

Nama : Nur Aprilia

NIM : 1032211033

Judul : Hubungan Pola Tidur Ibu Menyusui Dengan Produksi Asi Di Wilayah Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur

ABSTRAK

Latar Belakang: Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Kualitas dan kuantitas produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola tidur ibu menyusui. Gangguan tidur pada ibu menyusui sering terjadi akibat frekuensi menyusui yang tinggi, yang dapat berkontribusi pada kelelahan fisik dan psikologis serta berdampak pada produksi ASI. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara pola tidur dengan produksi ASI guna meningkatkan kualitas menyusui. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola tidur ibu menyusui dengan produksi ASI di wilayah Puskesmas Kramat Jati, Jakarta Timur. **Metode Penelitian:** menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel terdiri dari 160 ibu menyusui dengan bayi usia 0-12 bulan, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang mencakup karakteristik responden, pola tidur, dan produksi ASI. Analisis data dilakukan dalam dua tahap: univariat untuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dan produksi ASI. **Hasil:** penelitian menunjukkan bahwa 55% ibu memiliki pola tidur buruk, dan 56,9% mengalami produksi ASI yang kurang. Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dan produksi ASI dengan nilai $p = 0,004 (< 0,05)$. Selain itu, nilai prevalence ratio (PR) sebesar 0,042 (95% CI: 0,014-0,126) mengindikasikan bahwa ibu dengan pola tidur buruk memiliki risiko lebih tinggi mengalami produksi ASI yang kurang dibandingkan dengan ibu yang memiliki pola tidur baik. **Kesimpulan:** Diperlukan edukasi dan dukungan bagi ibu menyusui untuk meningkatkan kualitas tidur guna menjaga kelancaran produksi ASI.

Kata kunci: Pola tidur, Produksi ASI