

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu hak bayi yang harus dipenuhi, karena itu ibu memiliki kewajiban untuk menyusui anaknya. Menyusui adalah salah satu cara paling efektif untuk menjamin kesehatan dan kelangsungan hidup anak. Hal ini karena ASI merupakan makanan ideal bagi bayi yang menyediakan energi dan semua nutrisi yang dibutuhkan bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupannya sejak dilahirkan. Pada periode ini fungsi ASI tidak dapat digantikan oleh makanan dan minuman apapun (Kemenkes RI, 2019).

Pentingnya ASI bagi bayi direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) dan *United Nation Children Fund* (UNICEF), yakni agar bayi hanya diberi ASI selama enam bulan pertama (ASI eksklusif). Setelah itu, bayi diberikan makanan pendamping yang aman dan bergizi dilanjutkan dengan pemberian ASI hingga berusia dua tahun atau lebih (WHO, 2023). Pemerintah Indonesia juga telah mengeluarkan kebijakan nasional dalam rangka mendukung program ASI eksklusif yang tertuang dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif. Upaya pemerintah melalui peraturan ini menekankan sebuah kewajiban bagi ibu menyusui untuk memberikan ASI secara eksklusif kepada bayi mereka (PP RI No 33 tahun 2012).

Menyusui mempunyai banyak manfaat bagi bayi dan ibunya. Anak-anak yang mendapatkan ASI saat masih bayi memiliki risiko lebih kecil mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, memiliki kecerdasan yang lebih baik, dan kehadiran disekolah lebih tinggi. Menyusui juga dapat meningkatkan perkembangan anak, mengurangi biaya kesehatan, serta dikaitkan dengan pendapatan yang lebih tinggi saat dewasa. Adapun menyusui berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan ibu. Menyusui dapat mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara serta membantu menunda kehamilan (WHO, 2023).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, proporsi ASI eksklusif secara nasional sebesar 68,6%. Sementara itu, pada tahun yang sama persentase pemberian ASI eksklusif di Provinsi Sulawesi Selatan sebanyak 59,9% (SKI, 2023). Adapun pada tahun 2021 cakupan bayi mendapatkan ASI eksklusif di Kabupaten Maros sebesar 77,9% (Dinkes Kabupaten Maros, 2022). Angka ini sudah melebihi target cakupan ASI eksklusif berdasarkan RPJMD Kabupaten Maros tahun 2021-2026 yakni 50%. Meskipun cakupan ASI eksklusif telah



; namun permasalahan gizi pada anak di Kabupaten Maros, yaitu *stunting* 30,1%, *wasting* 13,6%, dan *underweight* 25,3% (Dinkes Kabupaten Maros, 2022). Berdasarkan data primer yang didapatkan, terhitung di tahun 2024 terdapat 685 kasus *stunting*, 198 kasus *wasting*, dan 100 kasus *underweight* di Wilayah Kerja Puskesmas Maros Baru (Puskesmas Maros Baru, 2024).

Salah satu faktor yang menyebabkan bayi mengalami masalah gizi adalah produksi ASI yang tidak berkualitas (Saba dkk, 2020). Kualitas produksi ASI ditentukan oleh asupan gizi ibu menyusui (Ruspita dkk, 2022). Asupan makan ibu menyusui yang baik akan menjamin kualitas maupun kuantitas ASI yang diberikan kepada bayi, dimana hal ini akan berpengaruh terhadap status gizi khususnya bayi 0-6 bulan karena kebutuhan bayi yang tercukupi dengan baik dimanifestasikan dengan pertambahan berat badan dan tinggi badan yang sesuai umurnya. Kualitas ASI yang baik memiliki kandungan zat gizi makro dan zat gizi mikro yang optimal (Hapsari, 2021).

Asupan gizi ibu menyusui harus diperhatikan karena kandungan ASI yang diperlukan oleh bayi sangat bergantung pada sumber nutrisi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi ibu. Asupan gizi ibu selama menyusui akan mempengaruhi energi, komponen zat gizi makro dan mikro yang terkandung dalam ASI. Zat gizi dari makanan yang diserap oleh ibu menyusui berhubungan dengan kuantitas dan kualitas ASI yang dihasilkan. Asupan ibu menyusui yang adekuat sangat dibutuhkan oleh kelenjar payudara untuk proses metabolisme yang menjamin komponen ASI memadai (Permatasari & Ule, 2023).

Penelitian Prastiyani dan Nuryanto (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein ibu menyusui terhadap kadar protein ASI. Sejalan dengan penelitian Wardana dkk (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro ibu menyusui dengan kandungan zat gizi makro pada ASI.

Asupan gizi ibu menyusui yang seimbang dapat berpedoman pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang bertujuan untuk pemeliharaan kesehatan ibu dan produksi ASI (Sari dkk, 2023). Pemenuhan kebutuhan gizi bagi ibu menyusui meliputi energi, zat gizi makro, dan zat gizi mikro. Zat gizi makro terdiri dari protein, lemak, dan karbohidrat. Adapun zat gizi mikro, yakni vitamin dan mineral seperti vitamin A, vitamin B2, vitamin C, zat besi, kalsium, dan seng (Kemenkes RI, 2017; Wardani, 2021).

Ibu menyusui memiliki kebutuhan gizi yang lebih tinggi. Pada enam bulan pertama ibu menyusui memerlukan tambahan energi sebesar 330 kkal/hari, protein sebesar 20 g/hari, lemak sebesar 2 g/hari, dan karbohidrat sebesar 45 g/hari. Untuk zat gizi mikro ibu membutuhkan penambahan vitamin A sebesar 350 RE/hari, vitamin B2 sebesar 0,5 mg/hari, vitamin C sebesar 45 mg/hari, kalsium sebesar 200 mg/hari, dan seng sebesar 5 g/hari (Permenkes, 2019).

Ibu menyusui membutuhkan banyak energi dan zat gizi lainnya untuk mempertahankan produksi ASI dalam jumlah dan kualitas yang memadai.



Asupan energi dan zat gizi ibu selama periode menyusui dapat mempengaruhi ketersediaan zat gizi dan kesehatan ibu, serta dapat mempengaruhi gizi dan kesehatan anak yang sedang tumbuh. Rendahnya asupan gizi ibu menyusui juga akan berpengaruh pada peluang ibu melahirkan bayi yang sehat hingga 6 bulan (Yaneli dkk, 2021).

Kebutuhan energi dan zat gizi ibu selama menyusui meningkat. Peningkatan kebutuhan ini akan mempengaruhi kesehatan ibu. Selain itu, ibu membutuhkan banyak

protein selama menyusui karena protein mengandung asam amino sehingga dapat merangsang sekresi ASI. Peningkatan kebutuhan protein juga berfungsi dalam membentuk protein susu, sintesis hormon prolaktin, dan hormon oksitosin (Aminingsih & Yulianti, 2023).

Kebutuhan lemak selama menyusui meningkat untuk mencukupi kebutuhan ibu dan bayi. Lemak dalam ASI sangat bergantung pada asupan makanan dan cadangan lemak ibu selama menyusui. Jaringan adiposa (cadangan lemak) merupakan salah satu sumber lemak susu yang akan disintesis menjadi lemak dalam air susu ibu, sehingga dengan tersedianya cadangan lemak tubuh ibu yang cukup akan mempengaruhi kandungan lemak dalam ASI (Wahdiyati dkk, 2023).

Karbohidrat memiliki banyak manfaat bagi ibu menyusui maupun sang bayi. Karbohidrat menyediakan keperluan energi tubuh, juga mempunyai fungsi bagi kelangsungan proses metabolisme lemak (Al-faida dkk, 2024). Bagi bayi komposisi karbohidrat dalam ASI berperan dalam perkembangan kognitif bayi (Berger *et al*, 2020).

Vitamin A merupakan salah satu zat gizi mikro yang penting bagi ibu menyusui dan dalam proses menyusui. Vitamin A berfungsi dalam produksi steroid, steroid dapat mengakibatkan peningkatan jumlah alveolus dalam kelenjar susu. Asupan vitamin A merupakan salah satu faktor kecukupan ASI pada ibu menyusui (Rahmadani dkk, 2020).

