**HUBUNGAN POLA MAKAN IBU MENYUSUI DENGAN STATUS GIZI BAYI USIA 0-6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUPPA**

***The Relationship Of The Feeding Patterns Of Mothers Breastfeeding With Nutritional Status Of 0-6 Months Old Babies In The Working Area Of Suppa***

1Mahasiswa Konsentrasi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas MuhammadiyahParepare

2Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Parepare

3Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Parepare

([ninahardiyanti24@gmail.com](mailto:ninahardiyanti24@gmail.com))

**ABSTRAK**

Air susu ibu yang kurang dapat mempengaruhi status gizi pada bayi, karena ASI merupakan satu-satunya makanan bagi bayi. Asi juga dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu, makanan ibu yang tidak seimbang akan menghilangkan kebutuhan nutrisi yang seharusnya didapatkan oleh bayi, salah satu pemicu rendahnya status gizi bayi usia 0-6 bulan yaitu rendahnya pemberian ASI eksklusif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan energi, frekuensi makan, dan asupan sayur buah ibu menyusui dengan status gizi bayi. Jenis penelitian *survey analitik* dengan rancangan *cross sectional study*. Populasi yaitu bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa sebanyak 132 orang. Pengambilan sampel dengan metode *accidental sampling*, sebanyak 57 orang. Adapun analisis data menggunakan uji *chi square.*ditolak jika nilai *p<*0,05. Hasil penelitian diperoleh tidak ada hubungan asupan energy (*p*= 0,436), frekuensi makan (*p*= 0,064) dan asupan sayur dan buah (*p =* 0,132)ibu menyusui dengan status gizi bayi*.* Diharapkan kepada ibu menyusui agar lebih memperhatikan asupan energi, frekuensi makan dan asupan sayur dan buahnya agar dapat meningkatkan status gizi pada bayinya.

**Kata Kunci:AsupanEnergi, FrekuensiMakan, AsupanSayur dan Buah,Status Gizi.**

**ABSTRACT**

*Breast milk is less able to affect the nutritional status of infants because breast milk is the only food for babies. Asi is also influenced by food consumed by mothers, unbalanced maternal food will eliminate the nutritional needs that should be obtained by the baby, one of the triggers of the low nutritional status of infants aged 0-6 months, namely the low level of exclusive breastfeeding. The purpose of this study was to determine the relationship between energy intake, the frequency of eating, and fruit intake of breastfeeding mothers with infant nutritional status.Type of analytical survey research with a cross-sectional study design. The population is infants aged 0-6 months in the Suppa Health Center Working Area as many as 132 people. Sampling by accidental sampling method, as many as 57 people. The data analysis uses a chi-square test. Ho is rejected if the value of p <0.05.The results showed that there was no correlation between energy intake (p = 0.436), eating frequency (p = 0.064) and vegetable and fruit intake (p = 0.132) nursing mothers with infant nutritional status. It is expected that breastfeeding mothers should pay more attention to energy intake, the frequency of eating and intake of vegetables and fruit in order to improve the nutritional status of their babies.*

***Keywords: Energy Intake, Frequency of Eating, Vegetable and Fruit Intake, NutritionalStatu***

**PENDAHULUAN**

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu dilakukan penanganan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan. Untuk mengatasinya diperlukan pengetahuan dan keterampilan yang cukup bagi para ahli gizi dalam pelayanan gizi untuk masyarakat. Peningkatan gizi di masyarakat memerlukan kebijakan dari setiap anggota masyarakat untuk memperoleh makanan dalam jumlah yang cukup dan terjamin mutunya.1

Secara global, pada tahun 2014 terdapat 50 juta balita mengalami kekurangan gizi, sebanyak 16 juta diantaranya mengalami gizi buruk. Diperkirakan satu dari setiap 13 anak di dunia mengalami gizi buruk. Di Indonesia kejadian kekurangan gizi terlihat meningkat pada tahun 2013 yakni sebesar 19,6% mengalami kekurangan gizi dengan kejadian gizi buruk sebesar 5,7% dibandingkan dengan tahun 2010 yakni sebesar 17,9% dengan 4,9% berstatus gizi buruk.2

