



# JURNAL GIZI AISYAH

Universitas Aisyah Pringsewu  
Vol. 6, No. 2, September, 2023

---

## Hubungan Pantang Makan (*Food Tabu*) Dan Pendidikan Ibu Dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rawat Inap Bumidaya Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2022

Inda Noprianti<sup>1</sup>, Desti Ambar Wati<sup>2</sup>, Aftulesi Nurhayati<sup>3</sup>, Abdullah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Aisyah Pringsewu

<sup>1</sup>[Indanoprianti91@gmail.com](mailto:Indanoprianti91@gmail.com)

---

### ABSTRAK

Rendahnya pencapaian ASI eksklusif tidak terlepas dari kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap pentingnya pemberian ASI eksklusif. Ibu tidak memberikan ASI Eksklusif didorong dari ibu yang melakukan pantang makanan sehingga asupan gizi nutrisi ibu tidak cukup untuk produksi ASI. Kemudian pendidikan ibu dapat membuat ibu tidak berfikir kritis, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Tujuan dalam penelitian ini mengetahui hubungan pantang makan (*food tabu*) dan pendidikan ibu dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rawat Inap Bumidaya Kabupaten Lampung Selatan. Jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi usia 7-12 bulan. Sampel yang digunakan sebanyak 41 ibu dengan teknik *purposive random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang disebar kepada subjek penelitian. Waktu pelaksanaannya telah dilakukan pada bulan Oktober 2022 - Februari 2023. Analisa data menggunakan uji *chi square test*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pantang makan (*food tabu*) dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif ( $p=0,000$ ) dan hubungan pendidikan ibu dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif ( $p=0,000$ ). Hasil penelitian bagi puskesmas dapat melakukan proses evaluasi dan monitoring serta mendukung keberhasilan ASI Eksklusif melalui *home visite* oleh tenaga kesehatan. Melakukan edukasi media dalam sosialisasi seperti leaflet atau video dan menggunakan media poster khusus promosi kesehatan

Kata Kunci : ASI Eksklusif, Pendidikan, Pantang Makan

### ABSTRACT

The low accomplishment of exclusive breastfeeding is inseparable from the lack of public knowledge of the significance of exclusive breastfeeding. Mothers who do not provide exclusive breastfeeding are prompted by those who have food taboos so that their nutritional intake is insufficient for milk production. Therefore, maternal education can trigger mothers not to think critically. The higher a person's education, the easier the person receives information. The study aimed to determine the correlation between food taboos and maternal education towards the success of exclusive breastfeeding in the working area of UPT Bumidaya Inpatient Public Health Center in South Lampung Regency. This type of research was quantitative with an analytical research design using a cross-sectional approach. This study's population were mothers with babies aged 7-12 months. The sample was 26 mothers

collected by a purposive random sampling technique. The instrument was a questionnaire distributed to research subjects. The implementation period was completed on 2-30 January 2023. The data analysis used was a chi-square test. The results showed a correlation between food taboos and the accomplishment of exclusive breastfeeding ( $p=0.000$ ), and there was a correlation between maternal education and the accomplishment of exclusive breastfeeding ( $p=0.001$ ). The public health center can apply the research results to conduct evaluation and monitoring processes and support the accomplishment of exclusive breastfeeding through home visits by health workers. Conducting media education was determined in socialization, such as using leaflets, videos and media posters specifically for health promotion.

**Keywords** : Exclusive breastfeeding, education, food taboos

## PENDAHULUAN

Rendahnya pencapaian ASI eksklusif tidak terlepas dari kurangnya pemahaman masyarakat terhadap pentingnya pemberian ASI eksklusif, terutama kaum ibu bahwa pemberian ASI secara eksklusif sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi (Novia, 2020). Pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi resiko kematian pada bayi karena ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi dimana mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi. ASI juga mengandung enzim tertentu yang berfungsi sebagai zat penyerap yang tidak akan mengganggu enzim lain di usus (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 pemaparan pemberian ASI Eksklusif secara global sebanyak 44% bayi 0-6 bulan di seluruh dunia mendapatkan ASI eksklusif (WHO, 2020). Cakupan bayi mendapat ASI Eksklusif di Indonesia tahun 2020 sebanyak 66,1%, cakupan bayi mendapat ASI Eksklusif di Provinsi Lampung tahun 2020 sebanyak 70,1% serta cakupan bayi mendapat ASI Eksklusif di Kabupaten Lampung Selatan tahun 2020 sebanyak 67,3% (Profil Kesehatan Indonesia, 2020). Prevalensi angka kematian bayi (AKI) menurut SDKI 2017 tercatat 24% atau 151.200 kasus dengan target 2024 menurun hingga 16,8% dan pada 2030 menjadi 12,3% (Profil Kesehatan Indonesia, 2020). Data Wilayah Kerja Puskesmas Bumi Daya memiliki target bayi ASI Eksklusif tahun 2021 sebanyak 367 dan 215 (58,5%) bayi yang berhasil ASI Eksklusif. (Puskesmas Bumidaya, 2021).

Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan ASI Eksklusif merupakan faktor perilaku kesehatan yang dilakukan oleh individu. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan meliputi: faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan dan sikap), faktor pemungkin (jarak ke fasilitas kesehatan, sosial, budaya terkait pantang makan), faktor penguat (dukungan keluarga dan tokoh masyarakat) (Notoadmojo, 2016).

