

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....                            | i    |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....                                     | ii   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                                      | iii  |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....   | iv   |
| <b>ABSTRAK</b> .....  | vi   |
| <b>ABSTRACT</b> .....   | vii  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....   | viii |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....   | x    |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....  | xi   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....  | xii  |
| <b>DAFTAR SIMBOL, SINGKATAN DAN ISTILAH</b> .....                   | xiii |
| <br>  |      |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                                      | 1    |
| 1.1 Latar Belakang .....  | 1    |
| 1.2 Rumusan Masalah .....   | 5    |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....   | 6    |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....  | 6    |
| <br>  |      |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                                | 8    |
| 2.1 Konsep Nifas.....   | 8    |
| 2.2 Konsep ASI (Air Susu Ibu).....                                  | 36   |
| 2.3 Konsep Pola Konsumsi Zat Gizi Makro.....                        | 67   |
| 2.4 Hubungan Pola Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Kecukupan ASI..... | 73   |
| 2.5 Kerangka Konsep Penelitian.....                                 | 76   |
| 2.6 Hipotesis Penelitian.....                                       | 77   |
| <br>  |      |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....                              | 78   |
| 3.1 Desain Penelitian.....  | 78   |
| 3.2 Kerangka Operasional .....                                      | 78   |
| 3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....                      | 79   |
| 3.4 Kriteria Sampel .....   | 79   |
| 3.5 Variabel Penelitian .....                                       | 79   |
| 3.6 Definisi Operasional Variabel .....                             | 80   |
| 3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian .....                               | 80   |
| 3.8 Instrumen Penelitian.....                                       | 81   |
| 3.9 Metode Pengumpulan Data.....                                    | 83   |
| 3.10 Metode Pengolahan Data.....                                    | 85   |
| 3.11 Analisis Data.....   | 88   |
| 3.12 Etika Penelitian .....   | 90   |
| <br>  |      |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....                 | 92   |
| 4.1 Hasil Penelitian .....  | 92   |
| 4.2 Pembahasan .....  | 99   |
| 4.3 Keterbatasan Penelitian .....                                   | 114  |
| <br>  |      |
| <b>BAB V PENUTUP</b> .....  | 116  |
| 5.1 Kesimpulan.....   | 116  |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 5.2 Saran.....             | 116        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b> | <b>119</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2. 1 Perubahan Uterus Selama Masa Nifas.....  | 25 |
| Tabel 2. 2 Kenaikan Berat Badan Bayi.....   | 51 |
| Tabel 2. 3 Angka Kecukupan Gizi Perempuan dan Ibu Menyusui .....  | 72 |
| Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel.....   | 80 |
| Tabel 3. 2 Interpretasi Koefisien Korelasi .....  | 90 |
| Tabel 4. 1 Karakteristik Ibu Nifas di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari Kota<br>Malang tahun 2024 .....            | 93 |
| Tabel 4. 2 Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro   | 94 |
| Tabel 4. 3 Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Jenis Bahan Makanan yang<br>Dikonsumsi .....                            | 95 |
| Tabel 4. 4 Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Frekuensi Makan .....   | 95 |
| Tabel 4. 5 Distribusi Kecukupan ASI pada Bayi.....  | 96 |
| Tabel 4. 6 Distribusi Ibu Nifas berdasarkan Tingkat Konsumsi Ibu dan<br>Kecukupan ASI pada Bayi.....                | 97 |
| Tabel 4. 7 Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Jenis Bahan Makanan yang<br>Dikonsumsi dan Kecukupan ASI pada Bayi..... | 98 |
| Tabel 4. 8 Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Frekuensi Makan dan Kecukupan<br>ASI pada Bayi .....                    | 98 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2. 1 Anatomi Payudara .....             | 38 |
| Gambar 2. 2 Macam Bentuk Puting Payudara ..... | 39 |
| Gambar 2. 3 Reflek Penghisapan.....            | 42 |
| Gambar 2. 4 Proses Pengeluaran ASI .....       | 46 |
| Gambar 2. 5 Kerangka Konsep Penelitian .....   | 76 |
| Gambar 3. 1 Kerangka Operasional.....          | 78 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1. 1 Jadwal Kegiatan Penyusunan Skripsi Tahun 2023/2024.....        | 124 |
| Lampiran 1. 2 Surat Izin Pelaksanaan Penelitian Mahasiswa .....              | 125 |
| Lampiran 1. 3 Surat Izin Penelitian .....                                    | 125 |
| Lampiran 1. 4 Surat Balasan Penelitian .....                                 | 127 |
| Lampiran 1. 5 <i>Ethical Clearance</i> .....                                 | 128 |
| Lampiran 1. 6 Penjelasan Sebelum Persetujuan.....                            | 129 |
| Lampiran 1. 7 Informed Consent.....  | 130 |
| Lampiran 1. 8 Kuesioner Penelitian .....                                     | 131 |
| Lampiran 1. 9 Kisi-Kisi Kuesioner.....                                       | 135 |
| Lampiran 1. 10 Persetujuan Membimbing Pembimbing Utama .....                 | 136 |
| Lampiran 1. 11 Persetujuan Membimbing Pembimbing Pendamping .....            | 137 |
| Lampiran 1. 12 Lembar Konsultasi .....                                       | 138 |
| Lampiran 1. 13 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Kecukupan ASI.. | 140 |
| Lampiran 1. 14 Master Tabel .....  | 142 |
| Lampiran 1. 15 Dokumentasi Penelitian.....                                   | 143 |
| Lampiran 1. 16 Output Software Pengolahan Data .....                         | 144 |