Sulawesi Selatan menduduki peringkat ke-10 tertinggi untuk kejadian gizi buruk pada balita dengan prevalensi kekurangan gizi sebesar 25,6% dan 6,6% diantaranya gizi buruk. Pemetaan gizi buruk yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2013 kabupaten/kota yang memiliki prevalensi gizi buruk jenis marasmuskwashiorkor (M+K) yang paling tinggi adalah Kota Makassar, dengan prevalensi kekurangan gizi sebesar 16,39% dengan status gizi buruk sebesar 3,66%.3

ASI yang kurang dapat mempengaruhi status gizi pada bayi, karena ASI merupakan satu-satunya makanan bagi bayi. Asi juga dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu, makanan ibu yang tidak seimbang akan menghilangkan kebutuhan nutrisi yang seharusnya didapatkan oleh bayi, salah satu pemicu rendahnya status gizi bayi usia 0-6 bulan yaitu rendahnya pemberian ASI eksklusif yang berkualitas di keluarga.4

Status gizi ibu menyusui disebabkan oleh banyak faktor, salah satu diantaranya adalah pola makan atau asupan zat gizi ibu. Pola makan yang baik adalah pola makan yang seimbang, memenuhi kebutuhan gizi ibu baik dari jenis maupun jumlah. Dalam kehidupan sehari-hari, tidak jarang ditemukan ibu menyusui mengalami kekurangan asupan zat gizi akibat adanya pantangan makanan tertentu yang berkaitan dengan masalah budaya. Asupan zat gizi seseorang ditentukan oleh kebisaan makan dan frekuensi makan. Asupan zat gizi ibu ditentukan oleh ketersedian makanan di tingkat keluarga. Ketersediaan makanan atau ketahanan pangan tingkat keluarga atau rumah tangga sangat ditentukan oleh kemampuan daya beli atau pendapatan keluarga tersebut. Pada keluarga dengan tingkat pendapatan rendah akan sulit menyediakan makanan yang bermutu sesuai dengan kebutuhan gizi anggota keluarganya, sehingga anggota keluarganya menjadi rawan masalah gizi.5

Beberapa ibu ada yang beranggapan bahwa sekalipun ibu tidak mengkonsumsi menu yang seimbang akan tetapi persediaan ASInya cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya, pada dasarnya anggapan para ibu ini sebenarnya kurang relevan. Apabila ibu mengabaikan pengaturan menu seimbangnya dengan cara mengurangi porsi karbohidrat, lemak, dan sayur-sayuran serta buah-buahan maka akan berdampak pada produksi ASInya. Nutrisi ASI yang baik akan berpengaruh pada perkembangan bayinya. Pola makan ibu yang tidak seimbang di masa menyusui menyebabkan rentannya tubuh ibu, dan kelelahan yang sangat. Dampaknya produksi ASI akan menurun. Tubuh ibu telah bekerja keras dalam memproduksi ASI, serta melakukan berbagai macam aktifitas dalam rangka merawat bayinya. Sehingga disarankan bagi ibu menyusui untuk tetap menjaga pola makan yang baik.6

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erlinda, responden yang asupan gizinya baik dengan produksi ASI-nya baik sebanyak 23 responden (47,9%). Hal ini dapat dijelaskan bahwa semakin baik asupan gizi yang dimakan oleh ibu menyusui, maka akan berpengaruh terhadap produksi ASI-nya. Hasil penelitian ini didukung dengan pendapat Nugrohobahwa pembentukan air susu ibu salah satunya dipengaruhi oleh hormon prolaktin. Hormon prolaktin merupakan hormon utama yang mengendalikan dan menyebabkan keluarnya air susu ibu. Hormon ini mengatur sel-sel dalam alveoli agar memperoduksi air susu. Pengeluaran hormon prolaktin akan terhambat apabila ibu dalam keadaan gizi ibu yang buruk. Apabila gizi ibu baik maka akan memacu sekresi prolaktin yang akan merangsang adenohipofise (hipofise anterior) sehingga keluar prolactin.7

