

HUBUNGAN ANTARA POLA NUTRISI PADA IBU NIFAS DENGAN KECUKUPAN ASI PADA BAYI DI DESA MEJASEM TIMUR KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013

Adevia Maulidya Chikmah¹

depheeya@gmail.com

¹DIII Kebidanan Politeknik Harapan Bersama

Jln.Mataram No.09 Tegal

Tlp/Fax (0283)352000

Abstrak

Produksi ASI sangat di pengaruhi oleh makanan ibu. Apabila ibu makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang di perlukan maka akan mempengaruhi produksi ASI. Karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk membentuk produksi ASI yang baik, makan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak, vitamin dan mineral yang cukup. Ibu dianjurkan minum lebih banyak 8 – 12 gelas / hari.

Jenis dan Desain penelitian yang digunakan dengan jenis survei analitik dengan rancangan observasional pendekatan cross sectional. Populasi ibu nifas di desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal pada bulan April sampai Juni 2013, yaitu 30 ibu nifas yang masih hanya memberika ASI saja pada bayinya. Teknik sampling menggunakan teknik sampel jenuh yaitu penentuan sampel bilamana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Hasil penelitian dengan menggunakan chi square dengan dk: 1 dan nilai kamaknaan 0,05(tingkat kepercayaan 95%) diperoleh X^2 hitung=14,700, yang berarti lebih besar dari X^2 tabel (X^2 tabel = 3,841). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada Hubungan antara Pola Nutrisi pada Ibu nifas dengan Kecukupan ASI pada Bayi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013 dengan responden pola nutrisi baik dan sebagian besar kecukupan ASI pada bayinya tercukupi. Disarankan agar responden dapat meneruskan pemberian ASI saja tanpa di beri makanan pendamping apapun kecuali vitamin dan obat sampai bayi berumur 6 Bulan.

Kata kunci : *Pola nutrisi, Ibu nifas, kecukupan ASI pada Bayi.*

1. Pendahuluan

Pada masa nifas seseorang akan mengalami perubahan – perubahan psikologis dan fisiologis, adapun perubahan fisiologis yang terjadi pada sistim reproduksi, sistim pencernaan, sistim perkemihan, sistim muskuloskeletal, sistim hematologi, tanda vital, sistim kardiovaskuler, dan sistim endokrin. Salah satu dari sistim endokrin yang mengalami perubahan adalah kadar estrogen, dimana setelah persalinan kadar estrogen menurun dan aktivitas prolaktin menjadi meningkat dan mempengaruhi kelenjar mammae dalam menghasilkan ASI.^[7]

Masa nifas juga banyak memerlukan kebutuhan. Adapun kebutuhan dasar dalam masa nifas adalah nutrisi, ambulasi dini, eliminasi, kebersihan diri, istirahat, seksual, dan senam nifas.^[2]

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, bergizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Mengonsumsi tambahan 500 kalori tiap

hari, ibu harus mengonsumsi 3 – 4 porsi setiap hari, minum sedikitnya 3 liter air setiap hari. Pil zat besi untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari pasca persalinan, minum kapsul vitamin A 200.000 IU agar bisa memberikan vitamin A pada bayinya melalui ASI.^[2]

Gizi saat nifas sangat penting, makanan yang di konsumsi saat nifas harus bermutu, bergizi dan cukup kalori. Sebaiknya makanan yang mengandung sumber tenaga (energi), sumber pembangun (protein), sumber pengatur dan pelindung (mineral, vitamin dan air)^[8]

Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila ibu menyusui akan meningkat 25 %, karena berguna untuk proses kesembuhan sehabis melahirkan dan untuk memproduksi ASI yang cukup untuk menyehatkan bayi. Semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa.^[8]

Produksi ASI sangat di pengaruhi oleh makanan yang di konsumsi ibu, apabila ibu

makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang di perlukan maka akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk memproduksi ASI yang baik makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup. selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak 8 – 12 gelas / hari.^[8]

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi dalam 6 bulan pertama. Untuk mendapatkan ASI dalam jumlah yang cukup, maka seorang ibu perlu menjaga kesehatan sebaik – baiknya, minum makanan bergizi dan istirahat. Jumlah ASI yang di produksi juga di pengaruhi oleh dari seberapa banyak lama bayi menyusu dan payudara akan memproduksi susu sesuai dengan apa yang di butuhkan bayi.^[8]

