

Online: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm>

Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)

ISSN 2614-610X (Print) | ISSN 2614-8218 (Online)



Artikel Penelitian

## HUBUNGAN POLA ISTIRAHAT TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI KLINIK OS MEDIKA TAHUN 2025

### *RELATIONSHIP BETWEEN REST PATTERNS AND BREAST MILK PRODUCTION AMONG BREASTFEEDING MOTHERS AT OS MEDIKA CLINIC IN 2025*

Ronny Ajartha Tarigan,<sup>a</sup> Andhika Budi Sentoso,<sup>a\*</sup> Wilda Wahyuni Siregar<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Jl. Sudirman No. 38, Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, 20512, Indonesia

#### Histori Artikel

Diterima:  
11 Mei 2026

Revisi:  
08 Juni 2026

Terbit:  
01 Juli 2026

#### Kata Kunci

Pola Istirahat,  
Produksi ASI, Ibu  
Menyusui, Laktasi

#### Keywords

*Rest Pattern, Breast  
Milk Production,  
Breastfeeding  
Mothers, Lactation*

#### \*Korespondensi

Andhika Budi  
Sentoso, Fakultas  
Kedokteran, Institut  
Kesehatan Medistra,  
Lubuk Pakam, Email:  
dhikasentoso@gmail.  
com

#### ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi, namun keberhasilan pemberian ASI eksklusif masih menjadi tantangan global. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan produksi ASI adalah pola istirahat ibu menyusui, yang berkaitan dengan keseimbangan hormon laktasi. Kurangnya istirahat secara fisiologis dapat meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol yang menghambat kerja hormon prolaktin dan oksitosin sehingga mengganggu proses produksi dan pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Klinik OS Medika Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 20 ibu menyusui yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan dianalisis menggunakan uji Fisher Exact. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60% responden memiliki pola istirahat yang baik dan 65% memiliki produksi ASI yang lancar. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola istirahat dengan produksi ASI ( $p = 0,037$ ). Ibu dengan pola istirahat baik cenderung memiliki produksi ASI yang lebih lancar dibandingkan dengan ibu yang memiliki pola istirahat kurang. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola istirahat dan produksi ASI pada ibu menyusui. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan istirahat selama masa menyusui perlu ditingkatkan sebagai upaya mendukung kelancaran produksi ASI.

#### ABSTRACT

*Breast milk is the primary source of nutrition for infants; however, the success of exclusive breastfeeding remains a global challenge. One factor that may be associated with breast milk production is the rest pattern of breastfeeding mothers, which is closely related to the balance of lactation hormones. Physiologically, inadequate rest may increase stress hormone levels such as cortisol, which can inhibit the action of prolactin and oxytocin, thereby disrupting the production and ejection of breast milk. This study aimed to analyze the relationship between rest patterns and breast milk production among breastfeeding mothers at OS Medika Clinic in 2025. This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. A total of 20 breastfeeding mothers were selected using a total sampling technique. Data were collected through structured questionnaires and analyzed using the Fisher Exact test. The results showed that 60% of respondents had good rest patterns and 65% had smooth breast milk production. Bivariate analysis revealed a significant relationship between rest patterns and breast milk production ( $p = 0.037$ ). Mothers with good rest patterns tended to have smoother breast milk production compared to those with poor rest patterns. In conclusion, there was a significant relationship between rest patterns and breast milk production among breastfeeding mothers. Therefore, education regarding the importance of adequate rest during the breastfeeding period should be strengthened as an effort to support optimal breast milk production.*

DOI: <https://doi.org/10.30743/stm.v9i2.1301>

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi optimal bagi bayi yang berperan penting dalam pertumbuhan, perkembangan, serta perlindungan terhadap penyakit infeksi. Namun demikian, cakupan pemberian ASI eksklusif secara global masih tergolong rendah, yaitu sekitar 44%, sehingga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius.<sup>1</sup> Produksi ASI tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis ibu, termasuk kualitas dan durasi istirahat.<sup>2,3</sup> Penelitian terbaru menunjukkan bahwa gangguan tidur pada ibu menyusui berhubungan dengan penurunan produksi ASI serta meningkatnya risiko kegagalan menyusui.<sup>4,5</sup> Saat setelah melahirkan, ibu sering mengalami gangguan tidur akibat frekuensi menyusui yang tinggi, terutama pada malam hari, serta beban peran domestik dan kurangnya dukungan sosial.<sup>6</sup> Studi terbaru mengungkapkan bahwa lebih dari 60% ibu menyusui mengalami gangguan tidur yang signifikan, yang berhubungan dengan penurunan kualitas laktasi.<sup>7</sup>