Pantang makan menjadi faktor eksternal yang dapat berpengaruh pada pemberian ASI. Menerapkan budaya berpantang makanan berarti ibu menghindari atau memiliki pantangan terhadap makanan tertentu. Biasanya jenis makanan yang dijadikan pantangan sewaktu masa menyusui atau setelah melahirkan adalah jenis makanan yang mengandung protein tinggi seperti ikan, telur, ayam, *seafood*, sayur dan buah yang mengandung banyak air. Masyarakat yang menerapkan budaya berpantang makanan percaya makanan-makanan tersebut dapat menghambat pengerinan luka setelah melahirkan dan juga dianggap mengganggu kualitas ASI. Beberapa ibu menyusui dilarang untuk mengkonsumsi ikan laut karena dianggap menyebabkan ASI menjadi amis dan dapat memicu alergi bayi (Rahmawati, 2020).

*Food tabu* yang menjadi fenomena di UPT Puskesmas Bumidaya meliputi pantangan makan pada ibu bersalin dan hamil terutama mengkonsumsi ikan baik tawar maupun ikan laut karena dipercaya dapat mengakibatkan amis baik pada bayi maupun ASI yang diproduksi. Ibu menyusui juga tidak boleh mengkonsumsi telur karena khawatir anaknya tidak bisa buang air besar (BAB). Pada dasarnya sumber ikan dan telur dapat diganti dengan makanan lain, namun ditinjau dari pekerjaan dan penghasilan masyarakat yang

mayoritas buruh dengan penghasilan tidak menetap maka sumber pangan tidak bisa dipastikan tiap hari tiap keluarga mengkonsumsi makanan dengan gizi sesuai (Tania, 2016)

Sumber utama pertumbuhan dan perkembangan janin adalah dari gizi ibu. Ibu yang berpantang makanan maka asupan gizi dapat tidak terpenuhi. Pemenuhan gizi makro meliputi prinsip konsumsinya dimana harus memenuhi gizi seimbang yaitu makanan beraneka ragam pangan, makan lauk pauk protein tinggi, konsumsi banyak buah dan sayur, batasi makan manis, asin dan berlemak, minum air putih yang cukup, dll. Selain gizi makro, gizi mikro juga memiliki peranan, dimana zat gizi yang termasuk zat gizi mikro ialah vitamin (seperti vitamin B6, B12 dan folat) serta mineral (seperti zat besi, kalsium, fosfor, dan lainnya) (Fikawati, 2020).

Kemudian keberhasilan ibu dalam memberikan ASI juga didukung dari pendidikan ibu, pendidikan mempengaruhi proses belajar, dimana makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media masa, semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan (Angkut, 2020).

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dihubungkan dengan penurunan kasus kesakitan pada bayi, karena ASI yang kaya akan antibodi, mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. Pemberian ASI eksklusif berarti memberikan hanya ASI saja. Ini berarti bayi tidak diberi air putih, teh, minuman ramuan, cairan lain, maupun makanan selama 6 bulan pertama usianya (Trismiyana & Winata, 2019).

Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif secara penuh pada usia 6 bulan pertama kehidupan akan memiliki risiko diare. Risiko tersebut 30 kali lebih besar dari pada bayi yang diberikan ASI secara penuh. Kemudian bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif memiliki risiko kematian lebih besar karena terjadinya malnutrisi (Kemenkes RI, 2018). Dampak lain pada Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif dapat meningkatkan 173 risiko kekurangan gizi yang akan menghambat pertumbuhan dan

perkembangan bayi, daya tahan tubuh bayi yang rentan terhadap penyakit (Jamalludin, et al. 2022).

Hasil penelitian Oktarina dan Fauzia (2019) menunjukkan pantangan makan ikan laut sebesar 4,8% karena dikhawatirkan air susu ibu menjadi amis dan pantangan makan cabai sebesar 64,5% dikhawatirkan bayi menjadi diare. Pantangan untuk ibu ketika sedang dalam masa menyusui bayi, di antaranya adalah ibu tidak diperkenankan mengonsumsi ikan laut karena dikhawatirkan ASI-nya akan berbau amis. Selain itu, ibu juga tidak boleh mengonsumsi cabai terlalu banyak karena ASI akan terasa pedas dan menyebabkan mata bayi kotor serta merah. Untuk pantangan selain makanan, si ibu tidak boleh terlalu sering melakukan hubungan seksual agar ASI tidak panas sehingga bayi kurang menyukainya.

Hasil penelitian Lindawati (2019) responden dengan pendidikan rendah sebanyak 22 (52,4%) dan dengan pendidikan tinggi sebanyak 20 (47,6%). Pada analisis hubungan antara pendidikan dengan pemberian ASI Eksklusif dengan menggunakan uji *chi square* didapat *p value*: 0,027 (*p value* < 0,05), hal tersebut bahwa secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan pemberian ASI eksklusif pada di Desa Peucangpari Kecamatan Cigemblong Kabupaten Lebak.

Sejalan hasil penelitian Zuraida, dkk. (2019). Gambaran Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Bekerja Di Wilayah Puskesmas Pakualaman Yogyakarta, hasil penelitian menunjukkan ibu yang bekerja di sektor formal yang memberikan ASI eksklusif yaitu 7 orang (26,9%) dan ibu yang bekerja di sektor informal yang memberikan ASI eksklusif yaitu 5 orang (19,2%), dan yang tidak memberikan ASI eksklusif yaitu 19 orang (73,1%) dan yang tidak memberikan ASI eksklusif yaitu 12 orang (70,6%), cara pemberian ASI pada ibu bekerja sebagian besar diberikan secara langsung.

