

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masalah gizi pada hakikatnya adalah masalah kesehatan masyarakat, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Penyebab timbulnya masalah gizi multifaktor, oleh karena itu pendekatan penanggulangannya harus melibatkan berbagai sektor yang terkait (Supariasa, 2012 h:1).

Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang pada umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan (sanitasi), kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan, dan adanya daerah miskin gizi (iodium). Sebaliknya masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan (Almatsier, 2010 h:306).

United Nation Children Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar bayi sebaiknya disusui hanya ASI selama paling sedikit 6 bulan. Pedoman ini berdasarkan kajian WHO bahwa 6 bulan merupakan waktu yang paling optimal untuk pemberian ASI eksklusif. Makanan padat seharusnya diberikan sesudah anak berumur 6 bulan, dan pemberian ASI seharusnya dilanjutkan sampai umur dua tahun (WHO, 2011).

Mengacu pada rencana strategi Indonesia 2015 yang sebesar 39%, maka secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif yaitu 55,7%. Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah pada tahun 2015 sebesar 56,1 persen, Persentase pemberian ASI eksklusif menurut Kabupaten/Kota di Jawa Tengah untuk di tingkat Kabupaten Klaten pada tahun 2015 sebesar 75,37 persen. Presentase kecukupan ASI di Kecamatan Ngawen bulan februari 2016 sebesar 75,82%.

ASI mengandung semua kebutuhan bayi baru lahir yang sangat penting untuk pertumbuhan dan juga untuk mencegah penyakit. Di dalam ASI terkandung zat imun (*Immunoglobulin A* dan *Immunoglobulin* lainnya, *laktoperoksidase*, *laktoperin*) dan komponen pertumbuhan yang tidak dapat ditemukan dan digantikan oleh susu formula maupun makanan pengganti. Sistem imunitas bayi sampai berusia 6 bulan masih belum sempurna dan dalam proses penyempurnaan, sehingga zat imun tersebut yang diberikan dari ibu ke bayi melalui ASI akan sangat dibutuhkan.

Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan oleh tu mbuh kembang bayi. Bila pemberian ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, tonus otot serta kebiasaan makan yang memuaskan (Irianto, 2015, h:253).

Pada saat menyusui selain dibutuhkan tambahan energi dan zat gizi lain, dibutuhkan pula lebih banyak cairan. Oleh karena itu ibu menyusui dianjurkan untuk minum 8-12 gelas sehari, yang bisa didapat dari air putih, susu (untuk tambahan protein) dan sari buah (untuk tambahan vitamin C). Sayuran dianjurkan yang berkuah serta memperbanyak makan buah-buahan.

Selama menyusui ibu dianjurkan pula untuk menambah konsentrasi kalsium dan zat besi. Keberhasilan seorang ibu untuk memberikan ASI yang cukup kepada bayinya sangat ditentukan oleh bagaimana kualitas dan kuantitas makanan baik semasa hamil maupun setelah bayinya lahir (Marmi, 2014, h:238).

Kebutuhan gizi pada ibu yang sedang menyusui sangatlah harus dipertimbangkan karena menyangkut gizi anak sebelum lahir dan semasa bayi. Selain itu, ibu yang memiliki gizi yang cukup juga dapat membantu pemulihan yang cepat pasca persalinan. Selain itu, 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 (Irianto, 2015, h:295).

Kualitas makanan ibu erat hubungannya dengan kualitas ASI yang diproduksi. Apa yang dimakan ibu itulah yang akan mempengaruhi kandungan ASInya. Ibu yang tidak mengonsumsi standar makanan beragam dan bergizi seperti sayuran hijau, buah-buahan, kacang-kacangan, bagaimana bisa mereka mengeluarkan ASI yang bagus bagi bayi mereka, hal itu akan berbeda dengan ibu yang rajin mengonsumsi makanan gizi seimbang serta susu. ASI kuantitas akan rendah seiring dengan semakin buruknya status nutrisi busui (Irianto, 2015, h:297).