Kurangnya istirahat secara fisiologis dapat meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol yang menghambat kerja hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga mengganggu proses produksi dan pengeluaran ASI.<sup>8</sup> Penelitian lain juga menegaskan bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan penurunan komposisi dan volume ASI serta rendahnya kepercayaan diri ibu dalam menyusui.<sup>9</sup>

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi

produksi ASI, kajian yang secara spesifik menyoroti hubungan pola istirahat dengan produksi ASI pada konteks lokal masih terbatas. Hal tersebut menjadi alasan penelitian ini dilakukan untuk memberikan bukti empiris terkait hubungan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui sebagai upaya meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola istirahat dan produksi ASI pada ibu menyusui. Melalui pendekatan ini, pengukuran variabel independen dan variabel dependen dilakukan pada waktu yang sama. Penelitian ini difokuskan pada kajian mengenai hubungan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah Klinik OS Medika Kecamatan Aek Kuo Kabupaten Labuhanbatu Utara, Tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang berkunjung ke Klinik OS Medika pada tahun 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan sampel, dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Responden yang diikutsertakan dalam penelitian adalah ibu menyusui yang bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri atas dua variabel penelitian, yaitu pola istirahat dan produksi ASI. Kuesioner pola istirahat terdiri

dari 5 pernyataan yang mengukur durasi dan kualitas istirahat ibu menyusui, sedangkan kuesioner produksi ASI terdiri dari 5 pernyataan yang mengukur kelancaran dan kecukupan produksi ASI. Setiap pernyataan menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1–5. Kuesioner pola istirahat disusun berdasarkan konsep kualitas dan durasi tidur ibu postpartum yang mengacu pada Aldairy et al.<sup>13</sup> Kuesioner produksi ASI disusun berdasarkan indikator kecukupan ASI yang mengacu pada Riordan dan Wambach serta Kent et al.<sup>18,20</sup> Instrumen kemudian disesuaikan dengan konteks penelitian dan digunakan dalam bentuk kuesioner terstruktur sebanyak 5 item untuk masing-masing variabel.<sup>13</sup>

Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator yang diperoleh dari literatur mengenai pola istirahat dan produksi ASI pada ibu menyusui, kemudian disesuaikan dengan konteks penelitian. Variabel pola istirahat diukur berdasarkan durasi dan kualitas tidur ibu dalam 24 jam terakhir yang mengacu pada konsep kualitas tidur ibu postpartum.<sup>13</sup> Variabel

produksi ASI diukur berdasarkan indikator kecukupan ASI yang meliputi frekuensi menyusui, kondisi payudara, dan tanda kecukupan ASI pada bayi yang mengacu pada konsep laktasi dan kecukupan ASI.<sup>18,20</sup> Skor setiap item dijumlahkan untuk memperoleh skor total masing-masing variabel, kemudian dikategorikan menjadi pola istirahat baik dan kurang serta produksi ASI lancar dan tidak lancar sesuai kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian.

Instrumen tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya, dengan seluruh item dinyatakan valid dan nilai Cronbach's Alpha > 0,70 sehingga dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Setiap item pernyataan menggunakan skala Likert dengan rentang skor 1–5.<sup>13</sup> Skor seluruh item dijumlahkan untuk memperoleh skor total masing-masing variabel. Kuesioner pola istirahat terdiri atas 5 item dengan rentang skor 1–5 sehingga diperoleh skor minimum 5 dan skor maksimum 25.