Vitamin C adalah zat organik yang dibutuhkan oleh tubuh manusia dalam jumlah kecil, untuk memelihara fungsi metabolisme. Vitamin C adalah pereduksi kuat bagi tubuh berperan sebagai antioksidan yang bekerja menghalangi beberapa kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas dan menghambat reaksi oksidasi dalam tubuh yang merusak struktur fungsi sel (Leo & Daulay, 2022). Pada ibu menyusui vitamin C dapat membantu dalam mencegah terjadinya anemia dan membantu dalam penyembuhan luka pasca persalinan. Hal ini karena vitamin C sangat membantu penyerapan besi dengan merubah bentuk feri menjadi bentuk fero. Vitamin C dalam jumlah cukup dapat melawan sebagian pengaruh faktor-faktor yang menghambat penyerapan besi. Sehingga hemoglobin ibu akan baik dan suplai oksigen yang berikatan dengan molekul protein hemoglobin dapat diedarkan ke jaringan dengan baik dan membantu proses regenerasi jaringan (Yusnaini dkk, 2020).

Vitamin B2 terlibat dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama selama kehidupan janin, reproduksi, dan menyusui. Konsentrasi vitamin B2 dalam ASI dapat mencerminkan asupan ibu dan dapat ditingkatkan dengan asupan ibu rendah (Peechakara *et al*, 2024). Defisiensi asupan ibu menyusui dapat menyebabkan penurunan kualitas ASI



at besi selama menyusui meningkat karena digunakan untuk dan jaringan baru. Selain itu zat besi merupakan unsur penting ukan hemoglobin pada sel darah merah. Kekurangan

hemoglobin disebut anemia dapat membahayakan kesehatan ibu dan peningkatan risiko kematian (Kemenkes RI, 2014).

Kebutuhan kalsium meningkat pada saat menyusui karena digunakan untuk meningkatkan produksi ASI yang mengandung kalsium tinggi. Apabila konsumsi kalsium tidak mencukupi maka ibu akan mengalami pengeroposan tulang dan gigi karena cadangan kalsium dalam tubuh ibu digunakan untuk produksi ASI (Kemenkes RI, 2014).

Seng adalah modulator kunci dari biologi *glandula mammae* dan sangat penting untuk keberhasilan laktasi. Seng mengatur transkripsi gen, perkembangan sel-sel, dan apoptosis, yang penting dalam mengatur pembaruan laktosit. Pengembangan sel alveolar dan diferensiasi fungsional menjadikan sel mensekresi ASI yang diatur oleh seng. Seng penting untuk aktivitas struktural, katalitik, dan pengaturan untuk sintesis serta sekresi ASI (Lee *et al*, 2018).

Gizi seimbang sangat penting bagi ibu menyusui karena erat kaitannya dengan produksi ASI dan kesehatan ibu. Pemenuhan gizi yang baik akan mempengaruhi status gizi ibu menyusui dan tumbuh kembang bayinya (Kasmayani dkk, 2023).

Faktanya, asupan ibu menyusui di Indonesia masih tergolong dalam kategori kurang (adekuat jika $\geq 80\%$ AKG untuk zat gizi makro dan $\geq 77\%$ AKG untuk zat gizi mikro). Penelitian Wardani dkk (2023) menemukan bahwa masih terdapat 38,63% ibu menyusui memiliki asupan energi yang tidak adekuat dan sebanyak 40,90% memiliki asupan protein tidak adekuat. Agustina *et al* (2023) menyimpulkan bahwa asupan energi, zat gizi makro, dan zat gizi mikro ibu menyusui di Indonesia berada di bawah rekomendasi, dimana asupan energi berkisar 55,9–96,5% AKG, protein 70% AKG, lemak 86–108,6% AKG, karbohidrat 62,5–103,9% AKG, vitamin A 40,7–54,4% AKG, vitamin B2 75-106,3% AKG, vitamin C 31,7% AKG, kalsium 39-51% AKG, zat besi 65,5 - 72,2% AKG, dan seng 71,5-100% AKG. Sejalan dengan penelitian tersebut, Muhrifan *et al* (2020) juga menemukan bahwa sebagian besar asupan ibu menyusui masih tergolong kurang, yakni energi 79% AKG, karbohidrat 77% AKG. Penelitian Awaru dan Citrakesumasari (2016) juga menemukan bahwa asupan ibu menyusui di Kota Makassar masih kurang, yaitu energi 69% AKG, protein 21,4% AKG, lemak 71,4% AKG, dan karbohidrat 64,3% AKG.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi pemenuhan asupan gizi, salah satunya adalah kurangnya pengetahuan mengenai tingginya kebutuhan gizi saat menyusui. Green (1980) mengklaim bahwa pengetahuan merupakan faktor yang paling penting dalam perubahan perilaku seseorang, pengetahuan merupakan



isi terhadap perubahan perilaku yang mengarahkan pada tus kesehatan, termasuk perilaku ibu dalam memenuhi an gizinya. Penelitian Rahmawati (2020) menemukan bahwa an ibu menyusui tentang nutrisi berhubungan dengan pola an pengetahuan dan pola makan menunjukkan hubungan makin baik pengetahuan, pola makan juga semakin baik.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Sejalan dengan Budiman dan Riyanto (2013) mengklaim bahwa pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan di mana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan nonformal.

Pendidikan gizi atau edukasi gizi didefinisikan sebagai proses mengajarkan ilmu gizi kepada individu atau kelompok. Edukasi gizi bertujuan untuk memperkuat perilaku terkait gizi tertentu untuk mengubah kebiasaan yang berkontribusi pada kesehatan yang buruk (Patimah, 2022).

Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu menyusui, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk pola makan dan kebiasaan makan yang baik. Semakin baik pengetahuan gizi yang dimiliki seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi (Kamsiah dkk, 2023).

Meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dapat dilakukan dengan memberikan edukasi gizi menggunakan media dan metode yang menarik. Media dan metode pada edukasi gizi sangat mempengaruhi untuk penyampaian pesan sehingga dapat berkontribusi terhadap pengetahuan dan sikap terutama dalam aspek informasi dan persuasif (Saraswati, 2022).

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan dalam upaya memberikan edukasi mengenai kebutuhan gizi seimbang ibu menyusui telah membuat media edukasi berupa poster serta pedoman gizi ibu hamil dan ibu menyusui. Pedoman ini bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam makanan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal (Kemenkes RI, 2021).

Poster dan buku merupakan media visual yang digunakan dalam melaksanakan edukasi gizi. Penggunaan media ini didasarkan pada panca indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (sekitar $\geq 75\%$ -87%), sedangkan 13%-25% pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui panca indera yang lain. Berdasarkan penelitian Rahmad dkk (2023) menemukan bahwa penggunaan poster sebagai media edukasi berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap



dapun menurut penelitian Senduk, dkk (2024) menemukan edukasi gizi dengan *booklet* secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil.

Saluran perantara merupakan salah satu metode individual dalam pendidikan gizi (Budiman, 2021). Menurut penelitian Hapzah dan Nurbaya (2021) bahwa penyuluhan gizi melalui teknik ceramah disertai diskusi

efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang asupan sayur dan buah pada anak Sekolah Dasar.

Metode penyuluhan gizi dengan media poster dan buku adalah suatu strategi yang baik untuk memberikan pengetahuan. Dengan bertambahnya pengetahuan, nantinya mampu merubah sikap dan perilaku untuk menjadi lebih baik dalam kehidupan sehari-harinya. Setelah terwujudnya sikap dan perilaku yang baik, tentunya ini berpengaruh kepada penerapan pola makan sehari-harinya (Setianingsih & Kusumawati, 2023).