Seorang ibu menyusui membutuhkan 300-500 kalori tambahan setiap hari untuk dapat menyusui bayinya dengan sukses. Sebanyak 300 kalori yang dibutuhkan oleh bayi berasal dari lemak yang ditimbun selama kehamilan. Artinya, seorang ibu menyusui tidak perlu makan berlebihan,

tetapi cukup menjaga agar konsumsi gizinya seimbang, dan asalkan si ibu selalu menuruti rasa laparnya (Atikah dan Siti, 2009, h:88)

Kekurangan gizi pada ibu menyusui menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada bayi meliputi proses tumbang anak, bayi mudah sakit, mudah terkena infeksi. Kekurangan zat-zat esensial menimbulkan menimbulkan gangguan pada mata ataupun tulang.

Bila ibu tidak memperoleh makanan dengan gizi yang seimbang dapat mengakibatkan ibu kekurangan gizi dan kekurangan darah atau *anemia*. Ibu dengan gizi kurangan memberikan ASI dengan jumlah yang menurun yaitu pada 6 bulan pertama berkisar antara 500-700 ml, enam bulan kedua menurun antara 400-600 ml sampai pada tahun ke II menjadi 300-400 ml (Marmi, 2014, h:242).

Studi pendahuluan dilakukan pada 10 ibu menyusui di wilayah Kecamatan Ngawen Klaten. Hasil tersebut menunjukkan (3) 30% Ibu menyusui kategori kurus, (4) 40% Ibu kategori normal, (3) 30% Ibu kategori gemuk. Terdapat (7) 70% Ibu Lancar ASI, dan (3) 30% Ibu tidak lancar ASI.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah tersebut diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: “Apakah ada hubungan antara status gizi ibu menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI di Wilayah Ngawen?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan gizi ibu menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI di wilayah Ngawen.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui status gizi pada ibu menyusui di wilayah Ngawen.
- b. Untuk mengetahui kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah Ngawen.
- c. Mengetahui hubungan status gizi ibu menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI di wilayah Ngawen.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang status gizi, sehingga ibu dapat terpenuhi nutrisi dan gizinya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan juga dapat dijadikan bahan penelitian lebih lanjut sebagai dasar untuk memperbaiki status gizi pada ibu menyusui.

b. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah masukan, wawasan, pengetahuan, dan referensi kepustakaan didalam institusi pendidikan.

c. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan status gizi ibu menyusui, untuk meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI dan mengikuti anjuran dan penyuluhan tenaga kesehatan.

d. Bagi tenaga kesehatan

Untuk mempersiapkan ibu menyusui pada saat menyusui diperlukan suatu usaha yang baik, bidan desa dan tenaga kesehatan lainnya diharapkan agar ikut serta meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang bagi ibu menyusui dengan cara memberikan motivasi melalui penyuluhan kepada ibu nifas saat hamil sampai nifas.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Pengarang	Judul	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil	Perbedaan
1.	Dewi Wulandari 2015	Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau pada Ibu Nifas dengan kelancaran Keluaran ASI di BPM Yuni Widaryati, Amd. Keb	Variabel Bebas : Sari kacang hijau Variabel Terikat : Kelancaran Pengeluaran ASI	Metode Penelitian : <i>Pra-Experimental Designs</i> dengan menggunakan <i>One Group Pra Post Test Design</i>	Ada pengaruh antara pemberian sari kacang hijau dengan kelancaran pengeluaran ASI di BPM Yuni Widaryati, Amd. Keb	Perbedaan terdapat pada variabel bebas : sari kacang hijau.

No.	Pengarang	Judul	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil	Perbedaan
		Jogoroto Jombang.			Jogoroto Jombang.	
2.	Sri Banun 2015	Pengaruh Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang tahun 2014	Variabel Bebas : buah papaya Variabel Terikat : Produksi ASI	Metode Penelitian : <i>One Group Before and After Intervention Design, atau Pre-Post test Design.</i>	Ada Pengaruh buah pepaya dengan kelancaran produksi ASI	Perbedaan terdapat pada variabel bebas yaitu buah papaya
3.	Luqman Indra Purnama 2014	Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu <i>Post Partum Primigravida</i> Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI di Ruang Nifas RSD dr. Soebandi Jember.	Variabel Bebas : tingkat kecemasan ibu <i>post partum primigravida</i> Variabel Terikat : Kelancaran pengeluaran ASI	Metode Penelitian : survei analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Ada pengaruh tingkat kecemasan ibu <i>post partum primigravida</i> dengan kelancaran pengeluaran ASI.	Perbedaan terdapat pada variabel bebas yaitu tingkat kecemasan ibu <i>post partum primigravida</i>