

**PENGETAHUAN IBU MENYUSUI
TENTANG KEBUTUHAN NUTRISI IBU MENYUSUI**

Evvy Tri Susanti¹, Wahyu Tri Astuti², Erni Setyawati³

1. Departemen Keperawatan Maternitas Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara Magelang, (0293)3149517/E-mail: evytrisusanti@yahoo.co.id
 2. Departemen Keperawatan Anak Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara Magelang, (0293)3149517/E-mail: astuti.wahyutri@yahoo.co.id
 3. Departemen Keperawatan Maternitas Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara Magelang, (0293)3149517/E-mail: erni.setyawati@yahoo.com
-

ABSTRAK

Latar belakang : Untuk mencapai serta memelihara kesehatan dan status gizi optimal, tubuh perlu mengkonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi seimbang. Berdasarkan survey yang dilakukan, dari ketujuh ibu menyusui tersebut empat kurang mengetahui tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui, menurut mereka nutrisi yang dapat memperlancar produksi ASI adalah makan sayuran seperti daun pepaya. **Tujuan** : Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang nutrisi ibu menyusui. **Metode** : Metode menggunakan survey cross sectional, populasi penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Desa Mangunrejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang yang berjumlah 70 orang. **Hasil** : Pengetahuan ibu menyusui tentang pengertian pengertian nutrisi termasuk dalam kategori kurang (64%), pengetahuan ibu menyusui tentang fungsi nutrisi termasuk dalam kategori rendah (50%), pengetahuan ibu menyusui tentang faktor yang mempengaruhi nutrisi termasuk dalam kategori rendah (57%), pengetahuan ibu menyusui tentang status nutrisi terhadap kualitas ASI termasuk dalam kategori rendah (59%), pengetahuan ibu menyusui tentang status nutrisi ibu menyusui termasuk dalam kategori rendah (63%), pengetahuan ibu menyusui tentang syarat-syarat makanan bagi ibu menyusui termasuk dalam kategori rendah (63%), **Simpulan** : pengetahuan ibu menyusui tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui termasuk dalam kategori rendah (49%).

Kata kunci : ibu menyusui, nutrisi ibu menyusui, pengetahuan.

PENDAHULUAN

Nutrisi merupakan proses dan pengolahan zat makanan oleh tubuh yang bertujuan menghasilkan energi dan digunakan dalam aktivitas (Hidayat, 2006). Menurut Wartonah (2008) nutrisi adalah zat gizi lain yang berhubungan dengan kesehatan dan penyakit, termasuk keseluruhan proses dalam tubuh manusia untuk menerima makanan atau bahan-bahan dari lingkungan hidupnya dan menggunakan bahan-bahan tersebut untuk aktivitas penting dalam tubuhnya serta mengeluarkan sisanya. Nutrisi dapat dikatakan sebagai ilmu makanan, zat-zat gizi dan zat lain yang terkandung, aksi bereaksi dan keseimbangan yang berhubungan dengan kesehatan dan penyakit. Makhluk hidup memerlukan makanan untuk melangsungkan kehidupannya manusia mendapatkan zat makanannya dalam bentuk bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan atau hewan. Untuk mencapai serta memelihara kesehatan dan status gizi optimal, tubuh perlu mengkonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi seimbang. Bila tubuh dapat mencerna, mengabsorpsi dan memetabolisme zat-zat gizi tersebut secara baik maka akan tercapai gizi seimbang (Almatsier, 2004).

Menurut Soeditomo (2004) zat gizi memiliki lima fungsi, yang pertama menghasilkan sumber energi atau tenaga. Jika fungsi ini terganggu, orang menjadi kurang gerak atau kurang giat dan merasa cepat lelah. Yang kedua menyokong pertumbuhan badan yaitu penambahan sel baru pada sel yang sudah ada. Yang ketiga memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak, yaitu mengganti sel yang tampak jelas pada luka tubuh yaitu terjadinya jaringan penutup luka. Yang keempat mengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan dalam cairan tubuh (keseimbangan air, asam basa dan mineral). Dan yang kelima berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit sebagai anti oksidan dan antibodi lainnya. ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi

yang seimbang dan disesuaikan dengan pertumbuhan bayi.

ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna, kualitas maupun kuantitasnya, dengan tata laksana menyusui yang benar, ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan bayi tumbuh normal sampai usia 6 bulan (Roesli, 2000). ASI adalah makanan terbaik bagi bayi yang baru lahir, ASI merupakan makanan paling sempurna, bersih, mengandung antibodi dan nutrisi yang tepat. ASI mempunyai banyak manfaat, yang pertama ASI melindungi bayi dari penyakit diare, infeksi telinga, infeksi kandung kemih, eksema, diabetes, infeksi paru-paru dan kegemukan. Yang kedua ASI menumbuhkan kemampuan melawan infeksi pada bayi dan mendukung sistem kekebalan tubuhnya. Yang ketiga bayi mendapat ASI eksklusif selama lebih dari 3 bulan memiliki IQ lebih tinggi dari bayi yang diberi susu formula (Chumbley, 2002).

Kebutuhan nutrisi pada saat menyusui jauh lebih besar dua kali lipat dibandingkan pada saat kehamilan. Pada 4-6 bulan pertama melahirkan, berat seorang bayi menjadi dua kali lipat dibandingkan pada saat umur sembilan bulan didalam kandungan. Susu yang dihasilkan selama 4 bulan mengandung energi yang ekuivalen dengan energi total pada waktu kehamilan. Tetapi, meskipun demikian sejumlah energi dan banyak dari nutrien yang dimakan selama kehamilan dipergunakan untuk mendukung produksi dari ASI. Jumlah ASI yang diproduksi pada masa menyusui, energi dan kandungan dari nutrisi, jumlah energi yang dibutuhkan ibu serta nutrisi yang tersedia. Kebutuhan nutrisi pada masa menyusui meningkat hingga 500kal/hari yang disertai dengan peningkatan kebutuhan protein, vitamin dan mineral. Masa menyusui yang cukup lama merupakan masa *drainase* zat-zat makanan bagi ibu, karena melalui ASI, sang ibu memberikan kepada bayinya zat-zat gizi yang cukup untuk pertumbuhan bayi normal. Oleh karena itu ibu menyusui memerlukan

sejumlah zat-zat gizi yang lebih banyak dari ibu yang sedang hamil, apalagi bila ibu itu tetap bekerja secara aktif di rumah atau di luar rumah. Bila ibu tidak mendapat tambahan gizi yang cukup, maka ibu akan menjadi kurus dan mudah letih, karena zat-zat makanan yang diperlukan untuk ASI diambil dari jaringan tubuh ibu. Oleh karena itu selama masa ASI eksklusif atau sebelum bayi mendapatkan makanan pendamping, tidak dianjurkan untuk melakukan diet penurunan berat badan. Proses menyusui dapat dikatakan berhasil jika bayi berkembang dan status biokimia yang normal. Jumlah ASI yang dikonsumsi bayi dan komposisi nutrisi dari ASI biasa digunakan sebagai dasar untuk melihat adekuatnya nutrisi dari ibu pada masa menyusui (As'ad, 2002).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003), sedangkan menurut Mundiri (2001) dalam Rahman (2003) pengetahuan adalah hasil dari aktivitas mengetahui, yakni tersingkapnya suatu kenyataan ke dalam jiwa sehingga tidak ada keraguan terhadapnya. Pertumbuhan bayi akan tumbuh dengan baik dengan pemberian ASI yang cukup. Seorang ibu memerlukan nutrisi yang cukup serta gizi yang seimbang. Pemilihan bahan makanan ternyata dipengaruhi oleh unsur-unsur tertentu, salah satunya adalah tingkat pengetahuan dalam memilih dan mengolah pangan mereka sehari-hari. Termasuk dalam sumber pengetahuan dalam memilih dan mengolah pangan adalah sistem sosial keluarga secara turun temurun, proses sosialisasi dan interaksi keluarga dengan media masa (Santoso & Ranti, 2004).