**Tabel 1. Definisi Operasioanl Variabel Penelitian**

| Variabel              | Definisi Operasional   | Alat Ukur          | Hasil Ukur           | Skala   |
|-----------------------|--|--------------------|----------------------|---------|
| <b>Pola Istirahat</b> | Kondisi pemenuhan kebutuhan tidur dan istirahat ibu menyusui yang meliputi durasi dan kualitas tidur | Kuesioner (5 item) | Baik, Kurang         | Ordinal |
| <b>Produksi ASI</b>   | Kelancaran dan kecukupan ASI yang dihasilkan ibu menyusui berdasarkan indikator kecukupan ASI        | Kuesioner (5 item) | Lancar, Tidak Lancar | Ordinal |

Kuesioner produksi ASI juga terdiri atas 5 item dengan rentang skor 1–5 sehingga diperoleh skor minimum 5 dan skor maksimum 25. Responden dengan skor total  $\geq 19$  dikategorikan memiliki pola istirahat baik, sedangkan skor  $< 19$  dikategorikan memiliki pola istirahat kurang. Pada variabel produksi ASI, skor total  $\geq 19$  dikategorikan sebagai produksi ASI lancar dan skor  $< 19$  dikategorikan sebagai produksi ASI tidak lancar.<sup>14</sup> Penentuan kategori didasarkan pada persentase skor yang diperoleh responden. Responden yang memperoleh skor  $\geq 76\%$  dari skor maksimum ( $\geq 19$  dari total skor 25) dikategorikan baik/lancar, sedangkan responden dengan skor  $< 76\%$  dari skor maksimum ( $< 19$ ) dikategorikan kurang/tidak lancar sesuai klasifikasi yang dikemukakan oleh Notoatmodjo.<sup>14</sup> Variabel pola istirahat dikategorikan menjadi pola istirahat baik dan kurang berdasarkan total skor yang diperoleh responden, sedangkan variabel produksi ASI dikategorikan menjadi produksi ASI lancar dan tidak lancar berdasarkan total skor indikator kecukupan ASI yang telah ditetapkan dalam instrumen penelitian.

Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel penelitian, yaitu karakteristik responden, pola istirahat, dan produksi ASI. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai variabel independen, yaitu pola istirahat ibu menyusui, serta variabel dependen, yaitu produksi ASI. Melalui analisis univariat, data disajikan secara

sistematis sehingga hasil penelitian menjadi lebih mudah dipahami dan diinterpretasikan.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Klinik OS Medika, Kecamatan Aek Kuo, Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2025. Uji statistik yang digunakan adalah uji Fisher Exact dengan tingkat signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Apabila nilai  $p < 0,05$  maka dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pola istirahat dan produksi ASI.

Penelitian ini dilakukan dengan tetap menjaga prinsip kerahasiaan dan anonimitas responden. Seluruh partisipan telah memberikan persetujuan (informed consent) sebelum pengumpulan data dilakukan. Penelitian ini tidak melibatkan intervensi medis maupun pengambilan spesimen biologis sehingga pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner secara sukarela oleh responden.

## HASIL

Berdasarkan data pada Tabel 2 di bawah, diketahui bahwa sebagian kecil responden, yaitu 2 orang (10%), berusia di bawah 20 tahun. Mayoritas responden berada pada rentang usia 20–30 tahun sebanyak 12 orang (60%), sedangkan 6 responden (30%) berusia di atas 30 tahun. Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah pertama, yaitu sebanyak 10 orang (50%). Selanjutnya, 5 responden (25%) memiliki pendidikan menengah atas, 3 responden (15%)

berpendidikan S1, dan 2 responden (10%) memiliki pendidikan dasar. Berdasarkan distribusi pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 11 orang (55%), sedangkan 9 responden (45%) bekerja.

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan**

| Karakteristik (n=20)  | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-----------------------|---------------|----------------|
| <b>Usia Ibu</b>       |               |                |
| <20 tahun             | 2             | 10%            |
| 20-30 tahun           | 12            | 60%            |
| >30 tahun             | 6             | 30%            |
| <b>Pendidikan Ibu</b> |               |                |
| SD                    | 2             | 10%            |
| SMP                   | 10            | 50%            |
| SMA                   | 5             | 25%            |
| S1                    | 3             | 15%            |
| <b>Pekerjaan</b>      |               |                |
| Bekerja               | 9             | 45%            |
| Tidak Bekerja         | 11            | 55%            |

### Analisis Univariat

Berdasarkan Tabel 3 di bawah, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola istirahat baik sebanyak 12 orang (60%), sedangkan 8 orang (40%) memiliki pola istirahat kurang.

