

Analisis Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Menyusui di Desa Cikunir

Analysis of Factors Affecting the Nutritional Status of Breastfeeding Mothers in Cikunir Village

Tupriliany Danefi^{1*}, Irfana Nur Faujiah¹, Lina Mardianti²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Respati, Tasikmalaya, Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila, Indonesia

Penulis Korespondensi:

*tupriliandydanefi@gmail.com

Proses Artikel

Dikirim : Juni 2025

Direview : Juni 2025

Diterima : Juni 2025

Tersedia Online : Juli 2025

Keywords: Nutritional Status, Breastfeeding Mothers

Kata Kunci: Status Gizi, Ibu Menyusui

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila, Serang Banten

Abstract

Nutrition in breastfeeding mothers is closely related to breast milk production, which is also related to the fulfillment of infant and toddler nutrition. According to WHO 2022, the coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia was 67.96% compared to 69.7% in 2021. From this data, the coverage of exclusive breastfeeding has decreased. The purpose of this study was to determine the Analysis of Factors Affecting the Nutritional Status of Breastfeeding Mothers. The type of quantitative research is analytical method. The population of mothers who have toddlers aged 6-24 months, sampling using purposive sampling, as many as 52 people. The instrument used in this study was a questionnaire. The analysis used descriptive and analytical analysis. Malnutrition Status (KEK) in breastfeeding mothers was 7 people (13.5%). Malnutrition (KEK) in breastfeeding mothers is mostly from non-risk age, namely 5 people (71.4%), most of them from secondary education as many as 5 people (71.4%), most of them are unemployed as many as 6 people (85.7%), most of them from family income <UMR as many as 6 people (85.7%), most of them do not have food restrictions as many as 6 people (85.7%), most of them have less knowledge of mothers as many as 4 people (57.1%). It is recommended to increase socialization and counseling since pregnancy and breastfeeding mothers about breastfeeding nutrition

Abstrak

Gizi pada ibu menyusui erat kaitannya dengan produksi ASI dimana hal tersebut berkaitan juga dengan pemenuhan gizi bayi dan balita. Menurut WHO 2022 mengatakan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 67,96% dibandingkan pada tahun 2021 sebesar 69,7% dari data tersebut bahwa cakupan ASI eksklusif mengalami penurunan. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui Analisis Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Menyusui. Jenis penelitian kuantitatif metode analitik. Populasi ibu yang mempunyai bayi balita usia 6-24 bulan, pengambilan sampel menggunakan purposive sampel, sebanyak 52 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Analisis yang digunakan analisis deskriptif dan analitik. Status Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebanyak 7 orang (13,5%). Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari usia tidak beresiko yaitu sebanyak 5 orang (71,4%), sebagian besar dari pendidikan menengah sebanyak 5 orang (71,4%), sebagian besar dari yang tidak bekerja sebanyak 6 orang (85,7%), sebagian besar dari pendapatan keluarga yang < UMR sebanyak 6 orang (85,7%), sebagian besar dari yang tidak ada pantangan makan sebanyak 6 orang (85,7%), sebagian besar dari pengetahuan ibu yang kurang sebanyak 4 orang (57,1%). Disarankan untuk meningkatkan sosialisasi dan penyuluhan semenjak hamil serta Ibu menyusui tentang gizi menyusui

Cara Mengutip Artikel:

Danefi, Tupriliany, Faujiah, Irfana Nur, Mardianti, Lina. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Menyusui di Desa Cikunir, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 8 (1) 2025: 377-382. <https://doi.org/10.60010/jikd.v8i1.158>

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada masyarakat menjadi problem dalam kesehatan masyarakat yang harus mendapat tindakan menggunakan metode medis dan pelayanan kesehatan. Dalam mengatasi problem tersebut membutuhkan pengetahuan serta keterampilan yang cukup bagi tenaga medis yang menangani masalah tersebut. Dalam penanganan tersebut membutuhkan kerjasama dengan masyarakat dalam meningkatkan gizi setiap anggota masyarakat, banyak hal yang membuat ibu tidak menyusui salah satunya karena ASI tidak keluar atau penyebab yang lain. Kondisi ibu yang mempunyai status gizi kurang akan beresiko kurangnya keefektifitasan menyusui sebesar 2,24-2,34 kali di banding pada ibu status gizi normal. Kuantitas dan kualitas ASI dari ibu dengan status gizi baik lebih optimal daripada ibu malnutrisi. Ibu yang berstatus gizi baik memiliki cadangan gizi yang cukup serta dapat memproduksi ASI dengan lancar (1).

