



ARTIKEL PENELITIAN

ANALISIS HUBUNGAN PENGETAHUAN, SUMBER INFORMASI DAN SIKAP IBU
DENGAN ASUPAN GIZI PADA MASA MENYUSUI DI DESA BALE ATU
KABUPATEN BENER MERIAH

Seri Warzukni^{1*}, Riska Nurrahmah²

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam, Aceh, Indonesia

²Program Studi Kebidanan, STIKes Medika Nurul Islam, Aceh, Indonesia

*ratuyasmina90@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Bila pemberian ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, tonus otot serta kebiasaan makan yang memuaskan. Setelah melahirkan kebutuhan gizi ibu menyusui lebih banyak karena selain untuk pembentukan ASI dalam proses menyusui juga berguna dalam pemulihan kondisi setelah melahirkan. **Tujuan:** penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan, Sumber Informasi Dan Sikap Ibu Dengan Asupan Gizi Pada Masa Menyusui Di Desa Bale Atu Kabupaten Bener Meriah. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah survei *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang ada di Desa Bale Atu dengan sampel dalam penelitian ini adalah 46 sampel dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Berdasarkan analisis univariat didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu berpengetahuan baik, asupan gizi ibu kurang, ibu hanya sebagian mendapatkan informasi, serta mayoritas sikap ibu adalah negatif. Hasil uji statistik *Chi Square* dan pada derajat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sumber informasi dan sikap dengan asupan gizi ibu pada masa menyusui, diperoleh nilai *P-Value* 0,000. **Kesimpulan:** penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan, sumber informasi dan sikap ibu dengan asupan gizi ibu pada masa menyusui.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sumber Informasi, Sikap, Asupan Gizi, Masa Menyusui

Analysis Relationship of Knowledge, Information Sources and Mother's Attitude with Nutrition Intake in Breastfeeding in Bale Atu Village Bener Meriah District

Abstract

Background : Nutrition in nursing mothers is closely related to the production of milk, which is needed for the growth and development of the baby. If breastfeeding is successful, the baby's weight will increase, skin integrity is good, muscle tone and eating habits are satisfying. After giving birth, the nutritional needs of breastfeeding mothers are greater because in addition to the formation of breast milk in the breastfeeding process, it is also useful for recovering after giving birth. **Purpose:** This research is to determine the relationship between knowledge, sources of information and attitudes of mothers with nutritional intake during breastfeeding in Bale Atu Village, Bener Meriah

Regency. Methods: This type of research is an analytic survey with a cross sectional approach. The population in this study were all breastfeeding mothers in Bale Atu Village with the sample in this study being 46 samples with a sampling technique using total sampling. Data were analyzed using chi-square test. Results: Based on univariate analysis, the results showed that the majority mothers had good knowledge, the mothers' nutritional intake was poor, mothers only received partial information, and the majority of mothers' attitudes were negative. The results of the Chi Square statistical test and at 95% confidence level, it was carried out to determine the relationship between knowledge, sources of information and attitudes with the nutritional intake of mothers during breastfeeding, P value of 0.000 was obtained. Conclusion: This study shows that there is a relationship between knowledge, sources of information and attitudes of mothers with nutritional intake during breastfeeding.

Keywords: *Knowledge, Information Sources, Attitudes, Nutrition Intake, During Breastfeeding*

PENDAHULUAN

Masa kehamilan seorang calon ibu sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi pasokan nutrisi bagi ibu dan bayi. Kebutuhan nutrisi meningkat selama kehamilan, namun tidak semua kebutuhan nutrisi meningkat secara proporsional. Setelah melahirkan kebutuhan gizi ibu menyusui lebih banyak karena selain untuk pembentukan ASI dalam proses menyusui juga berguna dalam pemulihan kondisi setelah melahirkan (1).