**Tabel 3. Analisis Univariat**

| Variabel (n=20)       | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-----------------------|---------------|----------------|
| <b>Pola Istirahat</b> |               |                |
| Baik                  | 12            | 60%            |
| Kurang                | 8             | 40%            |
| <b>Produksi ASI</b>   |               |                |
| Lancar                | 13            | 65%            |
| Tidak Lancar          | 7             | 35%            |

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki produksi ASI yang lancar sebanyak 13 orang (65%), sedangkan 7 orang (35%) memiliki produksi ASI yang tidak lancar.

### Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p sebesar 0,037 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola istirahat dengan produksi ASI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 12 responden yang memiliki pola istirahat baik, sebanyak 10 orang (83,3%) memiliki produksi ASI yang lancar dan 2 orang (16,7%) memiliki produksi ASI yang tidak lancar.

**Tabel 4. Hubungan Pola Istirahat dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui**

| Pola Istirahat | Produksi ASI    |                | Total<br>f (%)  | p-value |
|----------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|
|                | Lancar          | Tidak Lancar   |                 |         |
|                | f (%)           | f (%)          |                 |         |
| Baik           | 10 (83,3%)      | 2 (16,7%)      | 12 (100)        | 0,037   |
| Kurang         | 3 (37,5%)       | 5 (62,5%)      | 8 (100)         |         |
| <b>Total</b>   | <b>13 (65%)</b> | <b>7 (35%)</b> | <b>20 (100)</b> |         |

Sementara itu, dari 8 responden yang memiliki pola istirahat kurang, sebanyak 3 orang (37,5%) memiliki produksi ASI yang lancar dan 5 orang (62,5%) memiliki produksi ASI yang tidak lancar. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pola istirahat yang baik cenderung memiliki produksi ASI yang lebih lancar dibandingkan ibu yang memiliki pola istirahat kurang.

### DISKUSI

#### Pola Istirahat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui memiliki pola istirahat yang baik, yaitu sebanyak 12 orang (60%), sedangkan 8 orang (40%) memiliki pola istirahat kurang. Meskipun demikian, masih terdapat sejumlah ibu yang mengalami keterbatasan waktu istirahat akibat kebutuhan

bayi yang sering terbangun untuk menyusui pada malam hari. Selain itu, tanggung jawab dalam merawat bayi, pekerjaan rumah tangga, serta faktor psikologis seperti stres dan kecemasan juga dapat memengaruhi kualitas dan kuantitas istirahat ibu selama masa menyusui.<sup>17</sup>

Pola istirahat memiliki keterkaitan erat dengan proses laktasi. Secara fisiologis, produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam sintesis serta refleksi pengeluaran ASI. Kondisi kelelahan dan kurang tidur dapat mengganggu keseimbangan hormonal tersebut sehingga berpotensi menurunkan produksi ASI.<sup>10</sup> Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menghambat fungsi hormonal, meningkatkan tingkat kelelahan, serta menurunkan efektivitas proses menyusui.<sup>4,5</sup>

Hasil uji statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola istirahat dengan produksi ASI. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ibu dengan kualitas tidur dan istirahat yang baik cenderung memiliki produksi ASI yang lebih optimal dibandingkan ibu yang mengalami gangguan tidur.<sup>11,12</sup> Tidur yang cukup membantu menjaga keseimbangan hormonal, memperbaiki kondisi fisik dan psikologis ibu, serta mendukung proses produksi dan pengeluaran ASI secara optimal.

### **Produksi ASI**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari total 20 responden, sebanyak 13 orang (65%) ibu menyusui memiliki produksi ASI yang lancar, sedangkan 7 orang (35%)

memiliki produksi ASI yang tidak lancar. Produksi ASI dalam penelitian ini dinilai berdasarkan indikator kecukupan ASI, seperti frekuensi menyusui, kondisi payudara, serta tanda kecukupan ASI pada bayi setelah menyusui. Indikator tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kecukupan ASI dapat dinilai melalui respons bayi setelah menyusui, frekuensi menyusui yang adekuat, dan kondisi bayi yang tampak puas setelah mendapatkan ASI.<sup>15</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki produksi ASI yang lancar. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor fisiologis maupun psikologis ibu. Secara fisiologis, produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses sintesis dan pengeluaran ASI.<sup>18</sup> Keseimbangan kedua hormon tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan ibu, status gizi, frekuensi menyusui, serta kondisi psikologis selama masa laktasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kelelahan dan kurang tidur dapat mengganggu keseimbangan hormonal sehingga berpotensi menurunkan produksi ASI.<sup>10,5</sup>

Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dikaitkan dengan gangguan proses laktasi. Studi terbaru melaporkan bahwa durasi tidur yang tidak adekuat berhubungan dengan keterlambatan onset laktasi dan penurunan volume ASI.<sup>15</sup> Kondisi tersebut dapat diperburuk oleh stres, kecemasan, dan kelelahan postpartum yang menghambat pelepasan hormon oksitosin sehingga refleksi pengeluaran ASI menjadi kurang optimal.<sup>16</sup> Sebaliknya, ibu

yang memiliki kualitas istirahat yang baik cenderung memiliki kondisi fisik dan psikologis yang lebih stabil, sehingga proses produksi dan pengeluaran ASI dapat berlangsung dengan lebih optimal.

### **Hubungan Pola Istirahat dengan Produksi ASI**

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,037 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 12 responden yang memiliki pola istirahat baik, sebanyak 10 orang (83,3%) memiliki produksi ASI yang lancar dan 2 orang (16,7%) memiliki produksi ASI yang tidak lancar. Sementara itu, dari 8 responden yang memiliki pola istirahat kurang, sebanyak 3 orang (37,5%) memiliki produksi ASI yang lancar dan 5 orang (62,5%) memiliki produksi ASI yang tidak lancar. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pola istirahat yang baik cenderung memiliki produksi ASI yang lebih lancar dibandingkan dengan ibu yang memiliki pola istirahat kurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kualitas dan kecukupan istirahat memiliki peran penting dalam mendukung proses laktasi. Ibu yang memperoleh waktu istirahat yang cukup umumnya memiliki kondisi fisik dan psikologis yang lebih baik, sehingga proses produksi dan pengeluaran ASI dapat berlangsung secara optimal. Sebaliknya, kurangnya waktu istirahat dapat menyebabkan kelelahan, stres, serta

gangguan keseimbangan hormonal yang berdampak pada menurunnya produksi ASI.

Produksi ASI secara fisiologis sangat dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Gangguan tidur atau kurang istirahat diketahui dapat menghambat sekresi kedua hormon tersebut sehingga memengaruhi proses produksi dan pengeluaran ASI.<sup>19,20</sup> Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan gangguan fungsi laktasi dan penurunan suplai ASI.<sup>5,10</sup> Durasi tidur yang tidak adekuat juga dikaitkan dengan keterlambatan onset laktasi dan rendahnya produksi ASI.<sup>15</sup> Dari aspek psikologis, kurangnya istirahat dapat meningkatkan stres dan kecemasan pada ibu menyusui.<sup>21,22</sup> Kondisi ini berpengaruh terhadap refleksi oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI. Studi lain menyatakan bahwa stres dan gangguan tidur pada ibu postpartum berhubungan dengan perubahan komposisi dan produksi ASI.<sup>4,16</sup> Selain itu, kualitas tidur yang baik juga dikaitkan dengan meningkatnya kepercayaan diri ibu dalam menyusui serta keberhasilan proses laktasi.<sup>9</sup>

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar ibu menyusui memiliki pola istirahat yang baik (60%) dan produksi ASI yang lancar (65%). Hasil analisis menggunakan uji Fisher Exact menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,037 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Klinik OS Medika Tahun 2025. Ibu yang memiliki pola istirahat baik cenderung memiliki produksi ASI yang

lebih lancar dibandingkan ibu yang memiliki pola istirahat kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola istirahat dan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi mengenai pentingnya pola istirahat yang cukup selama masa menyusui sebagai upaya mendukung kelancaran produksi ASI. Keluarga, khususnya suami dan anggota keluarga lainnya, diharapkan dapat memberikan dukungan dalam perawatan bayi sehingga ibu memiliki kesempatan untuk beristirahat dengan lebih baik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat berhubungan dengan produksi ASI, seperti status gizi, frekuensi menyusui, dan kondisi psikologis ibu.