Untuk mengetahui banyaknya proudksi ASI dapat di pakai dengan patokan ASI yang di dapat bayi cukup atau tidak. Dan untuk megetahui jumlah ASI cukup kriteria yang di pakai adalah : ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting, sebelum di susukan payudara terasa tegang, berat badan naik sesuai dengan umur (pada umur 5 bulan BB 2x BB lahir, umur 1 tahun 3 x BB lahir), setelah menyusu bayi akan tertidur / tenang selama 3 – 4 jam, bayi kencing lebih sering sekitar 8 x sehari.^[5]

Cara yang paling bisa di percaya mengetahui bayi cukup ASI atau tidak, yaitu dengan bertambahnya berat badan bayi, bayi sebaiknya bertambah barat badan paling sedikit 500 gram setiap bulan, atau 125 gram setiap minggu^[1].

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* yaitu penelitian yang mempelajari dinamika dan korelasi antara faktor – faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*)^[4].

Penelitian jenis analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi ^[4]. Dalam penelitian ini dilakukan uji hubungan antara variabel bebas yaitu pola nutrisi dengan variabel terikat yaitu

kecukupa ASI pada bayi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas khususnya yang masih hanya memberika ASI saja pada bayinya, di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal pada Tanggal 26 April- 19 Juni Tahun 2013 dengan jumlah populasi 30 responden. Metode pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan tehnik sampling jenuh, dimana semua anggota populasi di jadikan sampel ^[6].

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua variabel peneliti menggunakan uji statistik dengan Chi Square (X²) karena skala ukur pada penelitian ini antara variabel independent dan dependent sama-sama ordinal. Didalam melakukan uji statistic Chi Square peneliti juga menggunakan bantuan komputerisasi SPSS (Statistikcal Package for Social Sciences).

3. Hasil Dan Pembahasan

a. Analisis univariat

1) Karakteristik responden

a) Pendidikan

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik Ibu nifas berdasarkan tingkat pendidikan di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April- Juni Tahun 2013

Pendidikan ibu nifas	Frekuensi	Prosentase (%)
Perguruan Tinggi	2	6,7
SLTA	3	10,0
SLTP	14	46,7
SD/Tidak tamat SD	11	36,7
Jumlah	30	100,0

Sumber: Ibu nifas melalui wawancara

Berdasarkan tabel 1, dapat di ketahui bahwa sebagian besar responden dengan pendidikan SLTP yaitu 14 responden (46,7 %) dari 30 responden.

Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi

pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

b) Sosial budaya

Tabel 2. Distribusi frekuensi Ibu nifas berdasarkan tingkat kepercayaan tentang adat istiadat di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013

Pantangan makanan ibu nifas	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak percaya	10	33,3
Percaya	20	66,7
Jumlah	30	100,0

Sumber : Ibu nifas melalui wawancara

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih banyak yang mempercayai adat istiadat setempat mengenai pantangan makanan yaitu sebanyak 20 responden (66,7%) dari 30 responden.

Hal ini dikarenakan masyarakatnya cenderung masih mempercayai adat istiadat setempat. Khususnya bagi ibu-ibu yang baru mempunyai anak pertama masih menjalankan adat istiadat pantangan makan dari sumber protein hewani seperti ikan, telur, daging, cumi, kerang, dll, karena pengaruh dari orang tua responden dan sesepuh Desa mereka. Mereka beranggapan dapat menyebabkan ASI berbau amis dan menghambat kepulihan setelah melahirkan.

Dalam teori, Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, bergizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat [2].

c) Sosial ekonomi

Tabel 3. Distribusi frekuensi Ibu nifas berdasarkan sosial ekonomi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013

Sosial ekonomi ibu nifas	Frekuensi	Prosentase (%)
\geq UMR	23	76,7
$<$ UMR	7	23,3
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 3, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden strata sosial ekonominya dengan penghasilan \geq UMR Kabupaten Tegal (Rp.850.000) yaitu sebanyak 23 responden (76,7%) dari 30 responden.

Dari hasil penelitian, sebagian besar responden mengatakan dengan penghasilan \geq UMR Rp. 850.000 dapat mencukupi kebutuhan makanan sehari-hari yang bergizi. Namun pada responden yang penghasilannya $<$ UMR Rp.850.000 mengatakan kurang cukup untuk memenuhi kebutuhan makanan sehari-hari yang bergizi, mereka bisa makan makanan yang bergizi hanya 1 minggu sekali atau 1 bulan sekali.