Hasil pre survey yang dilakukan oleh peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Bumi Daya memiliki target bayi ASI Eksklusif tahun 2021 sebanyak 367 dan hanya 215 (58,5%) bayi yang berhasil ASI Eksklusif. Kemudian peneliti melakukan wawancara kepada 10 ibu yang tidak memberikan ASI Eksklusif didapatkan 6 (60%) ibu merupakan ibu muda dan baru memiliki anak pertama sehingga belum paham pentingnya ASI eksklusif dan

bahayanya memberikan MP-ASI belum pada waktunya, dan 4 (40%) ibu mengatakan belum terpapar informasi yang akurat tentang ASI, selama ini ibu hanya diberi informasi dari keluarga. Jenis informasi yang terima berupa jangan mengkonsumsi makanan seperti telur dan ikan terlalu banyak dan sering karena berdampak ke bayi, jangan konsumsi makanan pedas selama menyusui, serta lebih banyak konsumsi janmu serta sayur mayor agar ASI yang dihasilkan baik. Dari 10 ibu didapatkan 7 (70%) ibu memantang makanan dan 3 (30%) ibu tidak pantang makan, selanjutnya 5 (50%) ibu dengan pendidikan SD-SMP dan 4 (40%) ibu dengan pendidikan SMA dan 1 (10%) ibu dengan pendidikan perguruan tinggi.

Selanjutnya peneliti melakukan pre survey kepada 10 ibu yang memberikan ASI Eksklusif, dari 10 ibu menyatakan ingin memberikan yang terbaik untuk anaknya karena telah mengetahui bahwa ASI merupakan sumber makanan terbaik untuk bayi terutama usia 0-6 bulan. Dari 10 ibu didapatkan 3 (30%) ibu melakukan pantang makan dan 7 (70%) ibu tidak melakukan pantang makan. Mayoritas ibu melakukan pantang makan seperti yang dianjurkan keluarga. Alasan ibu lebih memilih memberikan makanan pendamping ASI sebelum bayi berusia 6 bulan karena anggapan bayi menangis karena kurang kenyang selain itu, bayi juga ibu merasa ASI yang dihasilkan sedikit sehingga dianggap tidak cukup untuk bayi. Ibu belum terpapar informasi mengenai ASI

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 14 Oktober 2022 dan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang “hubungan pantang makan (*food tabu*) dan pendidikan ibu dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rawat Inap Bumidaya Kabupaten Lampung Selatan tahun 2022”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi usia 7-12 bulan. Sampel yang digunakan sebanyak 41 ibu dengan teknik *purposive random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang disebar kepada subjek penelitian. Waktu pelaksanaannya telah dilakukan pada bulan Oktober 2022 - Februari

2023. Analisa data menggunakan uji *chi square test*.

## HASIL PENELITIAN

### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik Umur	Jumlah (n)	Persentase (%)
20-29 tahun	15	36.6
30-39 tahun	26	63.4
Total	41	100.0

Berdasarkan tabel diatas hasil pada karakteristik responden berdasarkan umur didapatkan responden dengan umur 20-29 tahun sebanyak 15 (36,6%) dan dengan umur 30-39 tahun sebanyak 26 (63,4%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dengan umur 30-39 tahun.

### b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anak

Karakteristik Jumlah Anak	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	9	22.0
2	19	46.3
3	11	26.8
4	2	4.9
Total	41	100.0

Berdasarkan tabel diatas hasil pada karakteristik responden berdasarkan jumlah anak didapatkan responden dengan jumlah anak 1 sebanyak 9 (22%), dengan jumlah anak 2 sebanyak 19 (46,3%), dengan jumlah anak 3 sebanyak 11 (26,8%) dan dengan jumlah anak 4 sebanyak 2 (4,9%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dengan jumlah anak 2.

### c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Karakteristik Pekerjaan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Petani	4	9.7
Wirawswasta	1	2.4
Pedagang	5	12.2
Karyawan Swasta	1	2.4
PNS	2	4.8
IRT	28	68.5

Total	41	100.0
-------	----	-------

Berdasarkan tabel diatas hasil pada karakteristik responden berdasarkan pekerjaan didapatkan responden sebagai petani sebanyak 4 (9,7%), sebagai wiraswasta 1 (2,4%), sebagai pedagang 5 (12,2%), sebagai karyawan swasta sebanyak 1 (2,4%) sebagai PNS sebanyak 2 (4,8%) dan IRT sebanyak 28 (68,5%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden sebagai IRT.

**d. Distribusi Frekuensi Keberhasilan Pemberian ASI**

Keberhasilan Pemberian ASI	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Berhasil Memberikan ASI	20	48.8
Berhasil Memberikan ASI	21	51.2
Total	41	100.0

Berdasarkan tabel diatas hasil distribusi frekuensi variable keberhasilan Pemberian ASI pada penelitian ini sebagian besar responden berhasil memberikan ASI sebanyak 21 (51,2%), dan sebesar 20 (48,8%) tidak berhasil memberikan ASI.