Berdasarkan laporan Pemantauan Status Gizi (PSG) Puskesmas Suppa tahun 2017 yaitu dari 990 balita terdapat 21 balita yang mengalami gizi buruk, 114 mengalami gizi kurang, 842 mengalami gizi baik, dan 13 mengalami gizi lebih. Adapun jumlah bayi yaitu sebanyak 241 bayi, dimana bayi yang mengalami gizi kurang yaitu sebanyak 10 orang dan 3 orang yang mengalami gizi buruk. Jumlah bayi usia 0-6 bulan sebanyak 132 orang, yang mendapatkan ASI Eksklusif sebanyak 123 orang atau sebesar 93 %, dan yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif sebanyak 9 orang atau sebesar 7%.8

**BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini *survey analitik*dengan rancangan *cross sectional study.* Dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa di mulai pada tanggal 15 Mei sampai denga 15 Juli 2018. Populasi yaitu seluruh bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa**.** Pengambilansampeldengan metode *accidental sampling*sebanyak132 bayi diperoleh dengan menggunakan rumus Slovin.

**PEMBAHASAN**

Karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan dapat dilihat pada Tabel 1 yang menujukkan bahwa usia sampel terbanyak berada pada kategori usia 19-29 tahun sebanyak 35 orang (61,4%) dan terendah usia 16-18 tahun yaitu sebanyak 2 orang (3,5%). Berdasarkan tingkat pendidikan, menunjukkan bahwa responden terbanyak dengan pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 20 orang (35,1%) dan yang terendah adalah Diploma yaitu 1 orang (1,8%). Berdasarkan tingkat pekerjaan, ibu menyusui paling banyak bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 46 orang (80,7%) dan terendah bekerja sebagai honorer yaitu 4 orang (7,0%).

Distribusi kelompok umur, jenis kelamin, berat badan lahir dan kenaikan berat badan bayi usia 0-6 bulan dapat dilihat pada Tabel 2 yang menunjukkan bahwa umur bayi terbanyak yaitu berada pada usia 2 dan 3 bulan yaitu masing-masing sebanyak 14 orang (24,6%) sedangkan yang paling sedikit yaitu 0 bulan (1%). Berdasarkan jenis kelamin, bayi yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33 orang (57,9%) dan bayi yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 24 orang (42,1%). Berdasarkan berat badan lahir, menunjukkan bahwa bayi yang berat badan lahirnya dalam kategori normal yaitu sebanyak 53 orang (93,0%) dan bayi yang mengalami Berat badan lahir rendah (BBLR) yaitu 4 orang (7,0%). Bayi yang mengalami kenaikan berat badan saat peninbangan menurut Kenaikan berat minimal (KBM) yang berada dalam kategori cukup yaitu sebanyak 38 orang (66,7%) dan yang berada dalam kategori kurang yaitu sebanyak 19 orang (33,6%).

Distribusi asupan, frekuensi makan serta asupan sayur dan buah ibu menyusui dapat dilihat pada Tabel 3yang menunjukkan bahwa ibu menyusui dengan asupan yang cukup sebanyak 46 orang (80,7%) dan ibu menyusui dengan asupan yang kurang yaitu 11 orang (19,3%). Frekuensi makan ibu menyusui yang masuk dalam kategori cukup yaitu sebanyak 44 0rang (77,2%), dan yang masuk dalam kategori kurang yaitu 13 orang (22,8%). Asupan sayur dan buah ibu menyusui yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 30 orang (52,6%) dan yang kurang yaitu 27 orang (47,4%). Bayi dengan status gizi normal sebanyak 43 orang (75,4%) dan bayi dengan status gizi tidak normal yaitu 14 orang (24,6%).

Distribusi frekuensi sayur dan buah ibu menyusui terhadap status gizi bayi dapat dilihat pada Tabel 4yang menunjukkan bahwa sayur yang dikonsumsi 4-6X/minggu yaitu sayur labu, kacang panjang, kangkung dan terong dengan skor rata-rata (14,2), (14,0), (12,4), (12,4), sayur yang dikonsumsi 2-3X/minggu yaitu sayur jagung, daun kacang dan sayur kelor dengan skor masing-masing (10,2), (10), (7,75), Sedangkan buah yang paling sering dikonsumsi yaitu buah pisang dan buah jeruk dengan skor rata-rata (10,8) dan (4,82).