Kebutuhan gizi pada ibu yang sedang menyusui sangatlah harus dipertimbangkan karena menyangkut gizi anak semasa bayi. Selain itu, ibu yang memiliki gizi yang cukup juga dapat membantu pemulihan yang cepat pasca persalinan dan produksi ASI juga dapat bertambah. Apabila gizi ibu tidak di penuhi dengan baik semasa hamil dan menyusui tentu akan menimbulkan dampak negatif terhadap status gizi ibu, kesehatan ibu dan anak karena ASI yang dihasilkan akan berkualitas rendah (2). 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 nifas terutama bila 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

Asupan gizi ibu menentukan kualitas produksi ASI, oleh karena itu ibu membutuhkan asupan makanan dari gizi seimbang yang kaya akan dengan vitamin dan mineral. Menurut Dr. William Sears ibu yang memiliki asupan makanan dengan gizi seimbang, akan memiliki lebih banyak energi dan merasa lebih baik selama menyusui. Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi ASI, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi ibu sangat berpengaruh pada jumlah ASI yang dihasilkan, ibu menyusui disarankan memperoleh tambahan zat makanan 700 Kkal yang digunakan untuk memproduksi ASI dan untuk aktifitas ibu itu sendiri. Selama masa laktasi, dimana wanita yang mengalami peningkatan berat badan yang optimal maka setelah melahirkan akan memiliki berat badan yang lebih tinggi dari pada awal masa kehamilan. Sehingga sering kali ibu mengurangi konsumsi makanannya, akibatnya dapat menghambat produksi susu atau mengganggu status gizi

ibu, selain itu rasa letih yang sering dirasakan ibu seiring dengan penurunan berat badan yang cepat akan berdampak buruk pada pengeluaran ASI. Saat ini masih banyak ibu yang mengeluh produksi ASI kurang atau ASI tidak lancar

Menurut WHO, kurang dari separuh bayi di bawah umur enam bulan di dunia yang mendapatkan ASI eksklusif. Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif juga stagnan dalam dua tahun terakhir. Dari data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), inisiasi menyusui dini sebanyak 47,4 persen pada tahun 2021 dan 58,1 persen pada 2022. (3). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) tahun 2022 mengatakan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 67,96% dibandingkan pada tahun 2021 sebesar 69,7% dari data tersebut bahwa cakupan ASI eksklusif mengalami penurunan (4)

United Nation Childrens Fund (UNICEF), memperkirakan bahwa pada tahun 2010 pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0 sampai 6 (enam) bulan dapat mencegah kematian 1.3 juta anak dibawah usia lima tahun, mencegah sedini mungkin serta pembenahan yang cepat dan tepat dapat menurunkan angka kematian pada bayi. Salah satu cara untuk mencegahnya adalah dengan memberikan ASI eksklusif. Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 (enam) bulan mempunyai banyak kendala, seperti kurangnya pemahaman ibu tentang manajemen menyusui yang baik dan benar, ibu yang sedang bekerja, dan produksi ASI yang buruk (5). Cara untuk meningkatkan pemberian ASI secara eksklusif salah satunya adalah dengan asupan gizi ibu menyusui yang baik

Mengukur status gizi ibu menyusui sama dengan menentukan status gizi usia wanita subur yaitu dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT) dan LiLA. Dikatakan berat badan normal apabila $IMT > 18,5-25$ dan dikatakan kurus apabila $IMT 17,0-18,5$. Cara mengukur IMT yaitu BB/TB^2 , sedangkan untuk LiLA di katakan KEK apabila $LiLA < 23,5$ cm dan normal jika $\geq 23,5$ cm (6). Adapun asupan gizi makanan ibu nifas menurut (7), mengkatégorikan berdasarkan frekuensi konsumsi dalam satu bulan yaitu sering apabila $\geq 1x/hari$ dan $4-6x/minggu$, jarang/tidak pernah apabila $< 1-3 x/minggu$ dan tidak pernah