Berdasarkan survey yang dilakukan pada tanggal 4 Oktober 2010 di RT 07 Dusun Pangkat yang merupakan bagian dari Desa Mangunrejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang terdapat 7

orang ibu menyusui. Dari ketujuh ibu menyusui tersebut 4 diantaranya kurang mengetahui tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui, menurut mereka nutrisi yang dapat memperlancar produksi ASI adalah makanan yang berasal dari sayuran seperti daun pepaya serta dengan mengkonsumsi jamu uyup-uyup untuk meningkatkan produksi ASI. Masih terdapat banyak kesalahan informasi di kalangan ibu-ibu menyusui di Desa Mangunrejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang seperti ibu menyusui yang baru saja melahirkan tidak boleh makan makanan yang amis-amis karena bisa menimbulkan rasa gatal pada luka jahitan pasca melahirkan, dilarang makan makanan yang berasal dari beras/tepung ketan, tidak boleh minum air kelapa muda karena menyebabkan bayi menjadi pilek dan lain lain. Hal ini menunjukkan bahwa mereka belum begitu mengetahui tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui. Tujuan publikasi ingin mengetahui tentang gambaran tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui di Desa Mangunrejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*, dalam penelitian ini penulis hanya menggambarkan tentang gambaran tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui di Desa Mangunrejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang dalam kurun waktu tertentu. Variabel yang digunakan adalah pengetahuan ibu tentang nutrisi ibu menyusui. Populasi yang digunakan adalah ibu menyusui di Desa Mangunrejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang dengan sampel menggunakan total sampel sebanyak 70 orang.

HASIL

Tabel 1. Tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang fungsi nutrisi di Desa Mangunrejo, Tegalrejo

Pengetahuan ibu menyusui tentang fungsi nutrisi	Frekuensi	Presentase
Baik	12	17%
Cukup	23	33%
Rendah	0	0%
Kurang	35	50%
Jumlah	70	100%

Tabel 1 diatas didapatkan sebanyak 12 ibu menyusui (17%) mempunyai pengetahuan baik, 23 orang ibu menyusui (33%) mempunyai pengetahuan cukup, dan 35 orang ibu menyusui (50%) mempunyai pengetahuan rendah serta tidak ada ibu menyusui yang mempunyai pengetahuan kurang (0%) tentang fungsi nutrisi.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang status nutrisi terhadap kualitas ASI, di Desa Mangunrejo, Tegalrejo

Pengetahuan ibumenyusui tentang status nutrisi terhadap kualitasASI	Frekuensi	Presentase
Baik	0	0%
Cukup	0	0%
Kurang	29	41%
Rendah	41	59%
Jumlah	70	100%

Dari Tabel 2 sebanyak 29 orang ibu menyusui (41%) mempunyai pengetahuan kurang, dan 41 orang ibu menyusui (59%) mempunyai pengetahuan rendah tentang status nutrisi terhadap kualitas ASI.

Tabel 3. Tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui di Desa Mangunrejo, Tegalrejo

Pengetahuan ibumenyusui tentang syarat-syaratmaksudnya bagi ibumenyusui	Frekuensi	Presentase
Baik	0	0%
Cukup	22	31%
Kurang	14	20%
Rendah	34	49%
Jumlah	70	100%

Pada diagram diatas menunjukkan bahwa dari sejumlah 70 responden, sebanyak 34 orang ibu menyusui (49%) mempunyai pengetahuan rendah 22 orang ibu menyusui (31%) mempunyai pengetahuan cukup, 14 orang ibu menyusui (20%) mempunyai pengetahuan kurang dan tidak ada ibu menyusui yang mempunyai pengetahuan baik (0%).

PEMBAHASAN

Pengetahuan tentang fungsi nutrisi dapat diperoleh mengingat kembali terhadap sesuatu yang telah dipelajari. Oleh sebab itu, responden dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan sebagainya (Notoatmodjo, 2002). Walaupun demikian tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang fungsi nutrisi di Desa Mangunrejo 50% mempunyai kategori rendah dikarenakan 53% ibu menyusui di Desa Mangunrejo berpendidikan rendah.