2) Pola Nutrisi

Tabel 4. Distribusi frekuensi Pola Nutrisi Ibu nifas di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013

Pola Nutrisi Ibu Nifas	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	20	66,7
Kurang	10	33,3
Jumlah	30	100,0

Sumber : Ibu nifas melalui wawancara

Berdasarkan tabel 4. hasil penelitian yang di lakukan di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni 2013 dapat di ketahui distribusi frekuensi Pola Nutrisi pada Ibu Nifas berdasarkan hasil kuesioner dengan metode Kualitatif dengan tehnik metode frekuensi makan (*food frequency*), dimana dengan metode ini dapat di ketahui Pola atau kebiasaan makan atau konsumsi makanan seseorang yang meliputi frekuensi dan jenis bahan makanan (Supriasa, 2007), sebagian besar Pola Nutrisinya sudah baik yaitu sebanyak 20 responden (66,7 %) dan yang Pola Nutrisinya dalam kriteria kurang yaitu sebanyak 10 responden (33,3%).

Tabel 5. Pola Nutrisi Ibu nifas di lihat dari frekuensi, sumber energi, pembangun dan pengatur di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupatn Tegal bulan April-Juni Tahun 2013

Pola nutrisi		
Frekuensi makan	F	%
Baik	22	73,3
Kurang	8	26,7
Total	30	100,0
Sumber energy		
Sumber energy	F	%
Ya	30	100,0
Tidak	0	0,0
Total	30	100,0
Sumber pembangun		
Sumber pembangun	F	%
Ya	21	70,0
Tidak	9	30,0
Total	30	100,0
Sumber pengatur dan pelindung		
Sumber pengatur dan pelindung	F	%
Ya	23	76,7
Tidak	7	23,3
Total	30	100,0

Sumber : Ibu nifas melalui wawancara

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, bergizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat^[2]. Mengonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari, ibu harus mengonsumsi 3 – 4 porsi setiap hari. Sumber energi berguna untuk pembakaran tubuh, pembentukan jaringan baru, penghematan protein. Zat gizi sumber karbohidrat terdiri dari beras, jagung, tepung terigu, dan ubi^[8]. Sedangkan zat lemak dapat di peroleh dari hewani (mentega, keju), dan nabati (kelapa sawit, minyak sayur, minyak kelapa dan margarin). Menurut teori, Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, bergizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat^[2]

Ibu nifas minum sedikitnya 3 liter air setiap hari. Pil zat besi untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari pasca persalinan, minum kapsul vitamin A 200.000 IU agar bisa memberikan vitamin A pada bayinya melalui ASI^[2].

3) Kecukupan ASI pada Bayi

Tabel 6. Distribusi frekuensi Kecukupan ASI pada Bayi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013

Kecukupan ASI pada 4Bayi	Frekuensi	Prosentase (%)
Cukup	20	66,7
Kurang	10	33,3
Jumlah	30	100,0

Sumber : Buku KIA ibu nifas

Dalam penelitian ini, ukuran kenaikan berat badan di gunakan untuk menentukan Kecukupan ASI pada Bayi, hal ini sesuai dengan teori menurut keputusan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2007) yang menyatakan bahwa kenaikan Berat badan Cara yang paling bisa di percaya mengetahui bayi cukup ASI atau tidak, yaitu dengan bertambahnya berat badan bayi, sebaiknya bertambah berat badan paling sedikit 500 gram setiap bulan, atau 125 gram setiap minggu.

b. Mengidentifikasi Kecukupan ASI pada Bayi berdasarkan karakteristik responden

1) Kecukupan ASI berdasarkan Pendidikan

Tabel 7. Distribusi frekuensi kecukupan ASI berdasarkan pendidikan di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013

Pendidikan	Kecukupan ASI pada Bayi					
	Cukup		Kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%
PT	2	100	0	0,0	2	100
SLTA	2	66,7	1	33,3	3	100
SLTP	9	64,3	5	35,7	14	100
SD/Tidak tamat SD	7	63,6	4	36,4	11	100
Total	20		10		30	100

Dapat di simpulkan bahwa tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik. Karena pada praktek ibu nifas yang berpendidikan tinggi, ASI pada bayinya tercukupi. Sedangkan pada teori pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang.