**e. Distribusi Frekuensi Pantang Makan**

Pantang Makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pantang	19	46.3
Tidak Pantang	22	53.7
Total	41	100.0

Berdasarkan tabel diatas hasil distribusi frekuensi variable pantang makan pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden tidak pantang makan sebanyak 22 (53,7%) dan sebesar 19 (46,3%) pantang makan.

**f. Distribusi Frekuensi Pendidikan**

Pendidikan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pendidikan Rendah	24	58.5
Pendidikan Tinggi	17	41.5
Total	41	100.0

Berdasarkan tabel diatas hasil distribusi frekuensi variable pendidikan pada penelitian ini sebagian besar responden dengan pendidikan rendah sebesar 24 (58,5%) dan sebesar 17 (41,5%) responden dengan pendidikan tinggi.

**g. Hubungan pantang makan dengan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif**

Pantang Makan	Keberhasilan Pemberian ASI						P- value
	Tidak Berhasil		Berhasil		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Pantang	18	94.1	1	5.3	19	100	0.000
Tidak Pantang	2	9.1	20	90.9	22	100	
Jumlah	20	48.8	21	51.2	41	100	

Hasil analisis hubungan pantang makan (*food tabu*) dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif diperoleh hasil analisa data menggunakan uji *chi square* dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pantang makan (*food tabu*) dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif ( $p=0.000$ ).

**h. Hubungan pendidikan dengan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif**

Pendidikan	Keberhasilan Pemberian ASI						P- value
	Tidak Berhasil		Berhasil		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	19	79.2	5	20.8	24	100	0.000
Tinggi	1	5.9	16	94.1	17	100	
Jumlah	20	48.8	21	51.2	41	100	

Hasil analisis pada tabel 4.8 mengenai hubungan pendidikan dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif diperoleh analisa data menggunakan uji *chi square* dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pendidikan dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif ( $p=0,000$ )

**PEMBAHASAN**

Hasil pengolahan data distribusi frekuensi variable keberhasilan Pemberian ASI pada

penelitian ini sebagian besar responden berhasil memberikan ASI sebanyak 21 (51,2%), dan sebesar 20 (48,8%) tidak berhasil memberikan ASI.

Hasil pengolahan data distribusi frekuensi variabel pantang makan pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden tidak pantang makan sebanyak 22 (53,7%) dan sebesar 19 (46,3%) pantang makan.

Hasil pengolahan data distribusi frekuensi variabel pendidikan pada penelitian ini sebagian besar responden dengan pendidikan rendah sebesar 24 (58,5%) dan sebesar 17 (41,5%) responden dengan pendidikan tinggi.

Sejalan dengan hasil penelitian Fitriyani dkk (2017) dengan judul hubungan pekerjaan ibu terhadap pemberian ASI Eksklusif pada bayi di Wilayah kerja Puskesmas Sipayung Kecamatan Rengat Kabupaten Indragiri Hulu. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain analitik dan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan sampel pada penelitian ini sebanyak 60 responden. Hasil pengolahan analisis univariat diperoleh hasil penelitian bahwa mayoritas ibu memberikan ASI eksklusif kepada bayinya sebesar 50,7% lebih banyak dibandingkan yang tidak memberikan ASI Eksklusif sebesar 49,3%.

Didukung dengan hasil penelitian Zuraida, dkk. (2019) gambaran Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja Di Wilayah Puskesmas Pakualaman Yogyakarta, hasil penelitian menunjukkan yang memberikan ASI eksklusif yaitu 5 orang (19,2%), dan yang tidak memberikan ASI eksklusif yaitu 19 orang (73,1%) dan yang tidak memberikan ASI eksklusif yaitu 12 orang (70,6%), cara pemberian ASI pada ibu bekerja sebagian besar diberikan secara langsung.

ASI (Air susu Ibu) adalah makanan terbaik dan alamiah untuk bayi. Air susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bayi pada awal usia kehidupan, hal ini tidak hanya karena ASI mengandung cukup zat gizi tetapi karena ASI mengandung zat imunologik yang melindungi bayi dari infeksi praktekan menyusui. Negara berkembang telah berhasil menyelamatkan sekitar 1,5 juta bayi pertahun, atas dasar tersebut WHO merekomendasikan hanya untuk memberikan ASI sampai bayi berusia 4 sampai 5 bulan (Kemenkes RI, 2015).

Manfaat ASI bagi bayi dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik. Bayi yang diberi ASI mempunyai kenaikan berat

badan yang baik setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik, dan mengurangi kemungkinan obesitas, mengandung antibody, ASI mengandung komposisi yang tepat, mengurangi kejadian karies dentis, memberi rasa nyaman dan aman pada bayi dan adanya ikatan antara ibu dan bayi. Terhindar dari alergi dan ASI meningkatkan kecerdasan bagi bayi (Walyani, 2015).

Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI pada bayi antara lain: Usia ibu yang lebih muda dapat mempengaruhi kedewasaan ibu untuk merawat bayinya. Usia ibu lebih muda cenderung lebih meniru teman, tetangga atau orang yang sangat berpengaruh dengan memberikan susu botol kepada bayinya. Bahkan ada yang berpandangan bahwa susu botol sangat cocok untuk bayi, pantang makan pada ibu dan pendidikan dapat mempengaruhi wawasan ibu terutama dalam pemberian ASI (Septia, 2012 dalam Syamsul & Syahrir, 2016).