Gizi ibu menyusui penting untuk produksi ASI yang menunjang gizi bagi bayinya, namun nyatanya asupan gizi selama menyusui masih sering terabaikan. Puskesmas Maros Baru merupakan salah satu puskesmas Pemerintah Kabupaten Maros. Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Maros Baru diperoleh bahwa terdapat 6 dari 8 ibu menyusui yang memiliki asupan makan tidak sesuai kebutuhan dan tidak beragam sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efek Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Asupan Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Maros Baru Tahun 2024”. Edukasi gizi dilakukan dengan metode penyuluhan menggunakan teknik ceramah disertai diskusi di rumah responden. Adapun media yang digunakan adalah media poster dan buku pedoman gizi seimbang ibu menyusui dari Kemenkes. Hal ini didasarkan pada observasi awal yang telah dilakukan, dimana ibu-ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Maros Baru jarang menggunakan *smartphone* karena *smartphone* yang dimiliki digunakan juga oleh suami atau anak serta terbatas dalam akses kuota internet.

Peneliti beranggapan bahwa melalui edukasi gizi seimbang dapat memberi pengaruh terhadap peningkatan asupan ibu menyusui bayi 0-6 bulan, sehingga dapat berkontribusi dalam memaksimalkan kesehatan ibu serta mencegah dan mengurangi permasalahan gizi anak di Puskesmas Maros Baru.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana efek edukasi gizi seimbang terhadap asupan ibu menyusui bayi 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Maros Baru tahun 2024?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum



mum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efek edukasi ng terhadap asupan ibu menyusui bayi 0-6 bulan di wilayah smas Maros Baru tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis asupan ibu menyusui bayi 0-6 bulan sebelum diberikan edukasi gizi seimbang pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Maros Baru Tahun 2024.
2. Menganalisis asupan ibu menyusui bayi 0-6 bulan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang pada kelompok intervensi di wilayah kerja Puskesmas Maros Baru Tahun 2024.
3. Menganalisis asupan ibu menyusui bayi 0-6 bulan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang pada kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Maros Baru Tahun 2024.
4. Menganalisis asupan ibu menyusui bayi 0-6 bulan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Maros Baru Tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi pemikiran yang signifikan di kalangan para pemikir dan intelektual dalam mengembangkan sikap ilmiah serta menambah dan memperkaya wawasan ilmu pengetahuan khususnya dibidang ilmu gizi mengenai pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap asupan ibu menyusui 0-6 bulan.

1.4.2 Manfaat bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap instansi lokasi penelitian yaitu, Puskesmas Maros Baru dalam upaya peningkatan asupan gizi ibu menyusui 0-6 bulan melalui pemberian edukasi gizi seimbang. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi kontribusi dalam menambah informasi khususnya di bidang ilmu gizi, menjadi bahan bacaan di perpustakaan Universitas, serta mampu mendorong pengembangan dan menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya.

1.4.3 Manfaat Praktis

Sebagai pengalaman belajar yang sangat berharga bagi peneliti dalam melaksanakan dan menyusun penelitian ini. Selain itu, peneliti mempunyai kesempatan menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum tentang Ibu Menyusui

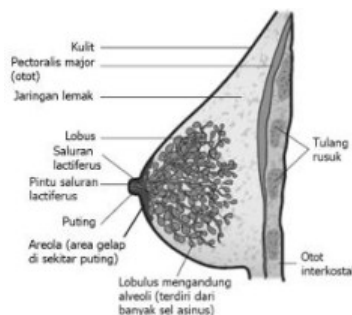
2.1.1 Definisi Ibu Menyusui

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Ibu adalah wanita yang telah melahirkan seseorang. Adapun menyusui adalah proses pemberian air susu kepada bayi dari payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu. ASI menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi untuk kesehatan dan tumbuh-kembangnya pada awal-awal kehidupan. Bayi baru lahir atau 0-6 bulan dianjurkan hanya mengkonsumsi ASI saja dan disebut ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2017).

Penting bagi ibu menyusui agar lebih memperhatikan pola makan dengan kalori dan nutrisi yang cukup. Untuk memenuhi nutrisi yang cukup ibu menyusui dapat mengkonsumsi makanan yang mengandung sumber tenaga (energi), sumber pembangun (protein), sumber pengatur dan pelindung (mineral, vitamin dan air). Kebutuhan gizi pada saat menyusui akan meningkat dibanding dengan ibu pada umumnya. Peningkatan kebutuhan nutrisi tersebut bermanfaat dalam membantu proses penyembuhan di waktu pasca melahirkan. Tidak hanya untuk kesehatan ibu melainkan berguna bagi kebutuhan bayi untuk memenuhi nutrisi bayi untuk membantu perkembangannya (Mulyani, 2013).

2.1.2 Fisiologi Menyusui

Keberhasilan Ibu dalam memberikan ASI sangat tergantung pada intensitas dan frekuensi isapan bayi yang efektif. Adapun tanda-tanda menghisap yang efektif adalah 1) bayi mengisap pelan dan dalam dengan sesekali jeda, 2) terlihat atau terdengar bayi menelan, dan 3) pipi bayi membulat penuh dan tidak cawak atau menarik ke dalam. Oleh karena itu, ukuran payudara yang kecil tidak menghalangi keberhasilan menyusui sebab yang mempengaruhi produksi ASI adalah sel asinus, sedangkan ukuran payudara sebelum hamil ditentukan oleh jaringan lemak (Kemenkes RI, 2021).



Gambar 1. Anatomi Payudara

Semakin sering dan lama seorang anak disusui maka produksi juga akan semakin banyak. Sebaliknya, semakin sedikit dan jarang seorang anak disusui, semakin sedikit produksinya. Pada umumnya durasi menyusui sekitar 15-20 menit per payudara, namun pada sebagian anak dapat lebih lama, dianjurkan hingga bayi merasa kenyang untuk memastikan keluarnya *foremilk* (ASI yang keluar di awal proses menyusui, rendah kalori dan kaya kandungan laktosa dan protein) dan *hindmilk* (ASI yang keluar di akhir proses menyusui, tinggi kalori dan banyak mengandung lemak). Oleh karena itu, dianjurkan untuk sering menyusui agar stimulasi terhadap hormon prolaktin yang memproduksi ASI dan oksitosin yang mengeluarkan ASI dari payudara terjadi secara optimal (Kemenkes RI, 2021).

Pada ibu yang bekerja, pola menyusui secara intens dan sering seharusnya diterapkan melalui pemompaan yang teratur untuk mengosongkan payudara sesuai dengan jadwal menyusui sebelum ibu mulai kembali bekerja dari cuti hamil karena payudara yang penuh dan tidak segera dipompa akan menekan sel asinus sehingga menurunkan produksi ASI. Selain itu, perlu dipahami bahwa ketenangan jiwa ibu perlu diperhatikan karena hormon oksitosin dipengaruhi oleh keadaan emosional ibu (Kemenkes RI, 2021).

Merujuk pada Buku PMBA, dijelaskan cara kerja hormon prolaktin sebagai bagian dari fisiologi menyusui dimana ketika bayi menyusu, kadar prolaktin dalam darah akan meningkat (kadar tertinggi pada sekitar 30 menit sejak mulai menyusui dan berguna untuk mempersiapkan produksi ASI berikutnya) dan isapan bayi pada puting ibu memberikan stimulasi agar prolaktin dapat memproduksi ASI dan oksitosin bekerja untuk mengeluarkan ASI. Hal ini membuktikan bahwa produksi ASI paling aktif ketika bayi menyusu. Prolaktin banyak dihasilkan pada malam hari, sehingga menyusui di malam hari dapat mempertahankan produksi ASI. (Kemenkes RI, 2021).

Adapun oksitosin bekerja sebelum atau selama proses menyusui, bergantung pada kondisi dan perasaan ibu, terutama saat ibu mendengar tangisan bayi, menyentuh atau membayangkan hal-hal yang menyenangkan tentang bayinya. Karenanya, penting bagi ibu untuk tetap dalam keadaan senang dan tenang agar ASI dapat mengalir dengan baik. Oksitosin juga membuat rahim kontraksi setelah proses melahirkan dan penting untuk mengurangi perdarahan. Adapun indikator bayi kan ASI yang cukup adalah peningkatan berat badan bayi ngan kurva kenaikan berat badan yang seharusnya sesuai usia s RI, 2021).



