang menunjukkan adanya korelasi yang sangat signifikan antara frekuensi menyusui dengan produksi ASI pada ibu menyusui di TPMB Tias Yuniasri Maesan Bondowoso.

Frekuensi menyusui dan produksi ASI memiliki korelasi positif yang substansial, menurut temuan analisis. Ibu yang menyusui setidaknya delapan kali sehari seringkali menghasilkan jumlah ASI yang konsisten, sedangkan ibu yang menyusui jarang mengalami keluhan ASI tidak keluar banyak. Hal ini sejalan dengan teori fisiologi laktasi bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh rangsangan hisapan bayi yang merangsang sekresi hormon prolaktin dan oksitosin. Semakin sering payudara dikosongkan, semakin meningkat pula stimulasi kedua hormon tersebut sehingga ASI diproduksi lebih banyak.

Hasil penelitian Sari (2019) di Puskesmas Kediri yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara frekuensi menyusui dengan volume produksi ASI ( $p=0,003$ ) sesuai dengan hasil penelitian ini. Penelitian oleh Lestari dkk. (2020) juga mendukung hasil ini, di mana ibu yang

menyusui  $\geq 8$  kali per hari memiliki kemungkinan 3 kali lebih besar memiliki produksi ASI lancar dibandingkan ibu yang menyusui kurang dari 8 kali per hari.

### Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi signifikan dan menguntungkan antara frekuensi menyusui dan produksi ASI, dengan koefisien korelasi Spearman  $r = 0,782$  ( $p < 0,001$ ). Analisis silang kategori juga menunjukkan bahwa dari 18 ibu yang menyusui sering ( $\geq 8$  kali/hari), 16 orang (88,9%) melaporkan produksi ASI lancar, sedangkan pada kelompok jarang ( $< 8$  kali/hari) hanya 4 dari 12 ibu (33,3%) yang melaporkan produksi lancar. Jika dihitung secara odds, ibu yang menyusui sering memiliki peluang lebih tinggi untuk memproduksi ASI lebih lancar dibandingkan wanita yang jarang menyusui ( $OR \approx 16$ ), yang menggambarkan efek praktis yang cukup besar meskipun perlu diingat angka ini berasal dari sampel relatif kecil dan harus diinterpretasikan hati-hati. Secara keseluruhan, temuan ini konsisten dengan hipotesis utama penelitian bahwa frekuensi menyusui berkaitan positif dengan volume ASI yang dihasilkan.

Temuan studi ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang juga melaporkan frekuensi menyusui dan produksi ASI berkorelasi positif. Misalnya, Sari (2019) dan Lestari dkk. (2020) melaporkan bahwa menyusui  $\geq 8$  kali/hari berkaitan dengan produksi ASI yang lebih baik; Fitriani & Nurhayati (2021) menunjukkan kenaikan kadar prolaktin pada ibu yang sering menyusui. Perbandingan ini mendukung eksternal validity dasar bahwa mekanisme fisiologis supply-and-demand pada laktasi berlaku pada populasi yang berbeda, termasuk ibu yang dilayani di praktik bidan mandiri seperti TPMB Tias Yuniasri. Perbedaan proporsi atau ukuran hubungan antar-studi kemungkinan disebabkan oleh variasi desain penelitian, metode pengukuran produksi ASI (subjektif vs objektif), karakteristik sampel (mis. usia bayi, paritas), serta intervensi dukungan laktasi yang tersedia.

Secara fisiologis, hubungan positif yang ditemukan dapat dijelaskan oleh mekanisme permintaan-penawaran: hisapan bayi atau pemompaan yang lebih sering meningkatkan frekuensi rangsangan pada reseptor payudara dan hipotalamus-hipofisis, menstimulasi pelepasan prolaktin untuk sintesis ASI dan oksitosin untuk refleksi ejeksi ASI. Frekuensi menyusui yang tinggi terutama disertai dengan pengosongan payudara yang efektif akan menjaga produksi ASI tetap optimal. Selain itu, pemberian ASI pada malam hari penting karena sekresi prolaktin relatif lebih tinggi pada malam hari sehingga hisapan malam membantu meningkatkan total produksi harian. Namun demikian, frekuensi menyusui saja tidak cukup — durasi tiap kali menyusui, pelekatan yang baik, dan kemampuan pengosongan payudara juga menentukan seberapa efektif rangsangan tersebut diterjemahkan menjadi volume ASI.