Berdasarkan rekomendasi dari *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) tahun 2018, menyusui merupakan bagian terpadu dari proses reproduksi yang memberikan makanan bayi secara ideal dan alamiah serta merupakan dasar biologik dan psikologik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Namun sebanyak 62,5% ibu tidak menyusui anaknya. Hal ini disebabkan karena ASI ibu kurang lancar yang diakibatkan oleh kurangnya asupan gizi pada ibu menyusui sehingga ibu memberikan makanan tambahan lainnya pada bayi (2).

Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2018, hanya 47% ibu menyusui bayinya pada usia 0 – 2 tahun. Rendahnya pemberian ASI disebabkan oleh pekerjaan ibu, penyakit ibu serta ibu-ibu yang beranggapan bahwa apabila ibu menyusui maka pendaranya tidak indah lagi sehingga suami

tidak sayang. Kurangnya gizi dan nutrisi pada ibu menyusui yang disebabkan karena ibu ingin berdiet juga merupakan penyebab kurangnya pemberian ASI pada bayi usia 0 – 2 tahun (3).

Data Dinas Kesehatan Aceh (2018), jumlah ibu menyusui didapatkan hanya 42,6% ibu. Rendahnya angka ibu menyusui ini diperkirakan karena kurangnya asupan gizi ibu selama masa menyusui yang diakibatkan ibu ingin diet saat menyusui sehingga menyebabkan ASI ibu tidak lancar dan ibu lebih memilih untuk memberikan susu formula pada bayinya (4). Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Bila pemberian ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, tonus otot serta kebiasaan makan yang memuaskan (5). Kebutuhan gizi pada masa menyusui meningkat 25% yaitu untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali dari biasanya. Penambahan kalori pada ibu sebanyak 500 kkal tiap hari (6).

Berdasarkan data Kabupaten Aceh Tengah (2018), didapatkan bahwa jumlah ibu menyusui mencapai 62,6%. Masih banyaknya ibu yang belum memberikan ASI dikarenakan ibu mengatakan bahwa ASI nya tidak lancar. Ibu tidak tahu makanan apa yang dapat diperlancar dan memperbanyak ASI sehingga ibu lebih memilih untuk memberikan makanan pendamping ASI untuk bayinya (7).

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 (8).

Pada masa menyusui perlu mendapat perhatian yang serius, karena diet yang diharapkan harus bermutu, bergizi tinggi, cukup kalori, tinggi protein, dan banyak mengandung cairan, tapi bukan diet yang mengurangi konsumsi zat-zat gizi. Menu makanan yang harus dikonsumsi adalah porsi cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas dan berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin, serta bahan pengawet atau pewarna (9).

Status gizi ibu setelah peristiwa kehamilan dan persalinan kemudian diikuti masa laktasi, tidak segera pulih dan ditambah lagi pemenuhan gizi yang kurang, serta jumlah paritas yang banyak dengan jarak kehamilan yang pendek, akan menyebabkan ibu mengalami gangguan penyerapan gizi, akibatnya ibu akan berada dalam status gizi yang kurang baik dengan akibat lebih lanjut pada ibu dan anaknya. Oleh karena itu, ibu yang

menyusui anaknya harus diberikan pengetahuan tentang asupan nutrisi yang baik bagi ibu dan bayinya (10).

Berdasarkan survei awal di desa Bale Atu tahun 2020, jumlah ibu menyusui sebanyak 46 orang. Disini masih rendahnya ibu yang memberikan ASI pada bayinya yang mengakibatkan ASI tidak lancar dan ibu tidak tahu makanan yang dapat memperbanyak dan memperlancar ASI.

METODE

Penelitian ini dilakukan bulan Oktober dengan sampel seluruh ibu menyusui yang ada di Desa Bale Atu Kabupaten Bener Meriah sebanyak 46 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*. Jenis penelitian yang digunakan adalah *survei analitik*, dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (11).

Sumber data diambil dari data primer dan sekunder. Data primer menggunakan kuesioner berisi pernyataan-pernyataan tentang variabel penelitian yaitu pengetahuan, sumber informasi, sikap ibu, dan asupan gizi pada masa menyusui sebanyak 10 pernyataan. Data sekunder menggunakan data yang dikumpulkan melalui dari pencatatan dan pelaporan. Analisa data menggunakan *Chi-Squer Test* (12).

