

HUBUNGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI IBU DENGAN KELANCARAN AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS BAHU KOTA MANADO

Ni Kadek Radharisnawati
Rina Kundre
Linnie Pondaag

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi
Email: ni.kdkradha@gmail.com

Abstract: *Nutritional needs of breastfeeding mothers is the arrangement of a balanced diet recommended for nursing mothers that consists of energy, protein, fat, vitamins, and minerals. The smoothness of mother's milk (ASI) is a lot of breast milk can leak out through the nipple, before be given breasts feel tense, the baby's weight rose satisfactorily according to age, if enough breast milk after feeding the baby will fall asleep/quiet. The purpose of this study to analyze the nutritional needs mother's relationship with the smoothness of breast milk (ASI) in nursing mothers at health centers Manado Bahu. The research method is observational analytic with cross sectional. The sampling technique that by using the formula slovin with the number of 95 samples. The data collection is done by using a questionnaire.. The results based on chi-square test with a significance level of 95 % ($\alpha = 0,05$) obtained by value $p = 0,003$ which a smaller than $\alpha (0,05)$ with H_0 rejected and H_a accepted. Conclusion there is a significant correlation of maternal nutritional needs with the smoothness of breast milk (ASI) in nursing mothers at health centers client at Puskesmas Bahu Manado.*

Key Words: *Nutritional Needs Fulfillment mother, smoothness of breast milk, Breastfeeding mothers*

Abstrak: Pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui adalah susunan menu seimbang yang dianjurkan untuk ibu menyusui yang terdiri dari energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) adalah air susu ibu yang banyak dapat merembes keluar melalui puting, sebelum disusukan payudara terasa tegang, berat badan bayi naik dengan memuaskan sesuai umur, jika air susu ibu cukup setelah menyusui bayi akan tertidur/tenang. **Tujuan penelitian** ini untuk menganalisa hubungan pemenuhan kebutuhan gizi ibu dengan kelancaran air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado. **Metode penelitian** yang digunakan yaitu observasional analitik dengan rancangan *cross secsional*. **Teknik pengambilan sampel** yaitu dengan menggunakan rumus slovin dengan jumlah 95 sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. **Hasil penelitian** berdasarkan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 95 % ($\alpha \leq 0,05$) diperoleh nilai $p = 0,003$ yakni lebih kecil dibandingkan $\alpha (0,05)$ dengan H_0 ditolak dan H_a diterima. **Kesimpulan** terdapat hubungan pemenuhan kebutuhan gizi ibu dengan kelancaran air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado.

Kata Kunci : Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu, Kelancaran ASI, Ibu Menyusui

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan cara pemberian makan yang diberikan secara langsung oleh ibu kepada anaknya,

sebagai proses belajar bayi menghisap keluar air susu dari payudara dengan seefesien dan ibu belajar cara menyusui

bayi dengan senyaman mungkin (Nugroho dkk, 2014).

Resolusi *World Health Assembly* (WHA) menegaskan bahwa tumbuh kembang anak secara optimal merupakan salah satu hak asasi anak. Modal dasar pembentukan manusia berkualitas dimulai sejak bayi dalam kandungan dilanjutkan dengan pemberian Air Susu Ibu (ASI) (Prawirohardjo, 2013).

Menurut Kemenkes RI (2011) menyusui merupakan cara alamiah untuk memberikan makanan dan minuman pada awal kehidupan bayi. Pada masa menyusui kebutuhan gizi ibu perlu diperhatikan karena ibu tidak hanya harus mencukupi kebutuhan dirinya melainkan harus memproduksi Air Susu Ibu (ASI) bagi bayinya.

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2009, hampir seluruh bayi di Indonesia (96 %) pernah mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) tapi tidak eksklusif. Salah satu sasaran *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2015 tentang pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah sekurang-kurangnya 80 % ibu menyusui memberikan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif pada bayi. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menyebutkan, sebanyak 30,2 % bayi umur kurang dari 6 bulan yang mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif (Permatasari, 2015).

Cakupan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif di Sulawesi Utara pada tahun 2012 menurut data Dinas Kesehatan Provinsi yaitu kota Manado hanya mendapatkan presentase 9,59 % yaitu presentase yang paling kecil dibandingkan dengan kabupaten/kota lain. Pencapaian ini sangatlah kecil apabila dibandingkan dengan target nasional yaitu 80 % (Wowor, 2013).

