

## ABSTRAK

**Hairubbi, Rona Ayu Fadillah. 2024. Hubungan Pola Konsumsi Zat Gizi Makro Ibu Nifas dengan Kecukupan ASI pada Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari Kota Malang. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama: Dr. Yohanes Kristianto, Grad. Dipl. Sci.,MFT, Pembimbing Pendamping: Didien Ika Setyarini, S.SiT.,M.Keb**

Masih banyak ibu nifas yang tidak berhasil memberikan ASI secara optimal atau bahkan beralih ke susu formula pada masa nifas awal karena produksi ASI yang tidak mencukupi. Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut adalah asupan gizi ibu yang tidak optimal, khususnya terkait pola konsumsi zat gizi makro yang kurang baik. Kekurangan gizi makro dapat berdampak pada kecukupan nutrisi bayi sekaligus memengaruhi kesehatan ibu pasca persalinan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola konsumsi zat gizi makro ibu nifas dengan kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari. Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan tersebut, padahal kecukupan ASI sangat dipengaruhi oleh kualitas gizi ibu. Penelitian ini menggunakan desain *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 26 ibu nifas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, ibu dengan tingkat konsumsi karbohidrat, protein, dan lemak yang baik cenderung memiliki kecukupan ASI yang memadai. Asupan makronutrien yang cukup terbukti berkontribusi signifikan terhadap kecukupan ASI bayi ( $p < 0,05$ ). Selain itu, variasi jenis bahan makanan yang dikonsumsi serta frekuensi makan yang teratur juga berhubungan erat dengan kecukupan ASI. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel lebih besar, dan menggunakan instrumen penilaian asupan yang lebih valid.

Kata kunci : Ibu Nifas, Kecukupan ASI, Pola Konsumsi Zat Gizi Makro