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Asupan Gizi Ibu, Pengetahuan, Sumber Informasi dan Sikap pada Ibu Menyusui

Variabel	f	%
Asupan Gizi Ibu		
Baik	15	32,6
Cukup	15	32,6
Kurang	16	34,8
Pengetahuan		

Baik	16	34,8
Cukup	15	32,6
Kurang	15	32,6
Sumber Informasi		
Ada	13	28,3
Sebagian	19	41,3
Tidak Ada	14	30,4
Sikap		
Positif	20	43,5
Negatif	26	56,5

Berdasarkan data dari tabel 1. diatas dapat dilihat bahwa dari 46 responden, mayoritas Ibu memiliki asupan gizi kurang pada masa menyusui sebanyak 16 responden (34,8%). Mayoritas Ibu memiliki pengetahuan baik tentang asupan gizi pada masa menyusui sebanyak 16 responden (34,8%). Mayoritas Ibu

yang mendapatkan sebagian sumber informasi tentang asupan gizi pada masa menyusui sebanyak 19 responden (41,3%). Dan mayoritas responden memiliki sikap negatif tentang asupan gizi pada masa menyusui sebanyak 26 responden (56,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 2 Tabulasi Silang Pengetahuan, Sumber Informasi dan Sikap dengan Asupan Gizi pada Masa Menyusui

Variabel	Asupan Gizi pada Masa Menyusui						Total		P-value
	Baik		Cukup		Kurang		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Pengetahuan									
Baik	12	80	1	6,7	2	13,3	15	100	0,000
Cukup	2	12,5	12	75	2	12,5	16	100	
Kurang	1	6,7	2	13,3	12	80	15	100	
Sumber Informasi									
Ada	11	84,6	2	15,4	0	0	13	100	0,000
Sebagian	3	15,8	9	47,4	7	36,8	19	100	
Tidak Ada	1	7,1	4	28,6	9	64,3	14	100	

Sikap									
Positif	13	65	3	15	4	20	20	100	0,000
Negatif	2	7,7	12	46,2	12	46,2	26	100	

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari 46 responden terdapat 15 responden (32,6%) dengan pengetahuan baik mayoritas memiliki asupan gizi yang baik sebanyak 12 responden (80%), dari 16 responden (34,8%) dengan pengetahuan cukup mayoritas memiliki asupan gizi yang cukup sebanyak 12 responden (75%) dan dari 15 responden (32,6%) dengan pengetahuan kurang mayoritas memiliki asupan gizi yang kurang sebanyak 12 responden (80%). Hasil uji statistik *Chi Square* dan pada derajat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dengan asupan gizi ibu pada masa menyusui, diperoleh nilai P Value 0,000. Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan asupan gizi pada masa menyusui.

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari 46 responden terdapat 13 responden (28,3%) yang ada mendapatkan sumber informasi mayoritas baik asupan gizinya sebanyak 11 responden (84,6%), dari 19 responden (41,3%) yang sebagian mendapatkan informasi mayoritas memiliki asupan gizi pada masa menyusui yang cukup sebanyak 9 responden (47,4%) dan dari 14 responden (30,4%) yang tidak ada mendapatkan sumber informasi mayoritas memiliki asupan gizi pada masa menyusui yang kurang sebanyak 9 responden (64,3%). Hasil uji statistik *Chi Square* dan pada derajat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui sumber informasi dengan asupan gizi ibu pada masa menyusui, diperoleh nilai P Value 0,000 ($P \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sumber informasi dengan Asupan Gizi pada Masa Menyusui.