Status gizi ibu menyusui memegang peranan penting untuk keberhasilan menyusui yang indikatornya diukur dari durasi Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, pertumbuhan bayi dan status

gizi ibu pasca menyusui (Fikawati dkk, 2015).

Wanita yang menyusui membutuhkan 500-1000 kalori lebih banyak dari wanita yang tidak menyusui. Wanita menyusui rentan terhadap kekurangan magnesium, vitamin B6, folat, kalsium, dan seng. Air Susu Ibu (ASI) tidak memiliki suplai zat besi yang cukup untuk bayi prematur atau bayi yang berusia lebih dari 6 bulan. Oleh karena itu, suplementasi zat besi sebaiknya diberikan pada ibu menyusui dengan bayi prematur. Nutrisi yang tidak adekuat dan stress dapat menurunkan jumlah produksi Air Susu Ibu (ASI) (Proverawati & Rahmawati, 2010).

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Bahu Kota Manado jumlah ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan yang mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif pada bulan Agustus 2016 berjumlah 124 orang. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan 11 orang responden yang ada di Puskesmas Bahu Kota Manado 4 diantaranya menyatakan bahwa tidak lancar Air Susu Ibu (ASI) hal ini dikarenakan tidak suka mengonsumsi sayuran hijau seperti sayur bayam dan daun katuk dan 7 diantaranya menyatakan lancarnya Air Susu Ibu (ASI) hal ini dikarenakan mereka mengonsumsi susu, sayuran hijau dan kacang-kacangan untuk memperlancar Air Susu Ibu (ASI).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu dengan Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik, dimana peneliti mencoba mencari hubungan terhadap data yang dikumpulkan, seberapa besar hubungan antara variabel yang ada, dengan menggunakan rancangan *Cross Sectional*

yaitu variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian diukur atau dikumpulkan secara simultan, satu kali saja dalam satu waktu (dalam waktu yang bersamaan) (Setiadi, 2013). Tempat penelitian dilakukan di Puskesmas Bahu Kota Manado yang telah dilaksanakan pada 4 November 2016 sampai 26 November 2016. Populasi penelitian ini adalah semua ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan yang ada di Puskesmas Bahu Kota Manado. Sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin yaitu berjumlah 95 responden.

Instrument dalam penelitian ini yang digunakan sebagai pengumpulan data berupa identitas responden umur ibu, umur bayi, tingkat pendidikan ibu menyusui, kuesioner pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui yang terdiri dari 9 pertanyaan dengan skor ≥ 23 gizi ibu terpenuhi sedangkan < 23 gizi ibu tidak terpenuhi dan kuesioner kelancaran ASI yang terdiri dari 4 pertanyaan dengan isian dibagi dalam dua kategori yaitu Ya atau Tidak dimana kurang lancar, jika responden menjawab tidak pada salah satu pertanyaan dan lancar, jika responden menjawab ya pada semua pertanyaan. Pengolahan data yang diperoleh dari hasil penelitian ini diolah secara manual dengan mengelompokkan hasil dari lembar kuesioner yang dibagikan dan selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji statistik. Setelah itu diolah menggunakan sistem komputerisasi, tahap-tahap tersebut yaitu *Editing, Coding, Entry Data* dan *Cleaning*.

Analisa univariat adalah analisa yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2012). Analisa univariat dimaksudkan untuk mengetahui distribusi variabel yang diamati seperti melihat gambaran pemenuhan kebutuhan gizi ibu dengan kelancaran Air Susu Ibu (ASI). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu dan

Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah Kelancaran Air Susu Ibu (ASI). Analisa Bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2012). Analisa data dilakukan untuk melihat hubungan variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi-Square* dengan $\alpha < 0,05$ dan H_0 ditolak jika nilai $\alpha \leq 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%. Analisa data menggunakan bantuan komputer.

HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan umur ibu menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado

Umur	n	%
< 21 tahun	10	10,5
21-25 tahun	28	29,5
26-30 tahun	29	30,5
31-35 tahun	17	17,9
> 35 tahun	11	11,6
Total	95	100,0

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan bahwa kelompok umur ibu menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado terbanyak yakni rentang umur dari 26-30 tahun yang berjumlah 29 responden dengan presentase 30,5 % sedangkan kelompok umur ibu paling sedikit adalah rentang umur < 21 tahun yang berjumlah 10 responden dengan presentase 10,5 %.