2.1.3 Manfaat Menyusui

Menyusui memiliki manfaat untuk sang ibu. Berbagai penelitian mendukung bukti bahwa menyusui bermanfaat bagi kesehatan fisik maupun psikologis ibu, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Manfaat menyusui bagi ibu, seperti mengurangi pendarahan pasca persalinan, mempercepat bentuk rahim kembali, mengurangi risiko terkena kanker payudara, ovarium, dan endometrium, mengurangi risiko terkena penyakit diabetes tipe II, mengurangi risiko terkena *osteoporosis*, mengurangi risiko terkena *rheumatoid arthritis*, menjadi metode kontrasepsi yang paling aman dan efektif, mengurangi risiko kegemukan dan lebih cepat mengembalikan berat badan seperti sebelum hamil, mengurangi stres dan kegelisahan, mengurangi risiko ibu menderita depresi pasca persalinan, mengurangi risiko tekanan darah tinggi pada masa datang dan mengurangi tindakan kekerasan ibu pada anak (Monika, 2014).

Bayi mendapatkan manfaat besar dari ASI. Selain memberikan nutrisi terbaik yang dibutuhkan bayi, ASI juga berperan penting dalam melindungi dan meningkatkan kesehatan bayi. Laporan WHO menyebutkan bahwa hampir 90% kematian balita terjadi di negara berkembang dan lebih dari 40% kematian tersebut disebabkan diare dan infeksi saluran pernapasan akut yang dapat dicegah dengan pemberian ASI eksklusif. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI memiliki kemampuan kognitif dan kecerdasan yang lebih tinggi dibandingkan anak yang tidak mendapatkan ASI (Monika, 2014).

2.2 Tinjauan Umum Gizi Seimbang Ibu Menyusui

2.2.1 Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014). Adapun, pedoman gizi seimbang telah mengalami perubahan mengikuti kebutuhan masyarakat Indonesia hingga sekarang yang diterapkan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang (PERSAGI dan AsDI, 2019).

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar gizi seimbang, yakni mengonsumsi aneka ragam makanan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Selain, 4 prinsip pilar, terdapat pula 10 pesan gizi seimbang sebagai berikut.



1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih dan mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan



Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang

Selain tumpeng gizi seimbang terdapat bentuk visualisasi lainnya yang dikeluarkan oleh Permenkes No. 41 Tahun 2014 yaitu Isi Piringku. Isi piringku merupakan kelanjutan penjelasan dari pedoman gizi seimbang (PERSAGI dan AsDI, 2019).



Gambar 3. Isi Piringku



Bagaimana Ibu Menyusui

Gizi seimbang untuk ibu menyusui harus memenuhi kebutuhan bagi ibu untuk pertumbuhan serta perkembangan bayi dan anak. Demikian maka kebutuhan zat gizi ibu menyusui lebih banyak dari pada zat gizi ibu yang tidak menyusui. Konsumsi pangannya tetap anekaragam dan seimbang dalam jumlah dan proporsinya. Untuk menyusui, ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang

dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan ibu sendiri dan kebutuhan untuk memproduksi ASI (Danefi & Lisnawati, 2023).

Gizi pada ibu menyusui erat kaitannya dengan produksi ASI dimana hal tersebut berkaitan juga dengan pemenuhan gizi bayi dan balita. Nutrisi bagi ibu sangat penting untuk tumbuh kembang bayi. Nutrisi merupakan zat yang diperlukan tubuh untuk proses metabolisme tubuh. Kebutuhan gizi pada masa menyusui akan meningkat, karena berguna untuk proses penyembuhan setelah melahirkan serta untuk memproduksi kecukupan ASI bagi bayi. Setiap ibu menyusui membutuhkan peningkatan jumlah kalori. Kondisi ibu tidak kalah penting dengan kondisi bayi, karena kondisi ibu menentukan kondisi kesehatan bayi (Taqiyah dkk, 2022). Pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu menyusui tidak hanya mendukung produksi ASI tetapi juga mempercepat pemulihan pasca melahirkan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan menjaga stamina ibu (Jannah, 2024).

2.2.3 Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Ibu Menyusui

Ibu menyusui perlu mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah makanan yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayinya. Untuk mendukung keberhasilan menyusui, berdasarkan Angka Kecukupan Gizi 2019 ibu menyusui membutuhkan tambahan energi, zat gizi makro dan zat gizi mikro, sebagai berikut.

1. Energi dan zat gizi makro

Tabel 1. Angka Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro yang Dianjurkan

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
13-15 tahun	2050	65	70	300
16-18 tahun	2100	65	70	300
19-29 tahun	2250	60	65	360
30-49 tahun	2150	60	60	340
Menyusui (+an)				
6 bln pertama	+330	+20	+2,2	+45
6 bln kedua	+400	+15	+2,2	+55

Sumber: Permekes RI, 2019



ergi

Pada masa menyusui, ibu membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan saat hamil karena ibu harus memproduksi ASI. Namun berbagai studi menunjukkan bahwa konsumsi energi ibu selama menyusui lebih rendah jika dibandingkan dengan asupan energi ibu saat hamil dan konsumsi energi ibu menyusui lebih rendah dari yang disarankan. Penelitian juga menunjukkan bahwa

selain konsumsi energi ibu menyusui rendah, konsumsi energi ibu menyusui terus berkurang sejak bulan pertama hingga bulan keenam menyusui (Yaneli dkk, 2021).

Ibu Menyusui memiliki kebutuhan energi yang lebih tinggi, yakni sebesar 330 kkal/hari untuk 6 bulan pertama dan 400 kkal/hari untuk 6 bulan kedua dibandingkan dengan orang dewasa lain yang tidak hamil. Perhitungan ini dilakukan berdasarkan volume rata-rata ASI yang diproduksi per hari, yakni 780 mL (berkisar 450 – 1200 mL), mengingat kandungan energi dalam ASI adalah sebesar 67 kkal/100 mL. Tidak hanya dari jumlah produksi ASI, menyusui dianggap berhasil jika bayi mengalami peningkatan berat badan yang sesuai. Jika kebutuhan gizi ibu selama menyusui tidak terpenuhi, maka kenaikan berat badan bayi yang optimal akan sulit dicapai, sehingga dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi pada bayi dan semakin menurunkan napsu makan atau menyusunya. Pada akhirnya anak sulit naik berat badan dan meningkatkan risiko terhambatnya pertumbuhan, termasuk sehingga anak berisiko mengalami stunting (Kemenkes RI, 2021).

b. Protein

Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang penting bagi kehidupan manusia. Struktur dasar protein adalah asam amino yang bergabung dalam ikatan peptida. Secara umum protein berfungsi untuk mendukung pertumbuhan, pembentukan komponen struktural, pengangkut dan penyimpan zat gizi, sumber enzim, pembentukan antibodi, dan sumber energi (Pakar Gizi Indonesia, 2014).

Kebutuhan protein selama menyusui meningkat. Pada 6 bulan pertama menyusui kebutuhan protein bertambah sebesar 20 g/hari dan 15 g/hari untuk 6 bulan kedua. Peningkatan kebutuhan ini untuk mempertahankan kesehatan ibu. Protein diperlukan juga untuk sintesis hormon prolaktin (untuk memproduksi ASI) dan hormon oksitosin (untuk mengeluarkan ASI) (Kemenkes, 2014).

Kandungan protein dalam ASI bergantung pada asupan ibu menyusui. Protein pada ASI berfungsi sebagai sumber asam amino, meningkatkan bioavailabilitas mikronutrien, memberikan perlindungan imunologis, merangsang pertumbuhan dan pematangan usus, membentuk mikrobioma, dan meningkatkan kemampuan kognitif. Kekurangan protein dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi (Wati *et al*, 2023).

Berbagai jenis protein dapat diperoleh dari berbagai makanan sumber protein, baik yang berasal dari hewan maupun tumbuhan. Makanan sumber protein yang dianjurkan untuk ibu menyusui yakni daging, telur, hati, ayam, ikan, tahu, tempe, kacang-kacangan sebagainya (Afriana dkk, 2022).



c. Lemak

Lemak adalah zat gizi yang kaya akan energi dan berfungsi sebagai sumber energi yang memiliki peranan penting dalam proses metabolisme lemak. Kebutuhan lemak ibu menyusui selama 6 bulan pertama dan kedua bertambah sebesar 2,2 g/hari (Permenkes, 2019).

Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa sawit, minyak jagung, dan sebagainya), margarin, mentega, dan lemak yang berasal dari hewan seperti lemak daging dan ayam. Sumber lemak lainnya yakni kacang-kacangan, biji-bijian, alpiukat susu, keju, kuning telur, dan makanan yang dimasak menggunakan lemak atau minyak (Pakar Gizi Indonesia, 2014).

Wahdiyati dkk (2023) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kandungan lemak ibu terhadap kadar lemak dalam ASI. Lemak dalam ASI sangat bergantung pada asupan makanan dan cadangan lemak ibu selama menyusui. Jaringan adiposa (cadangan lemak) merupakan salah satu sumber lemak susu yang akan disintesis menjadi lemak dalam air susu ibu, sehingga dengan tersedianya cadangan lemak tubuh ibu yang cukup akan mempengaruhi kandungan lemak dalam ASI. Oleh karena itu, ibu dengan asupan gizi kurang akan menghasilkan ASI dengan kadar lemak yang rendah pula (Prentice *et al*, 2016).

Lemak yang terdapat didalam makanan berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K (Kemenkes RI, 2014). Adapun kandungan lemak dalam ASI terdiri dari banyak asam lemak rantai panjang seperti docosahexaenoic acid (DHA) dan asam arakidonat (ARA). DHA dan ARA merupakan asam lemak rantai panjang dalam ASI yang berperan terhadap perkembangan jaringan saraf dan retina mata bayi (Basak *et al*, 2021). Meski kandungan lemak pada ibu menyusui baik bagi bayi dan kelancaran ASI namun tidak dianjurkan konsumsi asupan makanan yang tinggi lemak dengan jumlah besar hingga berlebih (Sari & Aziz, 2023).

d. Karbohidrat

Kebutuhan karbohidrat ibu menyusui meningkat selama menyusui. Kebutuhan karbohidrat ibu menyusui selama menyusui 6 bulan pertama bertambah sebesar 45 g/hari dan pada 6 bulan kedua sebesar 55 g/hari (Permenkes, 2019). Contoh pangan sumber karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, ketela, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya (Kemenkes, 2014).

Karbohidrat memiliki banyak manfaat bagi ibu menyusui maupun sang bayi. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh, berperan dalam mengatur metabolisme lemak, protein, lemak, karbohidrat, mineral, menyuplai energi otak dan saraf, dan sebagainya (Pakar



Gizi Indonesia, 2014). Adapun komposisi karbohidrat dalam ASI dipengaruhi oleh asupan ibu menyusui. Komposisi karbohidrat dalam ASI berperan dalam perkembangan kognitif bayi. Selain itu, komponen karbohidrat seperti oligosakarida dan fruktosa dalam ASI juga memiliki kaitan terhadap pertumbuhan/komposisi tubuh dalam enam bulan pertama kehidupan (Berger *et al*, 2020).

2. Zat gizi mikro

Tabel 2. Angka Kecukupan Zat Gizi Mikro yang Dianjurkan

Kelompok Umur	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Vit. B2 (mg)	Besi (mg)	Kalsium (mg)	Seng (mg)
13-15 tahun	600	65	1.0	15	1200	9
16-18 tahun	600	75	1,0	15	1200	9
19-29 tahun	600	75	1,1	18	1000	8
30-49 tahun	600	75	1,1	18	1000	8
Menyusui (+an)						
6 bln pertama	+350	+45	+0,5	+0	+200	+5
6 bln kedua	+350	+45	+0,5	+0	+200	+5

Sumber: Permekes RI, 2019

a. Vitamin A

Kebutuhan vitamin A ibu menyusui pada 6 bulan pertama dan kedua meningkat sebesar 350 RE/hari (Permenkes, 2019). Kebutuhan vitamin A meningkat karena vitamin A juga berperan untuk membantu produksi ASI. Vitamin A merupakan zat gizi mikro yang penting bagi ibu nifas. Vitamin A membantu hipofise anterior untuk merangsang sekresi hormon prolaktin di dalam epitel otak dan mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli untuk menampung air susu di dalam payudara. Selain membantu meningkatkan produksi ASI, vitamin A juga bermanfaat dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh ibu, menurunkan kadar kolesterol, membantu perkembangan penglihatan bayi dan menjaga kesehatan kulit ibu dan bayi (Nurmisih dkk, 2022).

Bahan makanan sumber vitamin A dapat bersumber dari pangan hewani maupun nabati. Sumber vitamin A bisa didapatkan dalam asupan makanan yang mengandung vitamin A seperti hati sapi, telur, susu, produk olahan susu (mentega, yoghurt, keju), yam, wortel, dan tomat (Sari & Aziz, 2023).

amin C

Selama masa menyusui, pemenuhan nutrisi ibu menjadi sangat penting. Salah satu nutrisi utama yang berperan penting dalam mendukung ibu dan bayi adalah vitamin C. Berdasarkan Permenkes (2019) kebutuhan asupan vitamin C ibu menyusui



bertambah sebesar 45 mg/hari pada periode 6 bulan pertama dan kedua menyusui.

Kandungan vitamin C memiliki manfaat dalam menghasilkan sistem pertahanan tubuh menjadi lebih kuat sehingga tubuh dapat merespon sistem imun dengan baik. Namun bila terjadi kekurangan vitamin C dapat meningkatkan risiko mengalami diare serta lamanya penyembuhan pada luka. Vitamin C dapat ditemukan pada bahan makanan seperti buah-buahan, tomat, sayuran hijau, dan semangka (Sari dkk, 2023).

c. Vitamin B2

Kebutuhan vitamin B2 ibu menyusui selama masa menyusui mengalami penambahan sebesar 0,5 mg/hari pada 6 bulan pertama dan kedua menyusui (Permenkes, 2019). Defisiensi asupan vitamin B2 pada ibu menyusui dapat menyebabkan penurunan kualitas ASI (Kemenkes, 2014). Vitamin B2 diperlukan untuk pertumbuhan, merangsang vitalitas, meningkatkan nafsu makan, membantu pencernaan, sistem urat syaraf, jaringan kulit dan mata. Sumber vitamin B2 antara lain kacang- kacangan, hati, bagian kuning telur, susu dan olahannya seperti keju, serta sayuran hijau (Abadi dkk, 2023).

d. Zat Besi

Asupan zat besi ibu menyusui harus tercukupi untuk mencegah anemia. Kejadian anemia pada ibu menyusui akan menurunkan produksi air susu ibu (ASI), menurunkan kualitas dan kuantitas ASI. Hal tersebut berkaitan dengan kerja hormon prolaktin dan oksitosin, serta akan berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan bayi usia 0-6 bulan (Sudikno dkk, 2014).

Zat besi merupakan mineral esensial. Sumber zat besi yang baik seperti hati, daging, kacang-kacangan, padi-padian, sereal yang telah difortifikasi, tepung kedelai, dan sayuran hijau gelap (Pakar Gizi Indonesia, 2014).

e. Kalsium

Pada saat ibu menyusui, asupan nutrisi harus sesuai dengan gizi seimbang, terutama pada makanan yang mengandung kalsium tinggi. Kalsium dibutuhkan ibu menyusui dalam jumlah besar, selain berperan dalam proses produksi ASI, tubuh ibu juga harus menjaga konsentrasi kalsium dalam ASI agar tetap dalam kondisi asupan kalsium cukup (Fitriyanti & Sulistyaningtyas, 2016). Kebutuhan kalsium ibu menyusui bertambah sebesar 200 mg/hari pada 6 bulan pertama dan kedua menyusui (Permenkes, 2019).