Menurut asumsi peneliti responden yang tidak berhasil memberikan ASI Eksklusif dapat dipengaruhi dari pengalaman sebelumnya baik dari dirinya sendiri ataupun dari orang tua, banyak yang menganggap bahwa bayi yang rewel ketika usia <6 bulan dikarenakan tidak kenyang, volume ASI ibu tidak banyak sehingga ibu yang merasa khawatir langsung memberikan susu formula bahkan hingga memberikan MP-ASI. Selain dari pengalaman responden juga kurang mendapatkan informasi tentang manfaat ASI Eksklusif sehingga prinsip mereka dalam proses ASI tidak baik.

Selain dari pengalaman orang tua dan anggapan ibu, ibu yang bekerja juga menjadi salah satu faktor yang mengakibatkan tidak berhasilnya ASI Eksklusif. Kemudian untuk responden yang berhasil ASI Eksklusif dapat ditunjang karena memiliki sumber informasi yang baik dan benar serta adanya dukungan dari orang tua, saudara dan suami untuk mejalani proses ASI eksklusif. Responden belum memiliki pengetahuan yang baik tentang ASI, kemudian dapat dipengaruhi juga dari lingkungan seperti pemahaman orang tua atau saudaranya sehingga mempengaruhi pengetahuan dan pola pikir responden tentang manfaat ASI. Sumber informasi yang mereka dapatkan untuk menjadi tahu sangat kurang, apalagi belum adanya sosialisasi mengenai ASI secara luas, pemberian informasi untuk ASI hanya didapatkan responden ketika melakukan kunjungan ke tenaga kesehatan saja.

Sejalan dengan hasil penelitian Manggabarani et al (2018) factor yang berhubungan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pantangan makanan ibu ada sebanyak 19,6% dan tidak ada sebanyak 80,4%. Didukung dengan hasil penelitian Fadhillah (2018) perilaku ibu nifas tentang pantang makan di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri. Desain penelitian menggunakan diskriptif kuantitatif. Hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden memiliki tiga alasan pantang makan yaitu sebanyak 12 responden (60%) dan hampir setengah responden memiliki tiga jenis makanan pantangan yaitu sebanyak 7 responden (35%) dari total 20 responden.

Pantang makan menjadi faktor eksternal yang dapat berpengaruh pada pemberian ASI. Menerapkan budaya berpantang makanan berarti ibu menghindari atau memiliki pantangan terhadap makanan tertentu. Biasanya jenis makanan yang dijadikan pantangan sewaktu masa menyusui atau setelah melahirkan adalah jenis makanan yang mengandung protein tinggi seperti ikan, telur, ayam, *seafood*, sayur dan buah yang mengandung banyak air. Masyarakat yang menerapkan budaya berpantang makanan percaya makanan-makanan tersebut dapat menghambat pengeringan luka setelah melahirkan dan juga dianggap mengganggu kualitas ASI. Beberapa ibu menyusui dilarang untuk mengkonsumsi ikan laut karena dianggap menyebabkan ASI menjadi amis dan dapat memicu alergi bayi (Rahmawati, 2020).

Menurut asumsi peneliti pantangan/tabu makanan masih dijumpai di lokasi penelitian. Adat istiadat di beberapa daerah melarang ibu menyusui konsumsi beberapa makanan misalkan telur, ikan dimana makanan pantangan tertentu memiliki efek negatif terhadap kelangsungan hidup anak. Mengkonsumsi makanan yang bersifat "amis-amis" karena dapat mempengaruhi rasa dari air susu ibu padahal makanan tersebut yang merupakan sumber protein hewani. Ibu menyusui juga pantang makan sumber protein yaitu telur. Namun dibandingkan yang pantang masih banyak yang tidak pantang makan, hal ini dipengaruhi dari pengetahuan tentang gizi sudah cukup baik, ibu tahu semua jenis makanan baik di konsumsi karena semua makanan memiliki sumber gizi masing-masing.

Sejalan dengan hasil penelitian Jihan, dkk (2020) dengan judul Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Pulau Panggung Kabupaten Tanggamus Lampung. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar tingkat pendidikan ibu dalam kategori rendah yaitu sebanyak 67 orang (63,2%), sedangkan responden yang memiliki tingkat pendidikan tinggi sebanyak 39 orang (36,8%). Didukung hasil penelitian Lindawati (2019) responden dengan pendidikan rendah sebanyak 22 (52,4%) dan dengan pendidikan tinggi sebanyak 20 (47,6%).

Tingkat pendidikan merupakan jenjang pendidikan yang dicapai paling akhir. Tingkat pendidikan merupakan suatu standar yang menunjukkan seseorang dapat berperilaku dengan cara yang ilmiah. Seseorang dengan tingkat pendidikan rendah akan sulit memahami pesan atau informasi yang tersampaikan (Pitaloka, dkk. 2018).

Pendidikan akan berpengaruh besar terhadap pengetahuan seseorang, semakin tinggi pendidikan seseorang akan semakin luas pemahaman dan kemampuan menerima atau megadopsi perilaku baru. Pendidikan seorang ibu yang rendah memungkinkan ia terlambat dalam mengadopsi pengetahuan baru, khususnya tentang hal-hal yang berhubungan dengan pola pemberian ASI. Pendidikan seseorang berpengaruh pada pengetahuan, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan semakin tinggi pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang rendah akan menghambat perkembangan sikap dan perilaku seseorang terhadap nilai baru yang diperkenalkan sehingga pengetahuan juga kurang (Nasihah, 2015).