#### DAFTAR REFERENSI

1. World Health Organization. Infant and Young Child Feeding. WHO; 2023. Accessed May 11, 2026. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
2. Purkiewicz A, et al. Breastfeeding and maternal well-being. *Nutrients*. 2025;17(8):1326. doi:10.3390/nu17081326
3. Wang Y, et al. Maternal factors influencing breastfeeding. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2024;24:6711. doi:10.1186/s12884-024-06711-9
4. Yang C, Na X, Yang H, Xi M, Yang Y, Yan Y. Maternal sleep and breast milk composition. *Clin Nutr*. 2025. doi:10.1016/j.clnu.2025.02.578
5. Dessì A, Pianese G, Mureddu P, Fanos V, Bosco A. Breastfeeding and maternal factors. *Nutrients*. 2024;16(14):2285. doi:10.3390/nu16142285
6. Witkowska-Zimny M, Zhyvotovska A. Maternal sleep problems before and after childbirth. *Int J Womens Health*. 2024;16:1-15. doi:10.2147/IJWH.S446490
7. Mirzakhmetova D, et al. Predictors associated with night sleep disturbance among breastfeeding women. *Prev Med*. 2024. doi:10.1016/j.ypmed.2024.108011
8. Dennis CL, McQueen K. The relationship between infant-feeding outcomes and postpartum depression: a qualitative systematic review. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. 2009;38(3):259-268. doi:10.1111/j.1552-6909.2009.01003.x
9. Aldairy A, Ataya J, Haymoun D, Kashlan RS. Motherhood unveiled: examining the dynamic relationship between sleep quality and breastfeeding confidence in postpartum primiparous women. *BMC Public Health*. 2025. doi:10.1186/s12889-025-22709-0
10. Kraus V, et al. Oxytocin and prolactin in lactation. *Int J Mol Sci*. 2025;26(12):5909. doi:10.3390/ijms26125909
11. Ruan H, et al. Sleep duration and breast milk production. *Front Nutr*. 2022;9:973291. doi:10.3389/fnut.2022.973291
12. Aerts C, et al. More sleep, more milk. *J Clin Sleep Med*. 2023. doi:10.5664/jcsm.10612
13. Aldairy A, Ataya J, Haymoun D, Kashlan RS. Motherhood unveiled: examining the dynamic relationship between sleep quality and breastfeeding confidence in postpartum primiparous women in Syria. *BMC Public Health*. 2025;25:123
14. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
15. Peng Y, et al. Delayed onset of lactation and associated factors. *Int Breastfeed J*. 2024. doi:10.1186/s13006-024-00666-5
16. Matyas M, et al. Maternal stress and milk hormones. *Sci Rep*. 2024;14:75307. doi:10.1038/s41598-024-75307-2
17. Carrega J, et al. Impact of postpartum sleep on milk production. *MCN Am J Matern Child Nurs*. 2020. Accessed May 11, 2026. [https://journals.lww.com/mcnjournal/fulltext/2020/09000/Impact\\_of\\_the\\_Quality\\_of\\_Postpartum\\_Sleep\\_and\\_its.6.aspx](https://journals.lww.com/mcnjournal/fulltext/2020/09000/Impact_of_the_Quality_of_Postpartum_Sleep_and_its.6.aspx)
18. Riordan J, Wambach K. *Breastfeeding and Human Lactation*. 5th ed. Jones & Bartlett Learning; 2015
19. Neville MC, Morton J. Physiology and endocrine changes underlying human lactogenesis II. *J Nutr*. 2001;131(11):3005S-3008S. doi:10.1093/jn/131.11.3005S

20. Kent JC, Prime DK, Garbin CP. Principles for maintaining or increasing breast milk production. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.* 2012;41(1):114-121. doi:10.1111/j.1552-6909.2011.01313.
21. Doan T, Gardiner A, Gay CL, Lee KA. Breast-feeding increases sleep duration of new parents. *J Perinat Neonatal Nurs.* 2007;21(3):200-206. doi:10.1097/01.JPN.0000285816.15052.1c
22. Kendall-Tackett K. Congenital sleep deprivation and breastfeeding outcomes. *Clin Lactation.* 2017;8(2):66-72