2) Kecukupan ASI berdasarkan Sosial budaya

Tabel 8. Distribusi frekuensi kecukupan ASI berdasarkan sosial budaya di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013

Sosial budaya	Kecukupan ASI					
	Cukup		Kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%
Tidak percaya	8	80	2	20	10	100
Percaya	12	60	8	40	20	100
Total	14		16		30	100

Sumber : Data Primer yang di olah

Dapat di simpulkan bahwa tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik. Karena pada praktek ibu nifas yang percaya adat istiadat pantangan makan sebagian besar ASI pada bayinya tercukupi. Sedangkan pada teori, sistem budaya dapat mempengaruhi seseorang dalam mengambil keputusan.

3) Kecukupan ASI berdasarkan Sosial ekonomi

Tabel 9. Distribusi frekuensi kecukupan ASI berdasarkan sosial ekonomi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013

Sosial ekonomi	Kecukupan ASI					
	Cukup		Kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%
≥UMR (Rp.850.000)	20	87	3	13	23	100
<UMR (Rp.850.000)	0	0	7	100	7	100
Total	20		10		30	100

Sumber : Data Primer yang di olah

Dapat di simpulkan bahwa tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik. Karena pada praktek ibu nifas yang berpenghasilan ≥ UMR sebagian besar ASI pada bayinya tercukupi. Sedangkan pada teori, semakin tinggi pendapatan menyebabkan semakin beragam konsumsi jenis makanan pokok.

b. Analisis Bivariat

Tabel 10. Distribusi Hubungan pola nutrisi ibu nifas dengan kecukupan ASI pada bayi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Bulan April-Juni Tahun 2013

Pola nutrisi	Kecukupan ASI pada Bayi					
	Cukup ASI		Kurang ASI		Total	
	F	%	F	%	F	%
Baik	18	90	2	10	20	100
Kurang	2	20	8	80	10	100
Total	20		10		30	100
X ² Hitung: 14,700			P Value : 0,000			

Sumber : Data Primer yang di olah

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa Produksi ASI sangat di pengaruhi oleh makanan yang di konsumsi ibu, apabila ibu makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang di perlukan maka akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk memproduksi ASI yang baik makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup. selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak 8 – 12 gelas / hari^[2].

Asupan energi ibu menyusui yang kurang dari 1.500 kkal/hari ternyata dapat menerunkan produksi ASI sebesar 15 %. Kandungan lemak pun akan menurun disertai dengan perubahan pola asam lemak yang ada. Komponen imun dalam ASI juga Kolostrum kualitasnya akan rendah seiring dengan semakin buruknya status pola nutrisi ibu menyusui^[3].

Untuk mengetahui banyaknya produksi ASI dapat di pakai dengan patokan ASI yang di dapat bayi cukup atau tidak. Dan Depkes RI (2007) menyatakan bahwa Cara yang paling bisa di percaya mengetahui bayi cukup ASI atau tidak, yaitu dngan bertambahnya berat badan bayi, bayi sebaiknya bertambah berat badan paling sedikit 500 gram setiap bulan, atau 125 gram setiap minggu.

4. Kesimpulan

Semakin tinggi pendidikan ibu nifas, maka kecukupan ASI pada bayinya tercukupi, responden yang tidak percaya adat istiadat pantangan makan, maka kecukupan ASI pada bayinya akan tercukupi. Semakin tinggi pendapatan Ibu nifas, maka kecukupan ASI pada bayinya tercukupi.

Ada hubungan antara Pola Nutrisi pada Ibu Nifas dengan Kecukupan ASI pada Bayi di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013 dengan χ^2 hitung = 14,700 dan nilai *P Value* = 0,000. Yaitu ibu nifas yang pola nutrisinya baik, sebagian besar bayinya tercukupi ASI.

5. Daftar Pustaka

- [1] Direktorat Bina Gizi Masyarakat. 2007. *Modul Pelatihan Konseling Menyusui*. DepKes RI.
- [2] Heryani, Reni. 2012. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui*. Jakarta: TIM
- [3] Marmi. 2012. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas "Puerperium care"*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- [4] Notoatmodjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- [5] Soetjiningsih. 1997. *ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- [6] Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- [7] Sulistyawati, Ari. 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: ANDI
- [8] Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.