Menurut asumsi peneliti sebagian besar responden dengan pendidikan rendah dikarenakan mereka putus sekolah guna meringankan beban kedua orang tua, sehingga memilih menikah atau bekerja. Jadi karena pendidikannya rendah maka kurang pengetahuan tentang Asi Eksklusif. Namun banyak juga responden dengan pendidikan tinggi hingga ke perguruan tinggi.

Hasil analisis pada hubungan pantang makan (*food tabu*) dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif diperoleh hasil ada hubungan pantang makan (*food tabu*) dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif ( $p=0.000$ ).

Hasil analisis pada hubungan pendidikan dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif diperoleh hasil analisa data menggunakan uji *chi square* dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pendidikan dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif ( $p=0,000$ )

Sejalan dengan hasil penelitian Rahmawati (2020) faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan pola makan ibu menyusui. Hasil penelitian menunjukkan faktor internal yang berhubungan signifikan dengan pola makan adalah pengetahuan ibu ( $p=0,023$ ), sedangkan faktor eksternalnya budaya berpantang makan ( $p=0,001$ ) dan informasi nutrisi laktasi ( $p=0,008$ ).

Didukung hasil penelitian Yuliani,dkk (2016) perilaku pantang makan pada ibu Nifas di BPS —Al Balongtani Jabon Sidoarjo Penelitian ini diperoleh hasil seluruhnya responden sebanyak 32 orang (100%) adalah ibu nifas, sebagian besar responden sebanyak 19 orang (59%) melakukan pantang makan, sebagian besar responden sebanyak 17 orang (53%) produksi ASInya tidak lancar dan ada hubungan pantang makan pada ibu nifas terhadap produksi ASI dengan menggunakan uji statistik Chi Square ( $\chi^2$ ) didapatkan hasil :  $\chi^2$  hitung  $>$   $\chi^2$  tabel = 4,394  $>$  3,84. Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pantang makan pada ibu nifas dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI.

Masih ada ibu kurang memperhatikan asupan gizi pada makanan yang mereka konsumsi saat menyusui, atau kurang mengatur pola makannya, bahkan masih ada ibu menyusui yang mempercayai dan menerapkan budaya yang tidak benar dalam pemenuhan nutrisi ibu menyusui seperti menjalankan pantangan-pantangan dalam mengkonsumsi makanan saat menyusui yang akhirnya membentuk pola makan yang kurang baik. Pola makan yang sehat adalah makanan yang dikonsumsi mengandung jumlah kalori zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serat dan air (Manggabrani, et al. 2018)

Ibu yang berpantang makanan akan mempengaruhi dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi, membatasi pemilihan variasi jenis makanan sehingga membentuk pola makan. Penerapan pola makan yang baik sangat penting untuk diperhatikan oleh ibu menyusui. Makanan yang mereka konsumsi saat menyusui, atau

kurang mengatur pola makannya berkabibat terhambatnya proses *recovery* ibu postpartum dan pembentukan kualitas ASI yang baik bagi bayi. Dengan kualitas ASI yang tidak baik (dari volume dan pengeluarannya kurang) membuat ibu memutuskan menggunakan MP-ASI baik susu formula atau tambahan makanan sebelum waktunya. Hal ini membuat ibu tidak berhasil memberikan ASI Eksklusif (Rahmawati, 2020).

Menurut asumsi peneliti ibu menyusui yang memiliki pantangan makanan tetapi kelancaran produksi ASI lancar, hal ini di asumsikan ibu memiliki pengetahuan yang baik mengenai kandungan gizi makanan sehingga walaupun ada jenis makanan yang di anggap tabu dapat diganti dengan jenis makanan yang lain yang memiliki kandungan gizi yang sama. Hal ini dapa menghindari terjadi kekurangan zat gizi tertentu bagi ibu menyusui. Jenis makanan yang dipantang pada ibu antara lain telur, udang, serta makanan instan seperti mie yang dianggap membuat bayi akan mengalami masalah kulit katika ASI yang dikonsumsi kandungannya makanan tersebut.

Begitu pula ada ibu menyusui yang tidak memiliki pantangan makanan tetapi kelancaran produksi ASI tidak lancar, hal ini di sebabkan karena pola makan ibu tidak mencukupi kebutuhan gizi untuk ibu menyusui. Rendahnya pemahaman gizi masyarakat dan oleh sebab itu perlu berbagai upaya untuk memperbaikinya. Pantangan atau tabu adalah suatu larangan untuk mengonsumsi suatu jenis makanan tertentu karena terdapat ancaman bahaya atau hukuman terhadap yang melanggarnya.

Ibu yang tidak pantang makan didorong dari ibu memiliki pengetahuan yang baik mengenai kandungan gizi makanan sehingga walaupun ada jenis makanan yang di anggap tabu dapat diganti dengan jenis makanan yang lain yang memiliki kandungan gizi yang sama. Hal ini dapa menghindari terjadi kekurangan zat gizi tertentu bagi ibu menyusui. Begitupula ada ibu menyusui yang tidak memiliki pantangan makanan tetapi kelancaran produksi ASI tidak lancar, hal ini di sebabkan karena pola makan ibu tidak mencukupi kebutuhan gizi untuk ibu menyusui.

Ibu yang gagal memberikan ASI selain karena pantang makan juga disebabkan faktor *corresponding* salah satunya ibu tidak percaya



diri memberikan ASI, ibu khawatir ASI yang diberikan tidak cukup untuk bayinya. Kemudian konsumsi makanan yang dikonsumsi tidak bervariasi karena membeli makanan sesuai dengan pendapatan keluarga saja.