Hubungan asupan, frekuensi makan dan asupan sayur dan buah ibu menyusui terhadap status gizi bayi usia 0-6 bulan dapat dilihat pada Tabel 5 yang menunjukkan asupan responden. Responden yang status gizi bayinya normal dengan asupan energi cukup yaitu sebanyak 36 orang (78,3%) lebih besar dibandingkan dengan status gizi bayi tidak normal dengan asupan energi kurang yaitu 4 orang (36,4%), dari hasil analisis *Chi Square* diperoleh nilai *p*=0,436>α (0,05) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan ibu menyusui dengan status gizi bayi usia 0-6 bulan.

**PEMBAHASAN**

Pada penelitian yang telah dilakukan, sebagian besar responden berada pada usia 19-29 tahun yaitu sebanyak 35 orang (61,4%), karena pada usia tersebut merupakan usia produktif, sehingga produksi ASI yang dihasilkan oleh ibu menyusui lebih banyak dibandingkan dengan yang sudah berumur diatas 35 tahun, maka produksi ASInya sudah mulai berkurang. Tingkat pendidikan rata-rata responden yaitu SMA sebanyak 20 orang (35,1%), SMA sudah merupakan tingkat pendidikan yang tinggi menurut UUD no. 20 tahun 2003. Tingkat pekerjaan menunjukkan bahwa ibu menyusui paling banyak bekerka sebagai IRT yaitu 46 orang (80,7%). Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang bekerja sebagai IRT lebih mudah dan lebih banyak waktu untuk menyusui bayinya dibandingkan dengan ibu yang sedang bekerja.

Berdasarkan karakteristik responden, asupan ibu menyusui sudah termasuk dalam kategori cukup yaitu sebanyak 46 orang (80,7%) ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari ibu menyusui kebutuhan asupannya sudah terpenuhi, begitupula dengan frekuensi makan ibu menyusui, frekuensi makan ibu menyusui sudah terpenuhi yaitu sebesar 44 orang (77,2%). Adapun asupan sayur dan buah ibu menyusi yang cukup yaitu sebanyak 30 orang (52,6%) lebih besar dibandingkan asupan sayur buah yang kurang yaitu 27 orang (47,4%), ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi sayur dan buah ibu menyusui sudah terpenuhi. Adapun status gizi bayi yang normal yaitu sebanyak 43 orang (75,4%) lebih besar dibanding dengan bayi yang berstatus gizi tidak normal yaitu 14 orang (24,6%) ini menunjukkan bahwa status gizi bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa sudah termasuk dalam kategori baik (normal).

Pada penelitian yang dilakukan, responden yang status gizi bayinya normal dengan asupan energi cukup sebanyak 36 orang (78,3%) lebih besar dibandingkan dengan status gizi bayi tidak normal dengan asupan energi kurang yaitu 4 orang (36,4%), dari hasil penelitian dipeoleh *p=*0,436hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan asupan ibu dengan status gizi bayi. Hal ini dapat terjadi karena jika dilihat dari asupan energi ibu memang sudah mencukupi akan tetapi jika dilihat dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu, banyak ibu yang mengonsumsi makanan junk food. Junk food merupakan makanan tidak sehat karena merupakan makanan tinggi kalori dan kandungan gizi yang sangat rendah. Menurut seorang Dokter Spesialis Gizi mengatakan, Junk food kerap dikenal sebagai makanan yang tidak sehat (makanan sampah). Junk food mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin, dan rendah mineral, sehingga tidak baik dikonsumsi oleh ibu menyusui.9

Faktor lain yang mempengaruhi jumlah ASI yaitu yaitu stress pada ibu, kurangnya jumlah ASI disebabkan karena ibu mengalami stres. Stres pada ibu terjadi karena banyak ibu yang memiliki 4 orang anak sehingga ibu harus mengurusi ke empat anaknya tersebut, faktor lain karna sebagian besar responden bekerja sebagai IRT yang mengurusi semua pekerjaan rumah sehingga ibu menyusui mudah mengalami stress akibat kelelahan setelah bekerja. Saat stres, hormon dalam tubuh akan meningkat. Meningkatnya produksi hormon ini akan merusak semua fungsi organ tubuh termasuk menghambat produksi prolactin dan oksitosin, yakni hormon yang berfungsi memproduksi ASI. Terhambatnya produksi hormon inilah yang menjadi penyebab berkurangnya produksi ASI.