Gizi kurang pada masa nifas dan menyusui mengakibatkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya seperti bayi kekurangan imunitas, gangguan tumbuh kembang anak, bayi dapat dengan mudahnya terkena infeksi, kekurangan nutrisi penting dapat menyebabkan gangguan pada mata atautulang. Selanjutnya dampak pada ibu nifas diantaranya menurunnya produksi dan kualitas ASI, luka dari proses persalinan tidak cepat sembuh, proses pengembalian alat-alat reproduksi dapat terganggu, anemia (kurang darah) dan dapat terjadi infeksi (8)

Kekurangan gizi pada ibu nifas dapat berdampak kurang menguntungkan yaitu produksi ASI berkurang, luka dalam persalinan tidak cepat sembuh, proses pengembalian rahim dapat terganggu, anemia, dapat terjadi infeksi. Gangguan pada bayi seperti proses tumbuh

kembang pada anak, rentan sakit, mudah terkena infeksi, kekurangan zat esensial menimbulkan gangguan mata dan tulang. Status gizi memberikan dampak negatif terhadap status kesehatan dan akan beresiko kematian, dan dapat juga mempengaruhi kelangsungan hidup dan pertumbuhan dan perkembangan bayi tersebut. Ibu nifas mengalami banyak perubahan dalam tubuhnya sehingga zat gizi sangat penting untuk kelangsungan dirinya dan pertumbuhan anak, dan untuk memproduksi air susu ibu. (9).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mempunyai bayi balita usia 6-24 bulan, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampel* dengan kriteria sebagai berikut: Ibu menyusui yang mempunyai bayi balita usia diatas 6 bulan s.d 24 bulan dan Ibu yang bersedia menjadi responden. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah status gizi ibu menyusui dan faktor yang mempengaruhi status gizi (Usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga, pantangan makan dan pengetahuan ibu tentang gizi menyusui). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari pertanyaan mengenai status gizi ibu menyusui, factor yang mempengaruhi status gizi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Status Gizi Ibu Menyusui

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Ibu Menyusui

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik (Tidak KEK)	45	86,5
2	Kurang (KEK)	7	13,5
	Jumlah	52	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa Status Gizi Menyusui dengan Status Gizi Baik (Tidak KEK) sebanyak 45 orang (86,5%), dan Status Gizi Kurang (KEK) sebanyak 7 orang (13,5%)

2. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Menyusui

Tabel 2. Hubungan Faktor yang mempengaruhi Status Gizi Menyusui

Variabel	Status Gizi Menyusui				Total		P Value
	Baik (Tidak KEK)		Kurang (KEK)		Jml	(%)	
	F	%	F	%			
Umur							
Tidak Beresiko (20-35 tahun)	36	80	5	71,4	41	78,8	0,630

Beresiko (<20 tahun, >35 tahun)	9	20	2	28,6	11	21,2	
Pendidikan							
Dasar	9	20	2	28,6	11	21,2	0,608
Menengah	31	68,9	5	71,4	36	69,2	
Tinggi	5	11,1	0	0	5	9,6	
Pekerjaan							
Bekerja	7	15,6	1	14,3	8	15,4	0,709
Tidak Bekerja	38	84,4	6	85,7	44	84,6	
Pendapatan Keluarga							
> UMR	19	42,2	1	14,3	20	38,5	0,161
< UMR	26	57,8	6	85,7	32	61,5	
Pantangan Makan							
Ada Pantangan	11	24,4	1	14,3	12	23,1	0,484
Tidak ada pantangan	34	75,6	6	85,7	40	76,9	
Pengetahuan ibu tentang gizi menyusui							
Baik	39	86,7	3	42,9	42	80,8	0,020
Kurang	6	13,3	4	57,1	10	19,2	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari usia tidak beresiko yaitu sebanyak 5 orang (71,4%) dan dari usia beresiko sebanyak 2 orang (28,6%). Gizi kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari pendidikan menengah sebanyak 5 orang (71,4%) dan pendidikan dasar sebanyak 2 orang (28,6%). Gizi kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari yang tidak bekerja (IRT) sebanyak 6 orang (85,7%) dan dari yang bekerja sebanyak 1 orang (14,3%). Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari pendapatan keluarga yang < UMR sebanyak 6 orang (85,7%) dan dari yang > UMR sebanyak 1 orang (14,3%). Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari yang tidak ada pantangan makan sebanyak 6 orang (85,7%) dan dari yang ada pantangan makan sebanyak 1 orang (14,3%). Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari pengetahuan ibu yang kurang sebanyak 4 orang (57,1%) dan dari yang pengetahuan baik sebanyak 3 orang (42,9%)