Meski hasil kuat, penafsiran harus mempertimbangkan keterbatasan metodologis penelitian ini. Pertama, desain potong lintang tidak memungkinkan penentuan hubungan sebab-akibat; kemungkinan terjadinya *reverse causation* harus dipertimbangkan—misalnya ibu dengan produksi ASI yang sudah baik mungkin lebih sering menyusui karena bayinya lebih aktif menyusu. Kedua, ukuran sampel relatif kecil ( $n = 30$ ) dan teknik pengambilan sampel yang purposive/accidental mengurangi ekstrapolasi temuan ke populasi yang lebih besar. Ketiga, meskipun penelitian menggunakan kombinasi pengukuran subjektif dan objektif (penimbangan sebelum-sesudah menyusu atau volume pompa), metode test-weighing rentan terhadap bias dan kesalahan pengukuran (mis. ketepatan timbangan, perbedaan penimbangan, atau perubahan berat karena popok basah). Keempat, beberapa potensi variabel pengganggu (*confounder*) seperti status nutrisi

ibu, stres, penggunaan obat, teknik pelekatan, paritas, dan usia bayi tidak selalu dikendalikan secara komprehensif dalam analisis bivariat sederhana — sehingga bagian dari hubungan yang diamati bisa dipengaruhi faktor-faktor tersebut.

Keterbatasan tersebut mengarahkan pada interpretasi yang hati-hati: sementara ada bukti kuat adanya asosiasi, tidak dapat disimpulkan secara mutlak bahwa peningkatan frekuensi menyusui akan selalu menghasilkan peningkatan produksi ASI pada tiap ibu tanpa memperhatikan faktor pendukung lain. Oleh sebab itu, dalam praktik kebidanan, anjuran untuk meningkatkan frekuensi menyusui harus diiringi dengan edukasi teknik pelekatan, pemantauan pertambahan berat badan bayi, serta pemeriksaan terhadap kondisi medis ibu dan bayi yang dapat menghambat laktasi.

Implikasi praktis dari temuan ini cukup jelas bagi pelayanan di TPMB Tias Yuniasri Maesan Bondowoso. Pertama, bidan dan tenaga kesehatan sebaiknya mendorong ibu menyusui untuk memberi ASI minimal 8 kali dalam 24 jam dan menjelaskan pentingnya pengosongan payudara secara efektif, termasuk menyusui malam hari bila memungkinkan. Kedua, intervensi edukatif perlu memasukkan pembelajaran praktik (demonstrasi pelekatan dan posisi menyusui), pemantauan dengan test-weighing bila diperlukan, serta dukungan tindak lanjut (follow-up) untuk ibu yang mengalami masalah produksi. Ketiga, program dukungan keluarga dan komunitas (mis. kelompok ibu menyusui, dukungan suami) sangat berperan dalam mempertahankan frekuensi menyusui, terutama pada ibu yang bekerja atau menghadapi beban tugas rumah tangga.

Untuk penelitian selanjutnya direkomendasikan sejumlah hal agar bukti menjadi lebih kuat dan dapat menghasilkan kebijakan praktik: gunakan desain longitudinal atau intervensional (mis. RCT edukasi untuk meningkatkan frekuensi menyusui) agar arah kausal dapat diuji; tingkatkan ukuran sampel dan gunakan sampling probabilistik untuk memperbaiki generalisasi; lakukan pengukuran produksi ASI selama 24 jam menggunakan timbangan yang dikalibrasi baik atau pengukuran total volume pompa sebagai metode objektif; serta lakukan analisis multivariat untuk mengendalikan *confounder* penting (usia bayi, paritas, status gizi ibu, teknik pelekatan, penggunaan obat). Selain itu, penelitian kualitatif komplementer dapat mengeksplorasi hambatan sosial-kultural yang menyebabkan frekuensi menyusui rendah, sehingga intervensi yang dirancang bersifat kontekstual.