Hormon prolaktin, adalah hormon yang berperan dalam proses produksi air susu. Prolaktin dihasilkan oleh kelenjar pituitari. Kelenjar ini berada di dalam otak yang berpengaruh pada fungsi fisiologis tubuh ibu. Saat bayi menyusui, rangsangan sensorik akan dikirim ke otak kemudian direspon dengan reaksi mengeluarkan hormon prolaktin yang kemudian kembali ke payudara melalui aliran darah yang merangsang sel-sel untuk memproduksi ASI untuk bayi yang sedang menyusui sedangkan hormon oksitosin, atau yang disebut juga hormon cinta merupakan hormon yang berperan penting untuk merangsang keluarnya ASI dari payudara ibu. Hormon ini sangat dipengaruhi oleh suasana hati yang dirasakan ibu. Hormon oksitosin tidak akan bekerja jika sang ibu sedang dalam kondisi stres. ASI akan tetap tersimpan dalam payudara namun tidak mengalir karena hormon oksitosin yang sedang tersendat. Untuk itu ibu yang menyusui harus dalam keadaan rileks dan menjaga kondisi tubuh untuk menjaga kelancarnya ASInya. Stres juga menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh seseorang. Saat daya tahan tubuh menurun, tubuh akan lebih mudah terserang penyakit. Pada saat tubuh sakit, seperti menderita kurang darah atau animea, produksi ASI juga menjadi berkurang.10

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fidya Ardiny dan Arintina Rahayuni 2013 yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan ibu dengan status gizi bayi usia 5-6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif.11

Hasil ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi Kartika Sari dkk 2014 yang menyatakan bahwa secara signifikan asupan energi berhubungan dengan berat badan bayi usia 1-6 bulan dan menunjukkan hubungan yang positif antara asupan energi dan berat badan bayi, ditemukan bahwa sebagian besar ibu yang asupan energinya bagus maka bayi mengalami kenaikan berat badan.12

Pada penelitian yang telah dilakukan, diperoleh *p=*0,064 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi makan ibu menyusui dengan status gizi bayi, sama halnya dengan asupan energi ibu menyusui, seberapa seringpun ibu mengonsumsi makanan akan tetapi jika makanan yang dikonsumsi adalah makanan yang kandungan gizinya rendah seperti junk food yang tidak baik bagi kesehatan oleh karena itu, tidak baik dikonsumsi oleh ibu yang sedang menyusui karena akan mempengaruhi jumlah produksi ASI yang dihasilkan. Junk food juga berpotensi untuk menambah berat badan berlebih yang dapat mengakibatkan ibu beresiko terkena obesitas. Makanan ibu yang terus menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan pada akhir dapat mengakibatkan kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam buah dada ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi.13

Faktor lain yang mempengaruhi jumlah ASI yaitu faktor usia, ibu yang berusia 19–29 tahun termasuk dalam usia muda yang kematangan psikologisnya masih kurang sehinggabanyak ibu menunjukkan respon takut, bingung, dan gugup saat bayi menangis. Terlalu banyak berpikir negatif dan khawatir berlebihan akan menghambat hormone oksitosin. Ketidaktenangan respon psikologis ibu tersebut dapat mempengaruhi produksi ASI karena menghambat reflek prolaktin dan oksitosin. Pada usia diatas 35 tahun sudah mulai terjadi penurunan fungsi hormon reproduksi tetapi pada usia tersebut kematangan emosi sudah tercapai dan biasanya ibu sudah mempunyai berbagai pengalaman dalam pemberian ASI. Menurut Bahyatun dalam penelitian Nurul Kamariyah juga mengatakan bahwa faktor mental dan psikologis ibu menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan kelancaran produksi ASI. Perasaan dan tidak nyaman yang dialami oleh seorang ibu dapat menghabat jumlah ASIyang keluar.14