3. Status Gizi Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan Status Gizi Menyusui dengan Status Gizi Baik (Tidak KEK) sebanyak 45 orang (86,5%), dan Status Gizi Kurang (KEK) sebanyak 7 orang (13,5%). Masih adanya ibu menyusui yang mengalami status gizi kurang (KEK) bisa berdampak terhadap kesehatan ibu dan juga dapat mempengaruhi produksi ASI dalam menyusui. Kekurangan energi yang bersifat kronis pada ibu menyusui dapat berpengaruh pada kualitas dan volume ASI

Gizi pada ibu menyusui merupakan kebutuhan yang diperlukan untuk ibu dan bayinya agar dapat menjaga ketahanan tubuh serta dapat menghasilkan ASI berkualitas. Oleh karena itu, kebutuhan gizi ibu sangat erat dengan produksi ASI yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi serta mengurangi risiko bayi terkena berbagai penyakit. Ibu menyusui disarankan untuk memperhatikan pola makan dan memilih bahan

makanan yang dapat memenuhi kebutuhan ibu menyusui yang meliputi makro dan mikronutrien (10)

Asupan nutrisi yang optimal saat fase ibu menyusui adalah salah satu cara untuk mencegah stunting pada balita di kemudian hari. Hal ini merupakan bagian dari pencegahan stunting pada 1000 Hari Pertama Kelahiran. Salah satu penyebab langsung terjadinya stunting pada balita adalah kurangnya asupan gizi saat 1000 hari pertama kehidupannya anak. Oleh karena itu, pencegahan stunting perlu dimulai saat ibu hamil, menyusui dan hingga anak berumur 2 tahun.

Gizi yang harus dipenuhi pada ibu menyusui hampir sama dengan menu ibu hamil, hanya jumlah dan mutunya yang perlu ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan. Syarat makanan yang harus diperhatikan oleh ibu menyusui adalah asupan makanan ibu menyusui harus sehat dan seimbang (nasi, sayur, lauk pauk, buah dan susu), konsumsi makanan teratur dengan porsi cukup, menambah sumber makanan yang kaya mineral dan vitamin dan mengurangi konsumsi makanan beraroma menyengat (seperti pedas, dll)

4. Faktor yang mempengaruhi Status Gizi Ibu Menyusui

a. Umur ibu

Berdasarkan penelitian diketahui Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari usia tidak beresiko yaitu sebanyak 5 orang (71,4%) dan dari usia beresiko sebanyak 2 orang (28,6%). Ibu menyusui yang mempunyai usia lebih muda cenderung lebih banyak yang mengalami masalah gizi kurang. Ibu menyusui yang masih berada dalam kelompok usia remaja mempunyai kebutuhan zat gizi yang lebih tinggi daripada ibu menyusui dalam kelompok usia dewasa. Zat gizi tersebut tidak hanya disalurkan kepada anak namun juga masih digunakan oleh ibu untuk pertumbuhan (11). Perbedaan hasil tersebut disebabkan wanita dengan usia yang lebih tua umumnya sudah mempunyai anak lebih dari satu yang menyebabkan ibu lebih fokus kepada makanan yang diberikan untuk anak-anaknya daripada makanan untuk dirinya sendiri.

b. Pendidikan

Berdasarkan penelitian dapat diketahui Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari pendidikan menengah sebanyak 5 orang (71,4%) dan pendidikan dasar sebanyak 2 orang (28,6%). Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang disebabkan karena kemampuan seseorang saat menerima dan memahami sesuatu ditentukan oleh tingkat pendidikan yang dimilikinya. Penerimaan dan pemahaman seseorang terhadap informasi yang diterima dengan memiliki pendidikan tinggi lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang memiliki pendidikan rendah (12). Tingkat pendidikan juga sangat mempengaruhi kemampuan dalam menerima informasi gizi, menentukan atau mempengaruhi mudah tidaknya seseorang menerima suatu pengetahuan, semakin tinggi pendidikan maka seseorang akan lebih mudah menerima informasi gizi (13)