Sebagai penutup, penelitian ini memperkuat bukti bahwa frekuensi menyusui berasosiasi kuat dengan produksi ASI pada populasi ibu yang dilayani di TPMB Tias Yuniasri Maesan Bondowoso; temuan ini mendukung rekomendasi praktik agar bidan mengedukasi ibu tentang pentingnya menyusui sering disertai teknik yang benar. Namun, upaya peningkatan kelancaran produksi ASI sebaiknya bersifat komprehensif — tidak hanya menekankan kuantitas frekuensi tetapi juga kualitas pelekatan, dukungan nutrisi, kondisi psikososial ibu, dan pemantauan bayi — serta didukung oleh penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat untuk mengonfirmasi temuan ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap tiga puluh ibu menyusui di TPMB Tias Yuniasri Maesan Bondowoso, frekuensi menyusui dan produksi ASI berkorelasi signifikan ( $r = 0,782$ ;  $p = 0,000$ ). Dibandingkan dengan ibu yang jarang menyusui (kurang dari delapan kali sehari), ibu yang sering menyusui (lebih dari delapan kali sehari)

biasanya memproduksi ASI lebih lancar. Hal ini menunjukkan bahwa hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI, lebih terstimulasi ketika seorang ibu menyusui atau mengosongkan payudaranya lebih sering.

Kesimpulan ini konsisten dengan teori fisiologis dan penelitian lain yang mendukungnya bahwa frekuensi menyusui yang tinggi berkontribusi positif terhadap kelancaran produksi ASI. Dengan demikian, frekuensi menyusui merupakan faktor perilaku penting yang dapat memengaruhi keberhasilan laktasi.

Selain itu, penelitian ini juga menyoroti masih adanya sebagian ibu (33,3%) yang memproduksi ASI tidak teratur karena mereka tidak menyusui sesering yang seharusnya. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi dan pendampingan bagi ibu menyusui agar memahami pentingnya menyusui sesering mungkin, termasuk pada malam hari, serta menerapkan teknik pelekatan yang benar.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa menyusui sesering mungkin adalah strategi efektif, sederhana, dan alami untuk meningkatkan produksi ASI. Temuan penelitian ini dimaksudkan sebagai dasar bagi bidan dan profesional kesehatan lainnya dalam memberikan konseling laktasi serta mendorong praktik menyusui yang optimal guna mendukung keberhasilan program ASI eksklusif di Kabupaten Bondowoso.

## REFERENSI

- Fitriani, R., & Nurhayati, D. (2021). *Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Kadar Hormon Prolaktin dan Produksi ASI pada Ibu Menyusui*. Jurnal Ilmu Kebidanan, 9(2), 45–53. <https://doi.org/10.31227/osf.io/t6w7t>
- Hidayah, N. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Purworejo*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 13(1), 21–29. <https://doi.org/10.33024/jkr.v13i1.12987>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id>
- Lestari, A., Wahyuni, S., & Dewi, I. (2020). *Hubungan Frekuensi Menyusui terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sleman*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan, 11(1), 56–63. <https://doi.org/10.36089/jkk.v11i1.233>
- Sari, P. N. (2019). *Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI di Puskesmas Kediri*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 5(2), 112–118. <https://doi.org/10.31227/osf.io/3j7vw>
- UNICEF & World Health Organization (WHO). (2023). *Global Breastfeeding Report 2023: Protecting, Promoting, and Supporting Breastfeeding*. Geneva: WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240077974>
- Utami, D. R., & Yuliana, S. (2020). *Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Puskesmas Medan Johor*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 10(3), 88–94. <https://doi.org/10.36959/545/409>
- Wulandari, N., & Handayani, L. (2021). *Efektivitas Menyusui Sering terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum*. Jurnal Bidan, 7(1), 25–33. <https://doi.org/10.31227/osf.io/bt98r>