Asupan makanan yang mengandung kalsium menjadi hal penting untuk penambahan energi dan kesehatan pada tulang. Kalsium pada tubuh yang umum yakni membantu pembentukan tulang gigi, mengatur proses biologis dalam tubuh. Pada ibu menyusui ASI yang dihasilkan bergantung pada apa yang dikonsumsi. Pemenuhan nutrisi yang baik dan seimbang akan



memberikan kelancaran ASI begitu sebaliknya, apabila ibu kurang kalsium dapat mempengaruhi volume ASI yang dihasilkan (Sari & Aziz, 2023).

Sumber pangan yang mengandung zat kapur/kalsium misalnya daun singkong, daun katuk, bayam, daun pepaya, singkong, keju, ikan teri dan susu, sebagainya (Afriana dkk, 2022).

f. Seng

Berdasarkan Permenkes (2019), kebutuhan seng ibu menyusui bertambah 5 mg/hari pada 6 bulan pertama dan kedua menyusui. Seng mempunyai banyak fungsi penting dalam tubuh, salah satunya pada aspek metabolisme seperti reaksi-reaksi yang ada kaitannya dengan dengan sintesis dan degenerasi karbohidrat, lipid dan asam nukleat. Serta berperan pada kekebalan tubuh untuk pembentukan jaringan. Asupan seng ibu menyusui diperoleh dari buah-buahan dan sayur sayuran seperti pisang, kacang-kacangan dan daging. Harga buah yang terjangkau serta beberapa ibu menyusui memilih menanan dari beberapa jenis buah-buahan tersebut seperti manga, pisang dan papaya (Sari & Aziz, 2023).

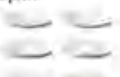
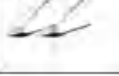
2.2.4 Anjuran dan Pesan Khusus untuk Ibu Menyusui

Terdapat beberapa anjuran dan pesan khusus untuk ibu menyusui berdasarkan pedoman gizi seimbang ibu menyusui, sebagai berikut (Kemenkes RI, 2021).

1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak
 - a. Selama menyusui, makanlah 3 kali makanan utama ditambah dengan 2 kali kudapan dalam sehari. Dianjurkan gunakan pedoman isi piringku, agar dapat memenuhi kebutuhan berbagai zat gizi tambahan zat gizi makro dan mikro melalui keragaman pangan yaitu: Isi separuh bagian piring makan anda dengan makanan pokok dan lauk pauk, lebih banyak makanan pokoknya; dan isi separuh piring lainnya dengan buah dan sayur, lebih banyak sayurnya.
 - b. Konsumsi beragam jenis pangan lokal setiap hari sesuai kemampuan, misalnya roti, telur, dan tomat untuk sarapan, nasi, ikan, dan sayur bening bayam untuk makan siang, serta sayur lodeh dengan tempe, ubi dan ayam untuk makan malam, dilengkapi dengan jeruk/pepaya/pisang, dan sebagainya.



Tabel 3. Anjuran Jumlah Porsi Makan dan Minum Menurut Kecukupan Energi untuk Ibu Menyusui dibandingkan Ibu Hamil dan WUS untuk Konsumsi Satu Hari

Bahan Makanan	Ibu Tidak Hamil dan Tidak Menyusui (WUS)	Ibu Hamil Trimester 2 & 3	Ibu Menyusui	Contoh
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	6 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 100 g atau 1 gelas paku
Protein hewani seperti ikan, telur, ayam dan lainnya	3 porsi 	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 g atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 35 g atau 1 butir telur ayam
Protein nabati seperti tahu, tempe, dan lainnya	2 porsi 	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 g atau 2 potong sedang tempe 1 porsi = 100 g atau 2 potong sedang tahu
Sayur – sayuran	3 porsi 	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 g atau 1 mangkuk sayur matang tanpa lemak
Buah – buahan	5 porsi 	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 g atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-150 g atau 1 potong besar pepaya
Minyak	5 porsi Minyak atau lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan makanan digoreng, ditumis, atau dimasak dengan santan	5 porsi Minyak atau lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan makanan digoreng, ditumis, atau dimasak dengan santan	6 porsi Minyak atau lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan makanan digoreng, ditumis, atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 g atau 1 sendok teh, yang digunakan dalam pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis dan pengolahan lainnya yang menggunakan minyak
Gula	2 porsi 	2 porsi 	2 porsi 	1 porsi = 10 g atau 1 sendok makan berumbur dari kue manis, teh manis, dan lain-lainnya. Gula dapat digunakan untuk pengolahan makanan/minuman

Batas konsumsi garam (tinggi 1 sendok teh/hari) dan minum air putih 8 – 16 gelas per hari harus dikombinasikan dengan banyak makan makanan yang berkarbohidrat seperti nasi, sayur, buah, dll

Tambahan Porsi Anjuran Makan untuk Ibu Menyusui 6 bulan pertama (tambahan 330 kkal energi dan 800 ml air) yang dapat dipenuhi dengan beberapa contoh berikut:

a. Contoh 1:

1 P Protein Hewani (1 potong sedang ikan kembung) + 1 P Protein Nabati (2 potong sedang tempe) + 1 P Karbohidrat (1 piring nasi) + 1 P Lemak + 4 gelas air putih



+



+



ambar 4. Contoh 1 Makanan Tambahan untuk Ibu Menyusui 6 Bulan Pertama

b. Contoh 2:

1 P Protein Hewani (1 potong sedang ayam) + 1 P Protein Nabati (2 potong sedang tahu) + 1 P Karbohidrat (2 buah sedang kentang) + 1 P Lemak + 4 gelas air putih



Gambar 5. Contoh 2 Makanan Tambahan untuk Ibu Menyusui 6 Bulan Pertama

c. Contoh 3:

1 P Protein Hewani (1 buah telur dadar) + 1 P Protein Nabati (1 mangkuk kacang) + 1 P Karbohidrat (3 iris roti) + 1 P Lemak + 4 gelas air putih



Gambar 6. Contoh 3 Makanan Tambahan untuk Ibu Menyusui 6 Bulan Pertama

Anjuran Makan untuk Ibu Menyusui 6 bulan kedua (tambahan 400 kkal energi dan 650 ml air) yang dapat dipenuhi dengan contoh berikut:

1 P Protein Hewani (1 butir telur) + 1 P Protein Nabati (2 potong sedang tempe) + 1 P Karbohidrat (1 piring nasi) + 1 P Lemak + 3 ¼ gelas air putih



Gambar 7. Contoh Makanan Tambahan untuk Ibu Menyusui 6 Bulan Kedua



n dalam menjalankan prinsip keamanan pangan dan
sihan diri (Lima Kunci Keamanan Pangan dan PBHS)

msi air putih yang cukup

air dengan produksi ASI, kebutuhan air minum ibu menyusui
lebih banyak dibandingkan ibu hamil, yakni 14 gelas air putih

untuk 6 bulan pertama dan 12 gelas air putih sehari untuk 6 bulan kedua.

4. Istirahat lebih banyak terutama selama bulan-bulan pertama melahirkan
5. Konsumsi Vitamin A pada masa nifas (2 kali berturut turut, dengan jeda minimal 24 jam, yakni segera setelah melahirkan dan paling lambat 6 minggu setelah melahirkan untuk memastikan agar bayi mendapatkan vitamin A dari ASI).
6. Konsumsi TTD selama masa nifas (setelah melahirkan)
7. Batasi konsumsi kopi atau minuman berkafein lainnya
8. Anjuran untuk ibu bekerja yakni dengan melakukan persiapan kira-kira sebulan sebelum kembali masuk ke kantor
9. Bijak dalam mencari, mencerna, dan menerapkan informasi terkait gizi dan kesehatan selama kehamilan.
10. Memahami dengan baik tentang produksi ASI
11. Cukup istirahat dan kelola stress
12. Mengenali beragam kondisi yang umum terjadi pada ibu menyusui dan cara mengatasinya
13. Pesan untuk ibu menyusui dengan kondisi khusus

2.2.5 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Asupan Ibu Menyusui

Pemenuhan asupan bergizi seimbang ibu menyusui merupakan bagian dari perilaku kesehatan yang menunjang keberlangsungan hidup ibu dan sang bayi. Berdasarkan Green (1980) terdapat tiga kategori faktor yang berkontribusi terhadap perilaku kesehatan, yakni faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor pemungkin (*enabling factors*), dan faktor penguat (*reinforcing factors*).

a. Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi meliputi pengetahuan, sikap, nilai-nilai, keyakinan dan variabel demografi. Faktor ini dapat dianggap sebagai faktor yang menjadi dasar bagi seseorang untuk berperilaku atau dapat dikatakan sebagai faktor preferensi “pribadi” yang bersifat bawaan oleh individu atau kelompok yang dapat mendukung atau menghambat perilaku kesehatan.

b. Faktor Pemungkin

Faktor pemungkin merupakan sumber daya yang diperlukan untuk melakukan suatu perilaku kesehatan. Sumber daya yang dimaksud meliputi ketersediaan fasilitas layanan kesehatan. Faktor ini juga berkaitan dengan aksesibilitas sumber daya kesehatan. Biaya, jarak, dan waktu yang tersedia, dan sebagainya merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi hal ini. Adapun yang terakhir yaitu keterampilan.



c. Faktor Penguat

Faktor penguat adalah faktor yang menentukan apakah perilaku Kesehatan didukung atau tidak. Faktor ini dapat berupa dukungan dari keluarga, teman, dan petugas Kesehatan.

2.2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi

Pengetahuan berpengaruh terhadap terbentuknya perilaku kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan merupakan hasil “tahu” yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan, antara lain:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah (baik formal maupun nonformal), berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah sebuah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan di mana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, maka akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

b. Informasi/media massa

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain

nyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan yaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas a, media massa juga membawa pesan-pesan yang berisi yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi ngenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi nya pengetahuan terhadap hal tersebut.



c. Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional.

f. Usia

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Budiman & Riyanto, 2013).

2.3 Tinjauan Umum tentang Edukasi Gizi

2.3.1 Definisi Edukasi Gizi

Pendidikan gizi atau edukasi gizi dapat didefinisikan sebagai proses mengajarkan ilmu gizi kepada individu atau kelompok. Fokus utama dari intervensi dalam edukasi gizi adalah pengembangan perubahan perilaku yang permanen. Ini adalah seni pendidikan gizi - memecah pengetahuan yang besar menjadi komponen-komponen kecil dan individual yang direpresentasikan kepada pasien atau klien pada tingkat di mana mereka dapat menyerap dan menggunakan informasi. Edukasi yang efektif adalah membuat informasi gizi dapat dicerna dan dapat digunakan dalam situasi sehari-hari (Patimah, 2022).

2.3.2 Pentingnya Edukasi Gizi



gizi penting karena dapat memelihara kebiasaan makan yang baik sehingga meningkatkan hasil kesehatan. Pendidikan gizi berkualitas berkontribusi dalam mempertahankan berat badan yang sehat dan mengurangi peluang penyakit kronis terkait berat badan. Pendidikan gizi yang dengan baik dapat membantu masyarakat untuk memiliki pola konsumsi makanan sehat melalui peningkatan kesadaran, pengetahuan, dan motivasi (Patimah, 2022).

2.3.3 Tujuan Edukasi Gizi

Edukasi gizi diperlukan untuk mencapai status gizi yang baik. Dalam mencapai status gizi yang baik, dibutuhkan pengetahuan dan keterampilan yang baik untuk tumbuh, membeli, memproses, mempersiapkan makan dan memberi makan kepada keluarga dalam jumlah dan kombinasi yang tepat. Kebiasaan pangan yang tidak diinginkan dan praktik terkait gizi yang sering didasarkan pada pengetahuan, tradisi, dan tabu yang tidak memadai atau pemahaman yang buruk tentang hubungan antara diet dan kesehatan dapat memengaruhi status gizi. Oleh karena itu, edukasi gizi bertujuan untuk memberikan informasi yang benar tentang nilai gizi makanan dan memperkuat praktik atau perilaku terkait gizi tertentu untuk mengubah kebiasaan yang berkontribusi pada kesehatan yang buruk (Patimah, 2022).

2.3.4 Media dan Metode Edukasi Gizi

Media berasal dari bahasa Latin yang merupakan bentuk jamak dari "medium", secara harfiah berarti "perantara" atau "pengantar", yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Keunggulan penggunaan media yakni akan mempermudah aktor kesehatan dan sasaran, baik dalam memberi informasi maupun menerima informasi. Media yang digunakan menurut Notoatmodjo (2007, dalam Marniati, 2021) terdapat tiga macam media, antara lain:

- Media bantu lihat (visual), yang berguna dalam menstimulasi indra mata pada waktu terjadinya proses pendidikan. Di mana media bantu lihat ini dibagi menjadi dua, yaitu media yang diproyeksikan, misalnya *slide*, *film*, *film strip*, dan sebagainya, sedangkan media yang tidak diproyeksikan, misalnya peta, buku, *leaflet*, bagan, dan lain sebagainya.
- Media bantu dengar (audio), di mana merangsang indra pendengaran sewaktu terdapat proses penyampaian, misalnya radio, piring hitam, dan pita suara.
- Media lihat-dengar, seperti televisi, video *cassette*, dan lain sebagainya.

Menurut Notoatmodjo (2007, dalam Marniati, 2021) dalam bukunya Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, terdapat beberapa metode edukasi yang biasa digunakan, antara lain:

- Metode edukasi individual, merupakan metode pendidikan yang bersifat perorangan, di antaranya: bimbingan atau penyuluhan, dan wawancara.
- Metode edukasi kelompok, dalam metode ini harus diingat bahwa jumlah populasi yang akan ditujukan haruslah dipertimbangkan. Untuk itu dapat dibagi menjadi kelompok besar dan kelompok kecil serta k massa. Apabila peserta lebih dari 15 orang maka dapat dikan kelompok besar, di mana dapat menggunakan metode i dan seminar. Sedangkan disebut kelompok kecil apabila kurang dari 15 orang, dapat menggunakan metode diskusi k, curah pendapat, bola salju, kelompok kecil, serta memainkan Apabila menggunakan metode pendidikan massa ditujukan



kepada masyarakat ataupun khalayak yang luas, dapat berupa ceramah umum, pesawat televisi, radio, tulisan- tulisan majalah atau koran, dan lain sebagainya



2.4 Sintesa Penelitian

Tabel 4. Sintesa Penelitian

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
1	Agustina, et. al (2023) Doi: 10.3389/fnut.-2023.1030343	<i>Nutrient Intakes of Pregnant and Lactating Women in Indonesia and Malaysia: Systematic Review and Meta-analysis</i> Frontiers	Literature Review	Sebanyak 17 artikel terkait ibu menyusui	Asupan energi, makronutrien, dan mikronutrien ibu menyusui di Indonesia berada di bawah rekomendasi.
2	Supardin, et al (2024) https://jchr.org/index.php/JCHR/article/view/2950/2069	<i>Effect of Giving Extra Virgin Olive Oil (EVOO) on Oleic Acid Levels and Fat Intake in Exclusive Breastfeeding Mothers 0-6 in Indonesia</i> Journal of Chemical Health Risks	Penelitian Eksperimen dengan Randomized Controlled Trial (RCT)	Sebanyak 30 ibu menyusui 0-6 bulan	1. Sebanyak 70% ibu menyusui memiliki asupan energi kategori kurang (<80%). 2. Sebanyak 70% ibu menyusui memiliki asupan protein kategori kurang (<80%). 3. Sebanyak 53,3% ibu menyusui memiliki asupan lemak kategori kurang (<80%). 4. Sebanyak 93,3% ibu menyusui memiliki asupan karbohidrat kategori kurang (<80%).