Tingkat Pendidikan mempengaruhi perilaku seseorang dalam memilih makanan-makanan yang seimbang dan beragam akan membantu mencegah terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK) (Irianti, 2014). Tingkat pendidikan seseorang dapat mendukung atau mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi pengetahuan seseorang karena pendidikan yang tinggi mempermudah ibu menerima informasi baru sehingga tidak akan acuh terhadap informasi kesehatan (14)

c. Pekerjaan

Berdasarkan penelitian dapat diketahui Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari yang tidak bekerja (IRT) sebanyak 6 orang (85,7%) dan dari yang bekerja sebanyak 1 orang (14,3%). Ibu yang tidak bekerja mempunyai pekerjaan yang lebih berat dibanding ibu yang bekerja, ibu yang tidak bekerja harus melakukan semua pekerjaan rumah sendiri sehingga waktu untuk memenuhi kebutuhan gizi sangat kurang, faktor-faktor yang mempengaruhi gizi ibu menyusui salah satunya beban kerja. Ibu yang tidak bekerja mengalami kejadian KEK dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni salah satunya beban pekerjaan yang dilakukan oleh ibu sehari-hari yaitu beban pekerjaan yang berat seperti melakukan pekerjaan rumah sendiri, mengurus anak dan suami (15). KEK ibu menyusui erat hubungannya dengan pekerjaan dimana ibu yang bekerja akan membantu keuangan dalam rumah tangga sehingga daya beli akan kebutuhan pangan terpenuhi, ibu yang bekerja memenuhi kebutuhan gizinya dari asupan makanan yang dikonsumsi (16)

d. Pendapatan Keluarga

Berdasarkan penelitian dapat diketahui Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari pendapatan keluarga yang < UMR sebanyak 6 orang (85,7%) dan dari yang > UMR sebanyak 1 orang (14,3%). Status ekonomi keluarga dapat mempengaruhi terjadinya masalah gizi kurang pada ibu menyusui. KEK pada penelitian ini banyak ditemukan terjadi pada ibu menyusui yang mempunyai status ekonomi kurang. Hal ini sesuai dengan penelitian (17) dan (18) yang menyatakan bahwa status ekonomi keluarga menentukan terjadinya masalah gizi pada ibu menyusui. Status ekonomi keluarga dapat menentukan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi (19). Status ekonomi keluarga yang baik juga akan mempunyai akses informasi dan pelayanan kesehatan yang baik

e. Pantangan Makan

Berdasarkan penelitian dapat diketahui Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari yang tidak ada pantangan makan sebanyak 6 orang (85,7%) dan dari yang ada pantangan makan sebanyak 1 orang (14,3%). Pantangan Makan adalah Pembatasan Konsumsi tertentu dari suatu makanan. Pembatasan konsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya/kepercayaan masyarakat setempat. Makanan yang dimakan manusia digunakan untuk kelangsungan hidup, namun sebagian orang beranggapan bahwa satu atau beberapa makanan berbahaya bagi orang yang memakannya sehingga menyebabkan seseorang menahan

diri untuk tidak memakan makanan tertentu, hal ini disebut dengan pantang (20)

Pantang makanan pada wanita hamil dapat mengurangi asupan gizi ibu yang akan menyebabkan kejadian malnutrisi pada ibu. Selain itu pantang makan juga sangat berpengaruh dengan Kesehatan dan keselamatan ibu dan produksi ASI. Sehingga kecukupan gizi dengan bayi juga akan berpengaruh. Perilaku pantangan makan tidak sesuai dengan anjuran untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, sayuran, buah, protein hewani, protein nabati serta banyak minum setiap hari yang dianjurkan (21)

f. Pengetahuan ibu tentang gizi menyusui

Berdasarkan penelitian dapat diketahui Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari pengetahuan ibu yang kurang sebanyak 4 orang (57,1%) dan dari yang pengetahuan baik sebanyak 3 orang (42,9%). Pengetahuan gizi ibu menyusui sendiri merupakan pengetahuan yang dimiliki oleh ibu menyusui tentang zat-zat gizi yang terkandung didalam makanan maupun minuman yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari hari yang dapat mempengaruhi status gizi ibu menyusui (22)

Pengetahuan gizi memiliki peran yang penting dalam praktek pemilihan, pengolahan, dan pengaturan makanan ibu sehari hari. Termasuk dalam membentuk perilaku pemenuhan makanan bergizi yang penting guna merencanakan, menyiapkan dan mengonsumsi makanan seimbang setiap harinya (23)