Bertambahnya usia seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya, pada umur-umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat sesuatu pengetahuan akan berkurang (Goni, 2013).

Tabel 2 Distribusi berdasarkan umur bayi yang menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado

Umur	n	%
1 bulan	17	17,9
2 bulan	21	22,1
3 bulan	18	18,9
4 bulan	15	15,8
5 bulan	15	15,8
6 bulan	9	9,5
Total	95	100,0

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan bahwa kelompok umur bayi yang menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado terbanyak yakni berumur 2 bulan yang berjumlah 21 bayi dengan presentase 22,1 % sedangkan kelompok umur bayi paling sedikit adalah berumur 6 bulan yang berjumlah 9 bayi dengan presentase 9,5 %.

Pada penelitian ini peneliti berasumsi pada usia 0-6 bulan bayi belum dapat mencerna makanan padat sehingga pemberian air susu ibu sangatlah penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Oleh karena itu, ibu menyusui harus memperhatikan makanan yang dikonsumsi ibu saat menyusui karena makanan yang dikonsumsi ibu akan bermanfaat bagi bayi yang menyusu.

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan ibu menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado

Tingkat Pendidikan	n	%
SD	2	2,1
SMP	7	7,4
SMA	62	65,3
Perguruan Tinggi	24	25,3
Total	95	100,0

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu menyusui di Puskesmas bahu Kota Manado terbanyak yakni SMA yang berjumlah 62 responden dengan presentase 65,3 % sedangkan tingkat

pendidikan paling sedikit yakni SD yang berjumlah 2 responden dengan presentase 2,1 %.

Menurut Maharani (2016), tingkat pendidikan ibu menyusui dapat berpengaruh pada pengetahuan ibu karena pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam praktek pemilihan, pengolahan dan pengaturan makan ibu menyusui sehari-hari, sehingga ibu menyusui dapat mengkonsumsi makanan gizi seimbang setiap harinya.

Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado

Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu	n	%
Gizi Ibu Tidak Terpenuhi	18	18,9
Gizi Ibu Terpenuhi	77	81,1
Total	95	100,0

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat dilihat bahwa lebih banyak responden yang pemenuhan kebutuhan gizinya terpenuhi yakni berjumlah 77 responden dengan presentase 81,1 % dibandingkan dengan responden yang pemenuhan kebutuhan gizinya tidak terpenuhi yakni berjumlah 18 responden dengan presentase 18,9 %.

Ibu menyusui harus cermat dalam menyusun pola makan. Selain pola makan yang seimbang, ibu menyusui juga harus cermat dalam memilih bahan makanan yang dapat memperlancar produksi ASI. Ibu menyusui sebaiknya memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan (Sutomo, 2010).

Tabel 5 Distribusi responden berdasarkan kelancaran air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado

Kelancaran Air Susu Ibu (ASI)	n	%
ASI Kurang Lancar	17	17,9
ASI lancar	78	82,1
Total	95	100,0

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat dilihat bahwa lebih banyak responden yang air susu ibunya lancar yakni berjumlah 78 responden dengan presentase 82,1 % dibandingkan dengan responden yang air susu ibunya kurang lancar yakni berjumlah 17 responden dengan presentase 17,9 %.

Tanda-tanda air susu ibu dan lancar dan bayi mendapatkan cukup air susu ibu adalah bayi berkemih 6-8 kali dalam sehari, bayi mengalami peningkatan berat badan rata-rata 500 gram per bulan, bayi menyusui lebih sering yaitu 8-12 kali dalam sehari, bayi tampak sehat, warna kulit, dan turgor baik dan cukup aktif (Bahiyatun, 2009).