Pengetahuan tentang pengertian status nutrisi terhadap kualitas ASI bisa didapatkan dari informasi sehari-hari seperti diungkapkan Soekanta (2002) seseorang yang mempunyai sumber informasi lebih banyak mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Sumber informasi orang biasanya diperoleh dari media massa, elektronik, pelayanan kesehatan, media poster, kerabat dekat dan sebagainya. Di era sekarang teknologi semakin canggih, untuk mendapatkan informasi dapat menggunakan media elektronik seperti komputer atau handphone yang bisa digunakan untuk internetan sehingga orang bisa dengan mudah mencari informasi yang diinginkan. Akan tetapi masih banyak orang yang belum bisa memanfaatkan media elektronik tersebut untuk mencari informasi-informasi penting seperti status nutrisi terhadap kualitas ASI.

Pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui bisa didapatkan dari informasi sehari-hari seperti diungkapkan Soekanta (2002) seseorang yang

mempunyai sumber informasi lebih banyak mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Sumber informasi orang biasanya diperoleh dari media massa, elektronik, pelayanan kesehatan, media poster, kerabat dekat dan sebagainya. Pengetahuan responden tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui juga dapat diperoleh dengan mengingat kembali terhadap sesuatu yang telah dipelajari. Oleh sebab itu, responden dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan sebagainya (Notoatmodjo, 2002).

Walaupun demikian tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui di Desa Mangunrejo 49% mempunyai kategori rendah dikarenakan 53% ibu menyusui di Desa Mangunrejo berpendidikan rendah sehingga berpengaruh terhadap pengetahuan ibu-ibu menyusui. Meskipun di era sekarang pengetahuan tidak harus diperoleh melalui pendidikan formal karena di zaman sekarang teknologi semakin canggih sehingga untuk mendapatkan informasi dapat menggunakan media elektronik seperti komputer atau handphone yang bisa digunakan untuk internetan sehingga orang bisa dengan mudah mencari informasi yang diinginkan. Akan tetapi masih banyak orang yang belum bisa memanfaatkan media elektronik tersebut untuk mencari informasi-informasi penting seperti kebutuhan nutrisi ibu menyusui, sedangkan media masa yang harganya relatif terjangkau susah untuk didapatkan di Desa Mangunrejo.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada responden adalah tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang pengertian nutrisi di Desa Mangunrejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang mempunyai kategori kurang (64%), tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang fungsi nutrisi mempunyai kategori rendah (50%), tingkat pengetahuan ibu

menyusui tentang faktor yang mempengaruhi nutrisi mempunyai kategori rendah (57%), tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang status nutrisi terhadap kualitas ASI mempunyai kategori rendah (59%), tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang status nutrisi ibu menyusui mempunyai kategori rendah (63%), tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang syarat-syarat makanan bagi ibu menyusui mempunyai kategori rendah (63%) dan tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui di Desa Mangunrejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang mempunyai kategori rendah (49%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang dan Ketua Yayasan Karya Bhakti Magelang yang telah membantu secara moril dan materiil dalam penyelesaian publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S, 2005. Prinsip Dasar Ilmu Gizi, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Gillian M. Chumbley BSc PhD RGN, George M. Hall MB BS MRCS LRCP PhD DSc(Med) CBiol FiBiol FRCA and Peter Salmon BA MSc Dphil, Article first published online: 13 AUG 2002 DOI: 10.1046/j.1365-2648.2002.02311.x
- Hidayat, A.A.A. (2006). Pengantar Ilmu Keperawatan Anak. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoadmodjo S, 2003. Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar, Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.

-----, 2002. Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi, Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.

Roesli, Oetami. *Petunjuk Praktis Menyusui*, Trubus Agriwidya ; Jakarta. 2005.

Santoso dan Ranti A.L, 2004. Kesehatan Dan Gizi, Rineka Cipta, Jakarta.

Tarwoto & Wartonah. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Edisi 3. Salemba Medika : Jakarta