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari 46 responden terdapat 20 responden (43,5%) yang memiliki sikap positif mayoritas memiliki asupan gizi pada masa menyusui yang

baik sebanyak 13 responden (65%) dan dari 26 responden (56,5%) yang memiliki sikap negatif mayoritas memiliki asupan gizi pada masa menyusui yang cukup dan kurang sebanyak 12 responden (46,2%). Hasil uji statistik *Chi Square* dan pada derajat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui Sikap dengan asupan gizi ibu pada masa menyusui, diperoleh nilai P Value 0,000 ($P \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Sikap dengan Asupan Gizi pada Masa Menyusui.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Asupan Gizi pada Masa Menyusui

Hasil uji statistik *Chi Square* dan pada derajat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dengan asupan gizi ibu pada masa menyusui, diperoleh nilai P Value 0,000 ($P \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Pengetahuan dengan Asupan Gizi pada Masa Menyusui.

Kebutuhan gizi ibu menyusui adalah makanan sehat selain obat yang mengandung protein, lemak, mineral, air dan karbohidrat yang dibutuhkan oleh ibu menyusui dalam jumlah tertentu selama menyusui. Kebutuhan gizi ibu menyusui seorang ibu yang menyusui tentunya memerlukan tambahan gizi yang lebih (13).

Kebutuhan protein yang diperlukan sebesar 16 gram per harinya pada masa 6 bulan pertama. Pada masa 6 bulan kedua, kebutuhan energi yang dibutuhkan sebesar 12 gram per harinya. Kemudian pada masa tahun kedua diperlukan protein sebesar 11 gram per hari. Gizi ibu menyusui lainnya yang dibutuhkan adalah zat besi (14).

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Melly artika wulansari yang

berjudul Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Ibu Menyusui di Posyandu Desa Gawan Colomadu Karanganyar, Berdasarkan hasil uji chi kuadrat (X^2) diketahui bahwa nilai P yang diperoleh adalah 0,001 ($p < 0,005$) artinya bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ibu menyusui (15).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan hipotesis peneliti yang menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan asupan gizi, menurut asumsi peneliti semakin baik pengetahuan ibu tentang asupan gizi pada masa menyusui maka semakin baik pula asupan gizinya begitupun sebaliknya. Hal ini dikarenakan bahwa pengetahuan ibu menyusui, dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu pendidikan, pengalaman, informasi, dan sosial ekonomi.

Hubungan Sumber Informasi dengan Asupan Gizi pada Masa Menyusui

Hasil uji statistik Chi Square dan pada derajat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui sumber informasi dengan asupan gizi ibu pada masa menyusui, diperoleh nilai P Value 0,000 ($P \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sumber informasi dengan asupan gizi pada masa menyusui.

Menurut asumsi peneliti semakin banyak ibu mendapatkan informasi tentang asupan gizi pada masa menyusui maka semakin baik asupan gizi pada ibu menyusui begitupun sebaliknya, hal ini dikarenakan dengan banyaknya informasi yang diperoleh maka ibu akan semakin tahu tentang asupan gizi yang baik pada masa menyusui sehingga akan merubah perilaku ibu untuk memperbaiki asupan gizi nya selama masa menyusui. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat terus mengupayakan peningkatan pengetahuan kepada ibu hamil melalui penyuluhan dan konseling guna meningkatkan pemahaman ibu tentang ASI eksklusif sejak antenatal, bagi keluarga diharapkan dapat terlibat dalam mendukung pemberian ASI eksklusif, serta

perlu sosialisasi dan dukungan lintas sektoral serta peran masyarakat lebih lanjut untuk menggalakkan pemberian ASI eksklusif baik melalui Puskesmas, Posyandu melalui penyuluhan dan kelompok pendukung ASI.

Hubungan Sikap dengan Asupan Gizi Ibu pada Masa Menyusui

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat bahwa dari 46 responden terdapat 20 responden (43,5%) yang memiliki sikap positif mayoritas memiliki asupan gizi pada masa menyusui yang baik sebanyak 13 responden (65%) dan dari 26 responden (56,5%) yang memiliki sikap negatif mayoritas memiliki asupan gizi pada masa menyusui yang cukup dan kurang sebanyak 12 responden (46,2%).

Berdasarkan hasil uji statistik Chi Square dan pada derajat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui Sikap dengan asupan gizi ibu pada masa menyusui, diperoleh nilai *P-Value* 0,000 ($P \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan secara statistis bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Sikap dengan Asupan Gizi pada Masa Menyusui.