No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
3	Wardani, dkk (2023) https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/nsj/article/view/7494	Asupan Energi dan Protein Pada Ibu Menyusui ASI Eksklusif di Kecamatan Batununggal Kota Bandung <i>Nutrition Scientific Journal</i>	Pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif	Sebanyak 44 ibu yang menyusui ASI eksklusif	1. Sebanyak 38,63% ibu menyusui memiliki asupan energi yang tidak adekuat. 2. Sebanyak 40,90% memiliki asupan protein tidak adekuat.
4	Wardani, dkk (2021) Doi: 10.36457/gizindo.v44i1.456	Asupan Gizi dan Pola Makan Ibu Menyusui Asi Eksklusif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Ibrahim Aji Kota Bandung Gizi Indonesia	Desain penelitian <i>mixed method</i> dengan strategi <i>sequential explanatory</i>	Sebanyak 44 ibu ibu menyusui ASI eksklusif	1. Asupan energi (36,63%) dan protein (40,90%) ibu menyusui tidak adekuat (adekuat jika $\geq 80\%$). 2. Untuk vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, vitamin C, kalsium, zat besi, dan seng asupannya berada di bawah AKG. 3. Asupan gizi dan pola makan ibu menyusui belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang.



No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
5	Kusparlina (2020) https://jurnal.-akbidharapan-mulya.com/index.-php/delima/article/-view/103	Hubungan Antara Asupan Nutrisi Dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu yang Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan Jurnal Delima Harapan	Penelitian observasional analitik menggunakan desain <i>cross sectional</i>	Sebanyak 28 ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Desa Manisrejo Kec. Taman Kota Madiun.	Terdapat hubungan antara asupan nutrisi dengan produksi ASI pada ibu yang menyusui bayi umur 0-6 bulan di Manisrejo kecamatan Taman Kota Madiun.
6	Prastiyani & Nuryanto (2019) Doi: https://doi.org/-10.14710/jnc.-v8i4.25838	Hubungan Antara Asupan Protein dan Kadar Protein Air Susu Ibu <i>Journal of Nutrition College</i>	Penelitian observasional dengan desain studi <i>cross sectional</i>	Sebanyak 33 orang ibu menyusui bayi 0-6 bulan di wilayah Kecamatan Candisari dan Kecamatan Tembalang.	1. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein ibu menyusui terhadap kadar protein ASI. 2. Asupan ibu menyusui dengan kategori kurang meliputi energi (93,9%) dan protein (100%).
7	Wardana, et. al (2018) ps://doi.org/-10/jnc.-v8i4.25838	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Ibu Menyusui dengan Kandungan Zat Gizi Makro pada Air Susu Ibu (ASI) di Kelurahan Bandarharjo Semarang <i>Journal of Nutrition College</i>	<i>Cross Sectional</i>	Sebanyak 42 orang ibu menyusui bayi usia 1-12 bulan.	1. Terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro ibu menyusui dengan kandungan zat gizi makro pada ASI. 2. Asupan ibu menyusui dengan kategori kurang meliputi energi (50%), protein (45%), lemak (14%), dan karbohidrat (90%).



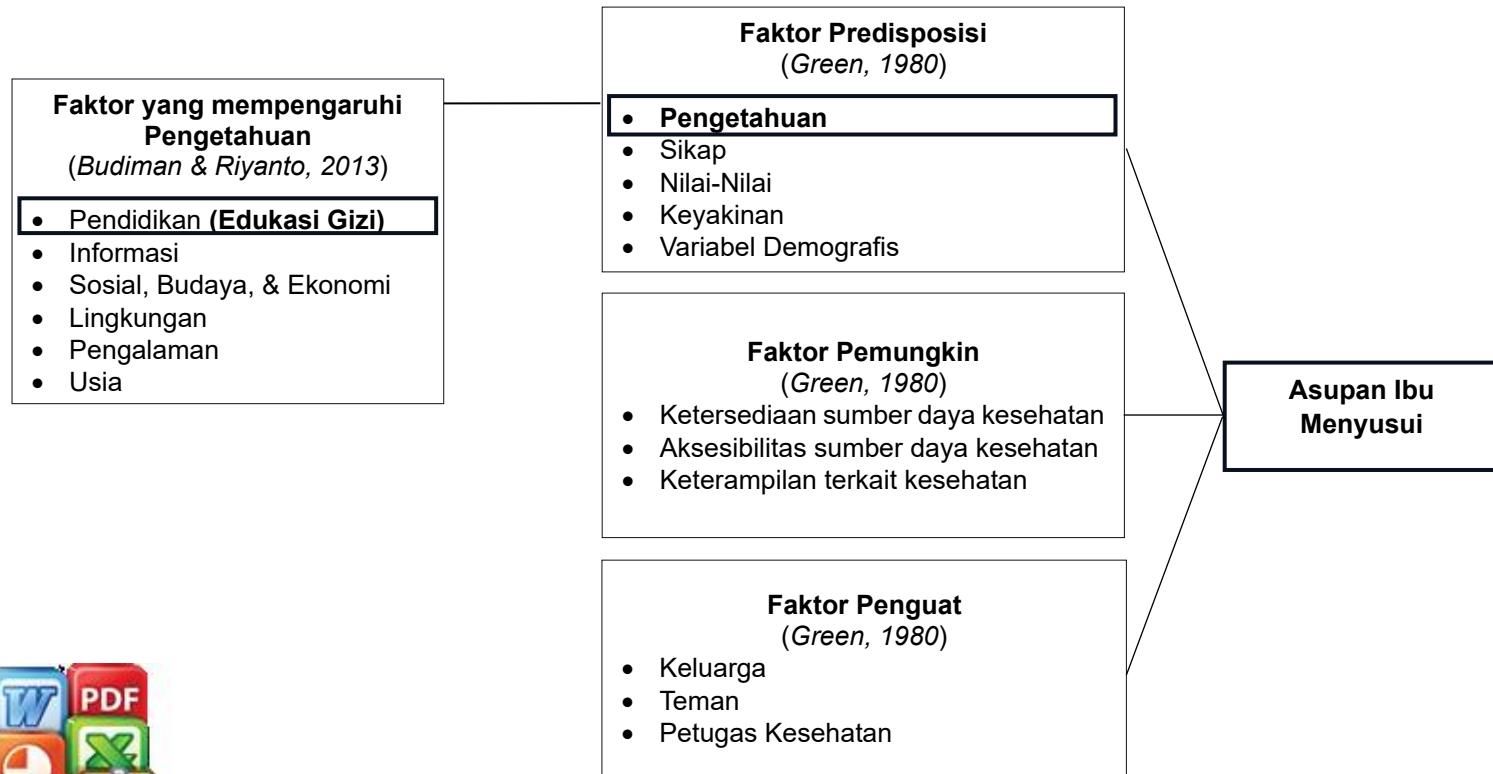
No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
8	Kamsiah, dkk (2023) https://tin.persagi.org/index.php/tin/article-view/212/189	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Asupan Zat Gizi Remaja Putri dalam Pencegahan Kekurangan Energi Kronis di Kota Bengkulu Temu Ilmiah Nasional PERSAGI	Quasi Eksperimen dengan rancangan <i>two-group pre-test and post-test design</i>	Sebanyak 60 remaja putri di Kota Bengkulu	Terdapat pengaruh dan peningkatan pola konsumsi baik energi maupun protein pada remaja yang diberikan edukasi gizi.
9	Syauqy, dkk (2022) https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive/article/view/12385	Pengaruh Pemberian Edukasi dan Konseling Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Makan pada Mahasiswa Non Kesehatan Universitas Diponegoro Jurnal <i>Proactive</i>	Desain penelitian quasi eksperimen runtut waktu	Sebanyak 22 mahasiswa non kesehatan Universitas Diponegoro.	1. Terdapat perbedaan pengetahuan gizi dan asupan makan sebelum dan sesudah intervensi. 2. Pemberian edukasi berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan dan asupan makan.



No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
10	Abdillah, dkk (2020) DOI: 10.30867/action.- v5i2.313	Edukasi Gizi Pada Ibu Oleh Kader Terlatih Meningkatkan Asupan Energi dan Protein Pada Balita AcTion: Aceh Nutrition Journal	<i>Quasi experimental with control group before and after intervention</i>	Sebanyak 38 pasang ibu dan balita	Edukasi gizi oleh kader yang terlatih secara statistik berpengaruh signifikan dalam meningkatkan asupan energi dan proten pada balita.



2.5 Kerangka Teori



Gambar 8. Kerangka Teori