Pemberian ASI setelah melahirkan bisa menjadi proses yang tidak mudah bagi seorang ibu yang baru melahirkan anak pertama dikarenakan ibu pada masa menyusui merupakan masa yang paling sensitif baik dalam kehidupan ibu secara fisik atau emosional. Sebagian besar ibu mengalami kecemasan dan ketidaknyamanan secara psikologis dengan kelahiran anak, kecemasan itu sendiri mulai timbul ketika individu menghadapi pengalaman-pengalaman baru dimulainya dari kehamilan, proses melahirkan dan setelah melahirkan, ibu merasa pesimistis mengenai jumlah ASI yang dihasilkan. Masalah seperti ini sering dijumpai pada ibu masa postpartum, kecemasan ini bisa terjadi karena adanya masa transisi menajadi orang tua, kecemasan saat postpartum yang dirasakan dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI (Pratiwi, 2010), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi makan ibu menyusui dengan status gizi bayi.

Hasil ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Sebtina Desti yang menyatakan bahwa ada hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi bayi, pola makan yang baik yaitu apabila dalam sehari frekuensi makan tiga kali terdiri dari tiga kali makan utama dan dua kali makanan selingan, sehingga frekuensi makan ibu berpengaruh terhadap status gizi bayi sedangkan pola makan tidak baik yaitu apabila frekuensi makan setiap harinyaa dua kali makan utama atau kurang. Umumnya setiap orang melakukan makanan utama tiga kali yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam atau sore.15

Pada penelitian yang dilakukan, diperoleh *p=*0,132 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan sayur dan buah ibu menyusui dengan status gizi bayi. Responden yang status gizi bayinya normal dengan konsumsi sayur dan buah kurang sebanyak 23 orang (85,2%) lebih besar dibandingkan responden yang status gizi bayinya tidak normal dengan asupan sayur dan buah kurang yaitu 4 orang (14,8%). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah tidak mempengaruhi status gizi bayi, karena dilihat dari konsumsi sayur dan buah ibu menyusui masuk dalam kategori kurang akan tetapi status gizi bayinya tetap normal ini membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara asupan sayur dan buah ibu menyusui dengan status gizi bayi.

Faktor lain yang mempengaruhi jumlah ASI pada ibu menyusi yaitu berat badan lahir. Pada penelitian yang telah dilakukan terhadap 57 bayi, terdapat 53 bayi yang yang memiliki berat badan lahir normal dan 4 bayi yang memiliki berat badan lahir rendah (BBLR). Berat badan bayi sewaktu lahir berpengaruh terhadap produksi dan pengeluaran ASI, hal ini di pengaruhi oleh kemampuan daya isap bayi, bayi yang berat badan lahirnya normal maka daya isapnya juga kuat sehingga kecukupan ASInya dapat terpenuhi sedangkan bayi yang terlahir dengan berat badan yang rendah cenderung mempunyai kemampuan mengisapnya lebih rendah sehingga ASInya kurang mencukupi di bandingkan dengan bayi yang terlahir dengan berat badan normal.16

Gerakan Isapan bayi dapat mempengaruhi stimulus pada puting susu. Dalam puting susu terdapat banyak ujung saraf sensoris. Bila dirangsang, timbul implus menuju hipotalamus selanjutnya ke kelenjar hipofise anterior (bagian depan) sehingga kelenjar ini menghasilkan hormon prolaktin. Rangsangan puting susu tidak hanya diteruskan sampai ke kelenjar hipofise anterior, tetapi juga ke kelenjar hipofise posterior (bagian belakang), yang menghasilkan hormon oksitosin. Salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan menyusui anak secara teratur. Semakin sering bayi menyusu, maka semakin banyak pula ASI yang dihasilkan, semakin banyak ASI yang dihasilkan akan berpengaruh terhadap status gizi bayi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antar asupan sayur dan buah ibu menyusui dengan status gizi bayi.17

Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Bella Nadya 2017 yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan Kelancaran ASI. Pengetahuan tentang nilai gizi yang terdapat pada buah dan sayur mengenai manfaat konsumsi buah dan sayur dan jumlah kandungan gizi yang ada pada sayur dan buah yan berpengaruh terhadap kelancaran ASI.18

**SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa pada tanggal 15 Mei sampai dengan 15 Juli 2018 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan asupan ibu menyusui, frekuensi makan ibu menyusui, dan frekuensi konsumsi sayur dan buah ibu dengan status gizi bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Suppa. Dari hasil penelitian tersebut, diharapkan kepada ibu menyusui agar lebih memperhatikan asupan energi yang dimakan, frekuensi makan, dan meningkatkan asupan sayur dan buahnya agar dapat meningkatkan status gizi bayinya.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Supriasa. 2012. Penilaian Status Gizi. Jakarta: ECG
2. World Health Organization (WHO). 2015. Malnutrition Statistics.
3. [DEPKES RI]. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Diakses tanggal 26 mei 2018].
4. Nurhayati I, dkk. 2009. Hubungan Pola Makan Ibu Menyusui dengan Status Gizi Bayi Umur 0-6 bulan di BPS Atik Pujiati Sutarto Sleman.
5. Nadimin. 2010. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Moncobalang Kabupaten Gowa. [Diakses tanggal 24 april 2018].
6. Yustina I. 2016. Kaitan Pola Makan Seimbang dengan Produksi ASI Ibu Menyusui. volume 4 no 3. [Diakses tanggal 19 maret 2018].
7. Erlinda. 2015. Hubungan Asupan Gizi dengan Produksi ASI pada Ibu yang Menyusui Bayi Umur 0-6 di Puskesmas Sewon I Bantul Yogyakarta [Diakses tanggal 30 Mei 2018].
8. Data Profil Puskesmas Suppa Tahun 2017.
9. Oetoro. 2013. Bahaya Mengonsumsi Junk Food Bagi Kesehatan Masyarakat di Kota Bandung.
10. Veratamala A.2016. Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI
11. Ardini F, Rahayuni A. 2013. Hubungan Asupan dengan Status Gizi Bayi Usia 5-6 Bulan yang Mendapat ASI Eksklusif [jurnal] Vol.2 No.4
12. Kartika D. 2016. Hubungan Teknik, Frekuensi, Durasi Menyusui dan Asupan Energi dengan Berat Badan Bayi Usia 1-6 Bulan di Puskesmas Tasikmadu Kabupaten Karanganyar
13. Hastuti P. 2017. Analisis Desriptif Faktor Yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI pada Ibu di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.
14. Kamariyah N. 2014. Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi ASI Ibu Menyusui di BPS Aski Pakis Sidokumpul Surabaya.
15. Desty S. 2015. Hubungan antara Body Image dengan Frekuensi Makan, jenis makanan dan Status Gizi.
16. Moedjito. 2013. Faktor yang Dapat Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui.
17. Aprilia T. 2010. Hubungan antara Isapan Bayi dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui.
18. Nadya B. 2017. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar [Diakses tanggal 13 Agustus 2018].

LAMPIRAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Karakteristik** | **n** | **%** |
| **Usia (tahun)**  16-18  19-29  30-49 | 2  35  20 | 3,5  61,4  35,1 |
| **Tingkat Pendidikan**  Tidak tamat SD  Tamat SD  SMP  SMA  Diploma  S1/S2 | 3  12  18  20  1  3 | 5,3  21,1  31,6  35,1  1,8  5,3 |
| **Pekerjaan**  IRT  Penjual/pedagang  Honorer | 46  7  4 | 80,7  12,3  7,0 |
| **Total** | **57** | **100,0** |

*Sumber: Data Primer 2018*

Tabel 2. Distribusi Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Berat Badan Lahir dan Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Karakteristik Bayi** | **n** | **%** |
| **Umur Bayi (Bulan)**  0  1  2  3  4  5 | 1  9  14  14  12  7 | 1,8  15,8  24,6  24,6  21,1  12,3 |
| **Jenis Kelamin**  Laki-laki  Perempuan | 33  24 | 57,9  42,1 |
| **Berat Badan Lahir**  Normal  Berat Badan Lahir Rendah | 53  4 | 93,0  7,0 |
| **Kenaikan Berat Badan**  Kurang  Cukup | 19  38 | 33,6  66,7 |
| **Total** | **57** | **100,0** |