Tabel 6 Hasil analisis Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu dengan Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado

Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu	Kelancaran ASI				Total	P
	ASI Kurang Lancar		ASI Lancar			
	n	%	n	%	N	%
Tidak Terpenuhi	8	8,4	1	10	18	18
Terpenuhi	9	9,5	6	71	77	0,00
			8	,6		3
Total	17	17,9	78	82	95	100
	7		8	,1		0

Sumber : Data Primer 2016

Hasil analisis data pada tabel di atas menunjukkan dari 95 responden,

bahwa responden dengan pemenuhan kebutuhan gizi ibu tidak terpenuhi dan yang mengalami Air Susu Ibu (ASI) kurang lancar berjumlah 8 responden (8,4 %), sedangkan responden dengan pemenuhan kebutuhan gizi ibu tidak terpenuhi yang mengalami Air Susu Ibu (ASI) lancar berjumlah 10 responden (10,5 %). Sementara responden dengan pemenuhan kebutuhan gizi ibu terpenuhi dan yang mengalami Air Susu Ibu (ASI) kurang lancar berjumlah 9 responden (9,5 %), sedangkan responden dengan pemenuhan kebutuhan gizi ibu terpenuhi dan yang mengalami Air Susu Ibu (ASI) lancar berjumlah 68 responden (71,6 %). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square*, diperoleh nilai *p* value = 0,003. Nilai *p* ini lebih kecil dari nilai α ($\alpha = 0,05$) maka H_0 ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu dengan Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado.

Keadaan kurang gizi yaitu tingkat berat badan ibu baik pada waktu hamil maupun menyusui dapat mempengaruhi volume Air Susu Ibu (ASI). Produksi ASI pada ibu kurang gizi menjadi lebih sedikit jumlahnya dibandingkan dengan ibu yang gizinya terpenuhi (Proverawati & Asfiah, 2009).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Ningrum (2016) yang berjudul hubungan kecukupan energi dan protein dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Bawen Kecamatan Bawen menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Bawen Kecamatan Bawen Tahun 2016 dan ada hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Bawen Kecamatan Bawen Tahun 2016.

Kurang lancarnya Air Susu Ibu (ASI) dan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi ibu dipicu oleh ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi ibu dengan Air

Susu Ibu (ASI) yang diproduksi karena kebutuhan gizi ibu menyusui harus lebih banyak dari biasanya karena ibu perlu gizi untuk dua orang yakni untuk ibu dan bayinya. Sehingga ibu menyusui harus memperhatikan dan meningkatkan kebutuhan gizinya karena dengan gizi yang seimbang akan mendukung pada kelancaran produksi air susu ibu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan pemenuhan kebutuhan gizi ibu dengan kelancaran ASI, maka dapat disimpulkan Pemenuhan kebutuhan gizi ibu pada ibu menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado dengan presentase terbanyak adalah pemenuhan kebutuhan gizi ibu terpenuhi. Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado dengan presentase terbanyak adalah Air Susu Ibu (ASI) lancar. Ada hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu dengan Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahiyatun. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC
- Fikawati dkk. (2015). *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Goni. (2013). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Status Gizi selama Kehamilan di Puskesmas Bahu Kota Manado*. Jurnal PSIK FK UNSRAT. Diakses pada tanggal 04 Desember 2016
- Kemenkes RI. (2011). *Makanan Sehat Ibu Menyusui*.
- Maharani. (2016). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang*. Jurnal FKM UNDIP Semarang. Diakses pada tanggal 03 Desember 2016
- Ningrum. (2016). *Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Bawen Kecamatan Bawen*. Jurnal Program Studi D IV Kebidanan STIKES Ngudi Wahyu Waluyo Ungaran. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2016
- Notoadmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho dkk. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas*. Jakarta: Nuha Medika.
- Permatasari. (2015). *Hubungan Asupan Gizi dengan Produksi ASI Pada Ibu yang Menyusui Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Sewon I Bantul Yogyakarta*. Jurnal PSIK STIKES 'Aisyah Yogyakarta. Diakses pada tanggal 3 Oktober 2016
- Prawirohardjo. (2013). *Ilmu Kebidanan Edisi Keempat*. Jakarta: PT Bina Pustaka Prawirohardjo.
- Proverawati, A & Asfuah, S. (2009). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati, A & Rahmawati, E. (2010). *Kapita Selektasi Asi & Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan Edisi 2*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sutomo. (2010). *Menu Sehat Untuk Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Tim Demedia.
- Wowor. (2013). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado*. Jurnal PSIK FK UNSRAT. Diakses pada tanggal 28 September 2016