## DAFTAR SIMBOL, SINGKATAN DAN ISTILAH

### Daftar Simbol

|      |                           |
|------|---------------------------|
| %    | : Persen                  |
| °    | : Derajat                 |
| <    | : Kurang Dari             |
| >    | : Lebih Dari              |
| ≤    | : Kurang Dari Sama Dengan |
| ≥    | : Lebih Dari Sama Dengan  |
| =    | : Sama Dengan             |
| &    | : Dan                     |
| /    | : Atau                    |
| P    | : Nilai                   |
| ml   | : Mililiter               |
| gr   | : Gram                    |
| cm   | : Centimeter              |
| kkal | : kilokalori              |
| cc   | : sentimeter kubik        |

### Daftar Singkatan

|        |   |
|--------|---|
| ASI    | : Air Susu Ibu  |
| LILA   | : Lingkar Lengan Atas   |
| WHO    | : <i>World Health Organization</i>                              |
| SPSS   | : <i>Statistical Program For Social Science</i>                 |
| UNICEF | : <i>United Nations International Children's Education Fund</i> |
| SDKI   | : Survei Demografi Kesehatan Indonesia                          |

|        |   |
|--------|---|
| DINKES | : Dinas Kesehatan                                       |
| SQ-FFQ | : <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> |
| IMD    | : Inisiasi Menyusu Dini                                 |
| KB     | : Keluarga Berencana                                    |
| BAK    | : Buang Air Kecil                                       |
| BAB    | : Buang Air Besar                                       |
| SC     | : <i>Sectio Caesarea</i>                                |
| TFU    | : Tinggi Fundus Uteri                                   |
| IMT    | : Indeks Masa Tubuh                                     |
| BB     | : Berat Badan   |
| IUD    | : <i>Intrauterine Device</i>                            |
| BBLR   | : Bayi Berat Badan Lahir Rendah                         |
| AKG    | : Angka Kecukupan Gizi                                  |
| FSH    | : <i>Follicle Stimulating Hormone</i>                   |
| LH     | : <i>Luteinizing Hormone</i>                            |
| HCG    | : <i>Human Chorionic Gonadotropin</i>                   |
| PIH    | : <i>Prolactin Inhibiting</i>                           |
| PRH    | : <i>Prolactin Releasing Hormone</i>                    |

#### **Daftar Istilah**

|            |  |
|------------|--|
| Gizi Makro | : Zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah besar                            |
| Gizi Mikro | : Zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah kecil                            |
| Kolostrum  | : Cairan pertama yang keluar dari kelenjar payudara sebelum air susu ibu (ASI) |