Sejalan dengan hasil penelitian Casnuri (2013) dengan judul hubungan antara pendidikan ibu dengan pemberian ASI Eksklusif. Hasil analisis uji *chi square* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara umur dengan pemberian ASI Eksklusif dengan p value 0.186.

Didukung dengan hasil penelitian Adriani dan Olivia (2019) hubungan pendidikan, umur dan paritas terhadap pemberian ASI Eksklusif di BKIA Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan memiliki pengaruh yang paling kuat terhadap pemberian ASI Eksklusif sebesar 0,000.

Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka makin mudah untuk menerima informasi, dalam hal ini adalah informasi tentang pentingnya ASI eksklusif, sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat sikap terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan, pengetahuan yang rendah tentang manfaat dan tujuan pemberian ASI Eksklusif bisa menjadi penyebab gagalnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi (Yustina, 2016). Sebaliknya pendidikan yang rendah akan menghambat perkembangan sikap dan perilaku seseorang terhadap nilai baru yang diperkenalkan sehingga pengetahuan juga kurang (Nasihah, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pendidikan dengan pemberian ASI hal ini dikarenakan ibu dengan pemahaman yang baik dari pendidikan yang ditempuh akan memiliki kemauan dan pemahaman yang baik tentang ASI sehingga potensi ibu memberikan ASI pada responden dengan pendidikan tinggi akan jauh lebih banyak dibandingkan dengan pendidikan rendah. Untuk responden yang memberikan ASI Eksklusif adalah responden yang ingin meningkatkan keberhasilan menyusui pada anaknya, paham tentang manfaat ASI secara umum dan tidak mudah terpengaruh sehingga berhasil hingga 6 bulan pemberian ASI.

Pendidikan mempengaruhi terhadap cara ibu menyusui, memberikan ASI dan

ketekunan. Karena dengan ibu memiliki pemahaman yang baik akan baik juga terhadap perilaku pemberian ASI. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan cakupan keberhasilan ASI Eksklusif serta merubah pemikiran responden adalah dengan diadakannya sosialisasi atau penyuluhan yang ditunjukkan pada ibu hamil dan menyusui tentang ASI Eksklusif sehingga informasi yang diberikan tepat pada sasaran, selain itu suami dan orang tua perlu juga mendapatkan pengetahuan bisa dengan media *leaflete* untuk dibaca tentang manfaat ASI Eksklusif.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Persentasi karakteristik responden dari 41 responden sebagian besar responden dengan umur 30-39 tahun sebanyak 26 (63,4%). Sebagian besar responden dengan jumlah anak 2 sebanyak 19 (46,3%) dan sebagian besar responden merupakan IRT sebanyak 28 (68,5%). Persentasi keberhasilan pemberian ASI eksklusif dari 41 responden didapatkan sebagian besar responden berhasil memberikan ASI sebanyak 21 (51,2%). Persentasi pantang makan (*food tabu*) dari 41 responden didapatkan sebagian besar responden tidak pantang makan sebanyak 22 (53,7%) Persentasi pendidikan ibu dari 41 responden didapatkan sebagian besar responden dengan pendidikan rendah sebesar 24 (58,5%)

Ada hubungan pantang makan (*food tabu*) dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rawat Inap Bumidaya Kabupaten Lampung Selatan ( $p=0,000$ ) Ada hubungan pendidikan ibu dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rawat Inap Bumidaya Kabupaten Lampung Selatan ( $p=0,000$ )

Hasil penelitian ini dapat menambah sumber informasi tentang manfaat ASI dan melakukan ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan dan diteruskan hingga 2 tahun agar ibu dan bayi dapat merasakan manfaat dari ASI. Ibu dapat meningkatkan pemberian ASI dan tidak melakukan pantang makan, sehingga asupan nutrisi yang diproduksi untuk ASI komplet serta baik bagi bayi.

Hasil penelitian ini dapat mengusulkan kembali proses evaluasi dan monitoring serta mendukung keberhasilan ASI Eksklusif

melalui *home visite* oleh tenaga kesehatan. Puskesmas dapat bekerjasama lintas sektoral dan meningkatkan pengetahuan tentang manfaat ASI dan menekankan untuk menerapkan ASI Eksklusif, meningkatkan pengetahuan tentang perawatan payudara sehingga proses menyusui dapat ditunjang dari produksi ASI yang cukup. Melakukan edukasi media dalam sosialisasi seperti leaflet atau video dan menggunakan media poster khusus promosi kesehatan