PENUTUP

Status Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebanyak 7 orang (13,5%). Gizi Kurang (KEK) pada ibu menyusui sebagian besar dari usia tidak beresiko yaitu sebanyak 5 orang (71,4%), sebagian besar dari pendidikan menengah sebanyak 5 orang (71,4%), sebagian besar dari yang tidak bekerja (IRT) sebanyak 6 orang (85,7%), sebagian besar dari pendapatan keluarga yang < UMR sebanyak 6 orang (85,7%), sebagian besar dari yang tidak ada pantangan makan sebanyak 6 orang (85,7%), sebagian besar dari pengetahuan ibu yang kurang sebanyak 4 orang (57,1%). Disarankan untuk dapat meningkatkan sosialisasi dan penyuluhan semenjak hamil serta Ibu menyusui tentang gizi menyusu, penyuluhan bisa dibuat lebih menarik menggunakan media promosi kesehatan seperti penayangan video dan pembagian leaflet, pamflet serta brosur pada tiap peserta penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiny F. Hubungan Status Gizi Ibu dengan Status Gizi Bayi Usia 5 dan 6 Bulan yang Mendapat ASI Eksklusif. Universitas Diponegoro; 2013.
- Aritonang I. Memantau dan Menilai Status Gizi Anak, Aplikasi Standar WHO-Antro 2005. Yogyakarta: Leutika Books; 2015.
- WHO. World health statistics.(Monitoring health of the SDGs [Internet]. 2022. Available from: <http://apps.who.int/bookorders>
- WHO. Exclusively breastfeed for 6 months [Internet]. 2023. Available from: https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1
- IDAI. Air Susu Ibu dan Tumbuh Kembang Anak. Indonesia Pediatric Society [Internet]. 2013. Available from: <http://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/air-susu-ibu-dan-tumbuhkembang-anak>
- Marmi SS. Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal. Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2017.
- Sulistiyawati A. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
- Milah AS. Nutrisi Ibu dan Anak. I. Rosidawati, editor. Edu Publisher; 2019.
- Rahmanindar Nora UR. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dengan Status Gizi Ibu Nifas Di Puskesmas Jatinegara Tahun 2018. J Siklus. 2019;8(1).
- Sutomo B. Menu Sehat Untuk Ibu Menyusui. Jakarta: Tim Demedia; 2010.
- Christian, P., & Smith ER. Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, And Nutritional Risks. *Annals Of Nutrition And Metabolism*. 2018;74(2):316–28.
- Edison E. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. JKFT Univ Muhammadiyah Tangerang. 2020;4(2):65–71.
- Chandra, F., Junita, D., Fatmawati TY. Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Anemia. *Indones Nurs Sci J*. 2019;09(4):653–9.
- Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
- Wijayanti, R. E., Rahmaningtyas, I. & S. ANALISIS FAKTOR DETERMINAN KEJADIAN KEK PADA IBU HAMIL DI RSIA CITRA KELUARGA KEDIRI TAHUN 2015. *Ilmu Kesehat*. 2016;5(1):77.
- Al-Fariqi, M. Z., & Yunika RP. Pengaruh Budaya Dan Pengetahuan Ibu Terhadap Praktik Pemberian Makan Pada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Narmada Lombok Barat. 2021;
- Hailelassie K et al. Feeding practices, nutritional status and associated factors of lactating women in Samre Woreda, South Eastern Zone of Tigray, Ethiopia. *Nutr Journal*. 2013;12(1):28.
- Hundera, T. D., Gemedede, H. F., Wirtu, D., & Kenie DN. Nutritional status and associated factors among lactating mothers in Nekemte Referral Hospital and Health Centers, Ethiopia. *Int J Nutr Food Sci*. 2015;4(2).
- Najoan, A, J. & E A. Hubungan Tingkat Sosial Ekonomi dengan Kurang Energi Kronik pada Ibu Hamil di Kelurahan Kombos Barat Kecamatan Singkil Kota Manado. 2010;
- Sulistyoningsih H. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.
- Hartiningtyaswati S. Hubungan Perilaku Pantang Makanan dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar. *J Kebidanan*. 2010;3(2).

22. Astutik P. Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Saat Menyusui Di Desa Karungan Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun 2013. Karya Tulis Ilm. 2013;
23. Nadimin. Gambaran Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) dan Status Gizi Anak Balita di Kabupaten Bulukamba. Media Pangan Gizi. 2010;9:69–75.