*Sumber : Data Primer 2018*

Tabel 3. Distribusi Asupan, Frekuensi Makan serta Asupan Sayur dan Buah Ibu Menyusui dengan Status Gizi bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Karakteristik* | n | % |
| Asupan  Cukup  Kurang | 46  11 | 80,7  19,3 |
| Frekuensi Makan  Cukup  Kurang | 44  13 | 77,2  22,8 |
| Asupan Sayur Buah  Cukup  Kurang | 30  27 | 52,6  47,4 |
| Status Gizi  Tidak normal  normal | 14  43 | 24,6  75,4 |
| Total | 57 | 100,0 |

*Sumber: Data Primer 2018*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sayur dan Buah Ibu Menyusui terhadap Status Gizi Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sayur dan buah |  | >1/ hari (50) | 1X/ hari (25) | 4-6X/ hari (15) | 2-3X/ hari (10) | 1-2X/ bulan (1) | tidak pernah (0) | total | skor rata-rata |
| Kelor | S | 50 | 0 | 90 | 280 | 22 | 0 | 442 | 7,75 |
| n | 1 | 0 | 6 | 28 | 22 | 0 | 57 |
| jagung | s | 100 | 0 | 210 | 260 | 14 | 0 | 584 | 10,2 |
| n | 2 | 0 | 14 | 26 | 14 | 1 | 57 |
| kangkung | s | 0 | 0 | 525 | 180 | 3 | 0 | 708 | 12,4 |
| n | 0 | 0 | 35 | 18 | 3 | 1 | 57 |
| daun kacang | s | 50 | 0 | 330 | 180 | 10 | 0 | 570 | 10 |
| n | 1 | 0 | 22 | 18 | 10 | 6 | 57 |
| kacang panjang | s | 100 | 0 | 555 | 140 | 4 | 0 | 799 | 14,0 |
| n | 2 | 0 | 37 | 14 | 4 | 0 | 57 |
| labu | s | 150 | 0 | 480 | 180 | 3 | 0 | 813 | 14,2 |
| n | 3 | 0 | 32 | 18 | 3 | 1 | 57 |
| terong | s | 50 | 0 | 465 | 190 | 4 | 0 | 709 | 12,4 |
| n | 1 | 0 | 31 | 19 | 4 | 2 | 57 |
| Pisang | s | 0 | 0 | 180 | 440 | 1 | 0 | 621 | 10,8 |
| n | 0 | 0 | 12 | 44 | 1 | 0 | 57 |
| jeruk | s | 0 | 0 | 15 | 230 | 30 | 0 | 275 | 4,82 |
| n | 0 | 0 | 1 | 23 | 30 | 3 | 57 |

Tabel 5. Hubungan Asupan Ibu Menyusui, Frekuensi Makan, dan Asupan Sayur dan Buah Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Bayi Usia 0-6 Bulan di

Wilayah Kerja Puskesmas Suppa

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Status Gizi | | | | Total | | *p* |
| Tidak Normal | | Normal | |
| n | % | n | % | n | % |  |
| Asupan |  |  |  |  |  |  |  |
| Kurang | 4 | 36,4 | 7 | 63,6 | 11 | 100,0 | 0,436 |
| Cukup | 10 | 21,7 | 36 | 78,3 | 46 | 100,0 |  |
| Frekuensi Makan |  |  |  |  |  |  |  |
| Kurang | 6 | 46,2 | 7 | 53,8 | 13 | 100,0 | 0,064 |
| Cukup | 8 | 18,2 | 36 | 81,8 | 44 | 100,0 |  |
| Asupan Sayur Buah |  |  |  |  |  |  |  |
| Kurang | 4 | 14,8 | 23 | 85,2 | 27 | 100,0 | 0,132 |
| Cukup | 10 | 33,3 | 20 | 66,7 | 30 | 100,0 |  |
| Total | 14 | 24,6 | 43 | 75,4 | 57 | 100,0 |  |

Sumber: *Data primer 2018*