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani dan Olivia. (2019). *Hubungan pendidikan, umur dan paritas terhadap pemberian ASI Eksklusif di BKIA Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya*. *Adi Husada Nursing Journal*, Vol. 5, No.1 Juni 2019
- Anggania G.A Timporok, Pemi M Wowor, Sefti Rompas. (2018). *Hubungan status pekerjaan ibu dengan pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangkoan*. *Jurnal Diperolehtanggal 3 Agustus 2021*
- Angkut. (2020). *Hubungan pendidikan ibu terhadap pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Pejuang Kota Bekasi*. *Jurnal Kebidanan Vol 6, No 3, Juli 2020 : 357-360*
- Arikunto. (2012), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta; Jakarta.
- Bahriah, dkk. (2017). *Hubungan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi*. *Journal Endurance 2(2) June 2017 (113-118)*
- Fadhillah. (2018). *Perilaku ibu nifas tentang pantang makan di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri*. P- ISSN: 2086-3071, E-ISSN: 2443- 0900 Volume 9, Nomor 2, Juli 2018 Versi online: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/5765>
- Hidayat, et al. (2015). *Hubungan Konsumsi Makanan Ibu Selama Kehamilan Dan Pemberian Asi Pertama Kali Setelah Melahirkan (Association Of Maternal Food Consumption During Pregnancy And The First Time Breastfeeding After Delivery)*. *PGM 2010, 33(2): 154-160*
- Konsumsi makanan ibu selama kehamilan dan pemberian ASI pertama
- Jamalludin, et al. (2022). *Hubungan Efikasi Diri Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Waihaong, Kota Ambon*. *Patimura Medical Review ISSN 2686-5165 (online)*. Volume 4, nomor 1, April 2022
- Jihan, dkk. (2020). *Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif*. *Journal Volume 2, Issue 2, Agustus 2020*, p. 283 – ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062  
<https://wellness.journalpress.id/wellness>
- Kemenkes. RI. (2015). *1000 hari pertama bagi anak*. Naskah Publikasi Infodatin; Jakarta
- Kemenkes. RI. (2018). *Pemberian Air Susu Ibu secara Eksklusif*. Naskah Publikasi Infodatin; Jakarta
- Lindawati. (2019). *Hubungan pengetahuan, pendidikan dan dukungan keluarga dengan pemberian ASI eksklusif*. *Faletehan Health Journal*, 6 (1) (2019) 30-36 [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ) ISSN 2088-673X | e-ISSN 2597-8667
- Lawrance Green dalam Notoatmodjo. (2012). *Ilmu Perilaku Kesehatan*; Rineka Cipta; Yogyakarta
- Manggabarani, et al. (2018). *Faktor yang berhubungan dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Maradekaya Kota Makassar*. ISSN : 2614-6479 (Online) Online sejak Januari 2018 <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg>
- Nasihah. (2015). *Hubungan tingkat pendidikan dengan perilaku ibu dalam pemberian ASIDI BPM ny. Andre Kediri*. *Jurnal Ners dan Kebidanan Vol.2 No.2*.
- Notoatmodjo. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Rineka Cipta, Jakarta
- Notoatmodjo. (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta, Jakarta
- Novia. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif di Wilayah kerja Puskesmas Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung*. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI) ISSN: - Vol. 1, No. 1, Maret 2020*

- Noviana. (2018). *Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. hukumonline.com
- Nova dan Afrianti. (2018). *Hubungan Berat Badan, Asi Eksklusif, Mp-Asi Dan Asupan Energi Dengan Stunting Pada Balita Usia 24–59 Bulan Di Puskesmas Lubuk Buaya*. Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal) Volume 5 Nomor 1 Tahun 2018
- Oktarina dan Fauzia. (2019). *Perilaku pemenuhan gizi ibu menyusui pada etnik Sabu, Rote dan Madura*. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan – Vol. 22 No. 4 Oktober 2019: 236–244
- Pitaloka, dkk (2018) . *Pengetahuan ibu dan pendidikan ibu hubungannya dengan pemberian ASI Eksklusif di desa Kedungrejo, Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo*. Jurnal Penelitian Profil Kesehatan Indonesia. (2020). *Cakupan ASI Eklusif*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; Jakarta
- Rahmawati. (2020). *Faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan pola makan ibu menyusui*. Jurnal Perawat Indonesia, Volume 4 No 2 , Hal 351-356 , Agustus 2020 e-ISSN 2548-7051 Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah
- Roesli. (2015). *Inisiasi menyusu dini plus ASI Eksklusif*. Pustaka Bunda; Jakarta
- Sinaga, dk. (2020). *Hubungan Sosial Budaya Dengan Pemberian Asi Eksklusif Diwilayah Kerja Puskesmas Pabatu Kota Tebing Tinggi*. Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat. 2020; 5 (1): 34-37
- Siregar. S. (2015). *Statistik Parametric Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta; Bumi Aksara
- Syamsul dan Syahrir. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Teknik Menyusui Pada Ibu Di Puskesmas Pattallassang Ka-Bupaten Takalar*. Jurnal ISSN-P : 2086-2040 Volume 8, Nomor 2, Juli-Desember 2016
- Trismiyana & Winata, (2019). *Hubungan faktor pengetahuan, pekerjaan, dukungan keluarga dengan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 7 – 12 bulan desa Kedondong Kabupaten Pesawaran*. Jurnal penelitian. Holistik Jurnal Kesehatan, Volume 13, No.4, Desember 2019: 348-357-348
- Tania. (2016). *Fenomena Tabu makanan pada perempuan Indonesia dalam persepektif Antropologi Feminis*. Palastren. Vol. 11 No, 2 Desember 2016
- WHO.(2020). *Prevalensi ASI Eksklusif*. Di akses melalui [www.who.int](http://www.who.int)
- Yustina. (2016). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Di Puskesmas Rewarangga*. Jurnal Dosen di Prodi Keperawatan Ende Poltekkes Kemenkes Kupang
- Yuliani, F. (2016). *Perilaku Pantang Makan Pada Ibu Nifas Di BPS “A” Balongtani Jabon Sidoarjo*. Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO), 3(1). Retrieved from <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/36>