Agar dapat menyusui dengan baik, tentu memerlukan nutrisi yang cukup untuk menunjangnya. Selama menyusui, sebaiknya ibu tetap mengkonsumsi makanan padat gizi. Makanan bergizi dalam jumlah yang mencukupi akan sangat bermanfaat untuk menjaga stamina, kesabaran, dan rasa percaya diri, selama menyusui. Makanan yang ibu konsumsi tidak hanya memenuhi kebutuhannya akan nutrisi, tetapi juga dipersiapkan untuk menunjang kelancaran produksi ASI yaitu seperti : energi, protein, kalsium dan zat besi. Diperlukan sikap yang disiplin dalam memenuhi asupan nutrisi tersebut agar ASI yang diproduksi lancar dan memberikan manfaat bagi ibu dan bayinya (16).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Seni Rahayu yang berjudul Hubungan Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Karakteristik Ibu tentang Asi Eksklusif terhadap Status Gizi Bayi, Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan,

sikap, perilaku dan karakteristik ibu dengan status gizi bayi di kelurahan Cibangkong kota Bandung, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi dan perilaku gizi ibu dengan status gizi bayi. Hasil penelitian juga menunjukkan pula bahwa umur ibu merupakan faktor yang paling berhubungan dengan status gizi bayi (17).

Menurut asumsi peneliti semakin positif sikap ibu maka semakin baik asupan gizi ibu pada masa menyusui begitupun sebaliknya, hal ini dikarenakan semakin positif sikap ibu maka akan mempengaruhi tindakan ibu untuk memperbaiki asupan gizinya selama masa menyusui.

KESIMPULAN

Ada hubungan pengetahuan, sumber informasi dan sikap ibu dengan asupan gizi pada masa menyusui di Desa Bale Atu Kabupaten Kabupaten Bener Meriah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada aparat desa dan tokoh masyarakat Desa Bale Atu Kabupaten Bener Meriah yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. BKKBN. Tingginya Laju Pertumbuhan Penduduk. Jakarta : Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional; 2021.
2. Syahnur S, Diantimala Y IR. Identifikasi Kegiatan Program Kampung Keluarga Berencana di Kabupaten Aceh Tengah. *J Ilmu Pemerintah dan Sos Polit UMA*. 2019;7(1):71–80.
3. Putri RD, Novianti N MD. Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas. *J Midwifery*. 2021;9(1):38–43.
4. Arum. Panduan Lengkap Pelayanan KB Terkini. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press; 2018.
5. Saifuddin. Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2019.
6. Sarwono. Visi Keluarga Berencana. Jakarta: EGC; 2020.
7. Mu'awwanah U IG. Problematika Kependudukan Indonesia. *J Ekon dan Keuang Islam*. 2022;4(1):63–78.
8. Manuaba. AKI Sebagai Salah Satu Indikator Kesehatan. Jakarta: EGC; 2019.
9. Everett S. Buku Saku Kontrasepsi dan Kesehatan Seksual Reproduksi. Jakarta: EGC; 2019.
10. Sofian A. Sinopsis Obstetri, Obstetri Operatif Obstetri Sosial. Jakarta: EGC; 2020.
11. Arikunto. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2018.
12. Hidayat, Aziz A. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
13. Sulistyawati A. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Andi Offset; 2020.
14. Mansjoer. Kapita Selekta Kedokteran. Jakarta: Media Aesculapius; 2019.
15. Wulansari MA. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Ibu Menyusui di Posyandu Desa Gawan Colomadu Karanganyar. [Skripsi]. Digilib Universitas Sebelas Maret; 2010.
16. Yanti LC LA. Pengaruh KB Suntik DMPA terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Akseptor KB. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2021;10(1):314–8.
17. Rahayu S, Djuhaeni H, Nugraha GI, Mulyo GE. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Karakteristik Ibu tentang ASI Eksklusif terhadap Status Gizi Bayi. *Aceh Nutr J*. 2019;4(1):28–35.