

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa nifas, yang biasanya berlangsung selama enam minggu atau empat puluh dua hari, dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika organ reproduksi wanita kembali ke kondisi sebelumnya (Irma Maya Puspita, 2022). Selama periode ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis. Terdapat dua perubahan signifikan yang terjadi selama masa ini dan tidak ditemukan pada waktu lain, yaitu proses involusi, yaitu kembalinya rahim ke kondisi sebelum hamil, dan proses laktasi atau menyusui. Menyusui sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama selama usia 0–6 bulan, di mana bayi sangat bergantung pada ASI sebagai sumber utama nutrisi. Menyusui juga membangun ikatan emosional antara ibu dan bayi dan memberikan perlindungan penting terhadap berbagai penyakit. Namun, saat ini banyak ibu yang beralih dari menyusui ke pemberian susu formula pada awal masa nifas karena keterlambatan atau tidak mencukupinya produksi ASI. Sebuah penelitian oleh Eugenie et al. (2015) menemukan bahwa banyak ibu mengalami kesulitan dalam menyusui secara efektif, dengan alasan seperti produksi ASI yang tidak mencukupi, aliran ASI yang buruk, atau tidak adanya ASI yang keluar pada beberapa hari pertama setelah melahirkan. Menghentikan pemberian ASI dapat berdampak negatif terhadap kesehatan bayi, karena bayi yang baru lahir lebih rentan terhadap penyakit akibat sistem kekebalan tubuh yang belum berkembang sempurna. ASI merupakan sumber utama nutrisi bagi bayi, dan kekurangan nutrisi

dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, serta status kesehatan bayi secara keseluruhan, bahkan meningkatkan risiko morbiditas.

Sebagai hasil dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) yang dilakukan pada tahun 2022, hanya 17,3% ibu nifas yang menyusui bayinya; 20,7% tidak menyusui sama sekali, dan 62% menghentikan menyusui sebelum masa nifas mereka berakhir. Menurut data, 79,3% dari mereka yang berhenti menyusui mengalami lecet pada puting, 5,8 persen mengalami pembendungan ASI, 12,5 persen mengalami masalah dengan produksi ASI yang tidak lancar atau tidak mencukupi, dan 2,4 persen mengalami masalah payudara atau mastitis. Hasil ini sejalan dengan laporan dari United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF), yang menyatakan bahwa sekitar 17.230.142 ibu menghadapi kesulitan dalam menyusui di seluruh dunia. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), tingkat pemberian ASI di banyak wilayah masih di bawah standar. Teknik menyusui yang tidak tepat sering menyebabkan ibu tidak patuh dalam menyusui bayinya, yang dapat menyebabkan masalah seperti mastitis dan nyeri pada puting (Kemenkes RI, 2021).

Berbagai masalah yang berkaitan dengan produksi ASI sering menyebabkan kegagalan menyusui, yang menghambat proses menyusui secara optimal selama seribu hari pertama kehidupan anak. Menurut Mintaningtyas dan Isnaini (2022), banyak ibu menyusui merasa ASI yang diproduksi tidak mencukupi, sehingga mereka memulai pemberian makanan pendamping sebelum bayi berusia enam bulan. Faktor-faktor yang berkaitan dengan ibu dan bayi dapat menyebabkan masalah menyusui. Ibu dapat mengalami masalah selama periode antenatal, persalinan dini, dan setelah persalinan. Selain itu, kondisi khusus

seperti bayi yang menangis sering atau menolak menyusu sering dianggap sebagai indikasi kekurangan ASI, yang menyebabkan ibu menghentikan menyusui (Juanita & Suratmi, 2016). Menurut penelitian yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO), sekitar 35% ibu menghentikan pemberian ASI eksklusif dalam beberapa minggu setelah melahirkan karena merasa ASI mereka tidak cukup dan bayi tampak tidak bahagia. Hal ini biasanya disebabkan oleh asupan gizi yang buruk dari ibu, yang akhirnya memaksa mereka untuk berhenti menyusui sepenuhnya (Jahriani & Zunisha, 2021).

Kegagalan dalam menyusui sering kali disebabkan oleh berbagai masalah yang berkaitan dengan ASI, yang mengakibatkan pemberian ASI tidak optimal selama seribu hari pertama kehidupan anak. Asupan ibu yang kurang baik menjadi salah satu penyebab produksi ASI tidak maksimal, menu makanan yang tidak seimbang mempengaruhi pengeluaran ASI. Gizi memegang peranan penting dalam hal menunjang produksi ASI yang maksimal karena produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin yang berkaitan dengan nutrisi ibu. Oleh karena itu, makanan ibu menyusui idealnya berpedoman pada Angka Kecukupan Gizi Ibu Menyusui. Jumlah zat gizi makro yang dikonsumsi ibu nifas memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan bayi. Selama masa nifas menyusui ibu membutuhkan energi tambahan untuk pemulihan tubuh pasca melahirkan, aktivitas sehari-hari, dan menyusui. Asupan makanan dengan kandungan zat gizi makro berubah menjadi cairan ASI, ketika makanan tersebut dicerna dalam tubuh lalu dibawa oleh sel darah menuju keseluruh tubuh dan salah satu tempat pemberhentian zat gizi tersebut adalah pada kantong ASI (Wardana et al., 2018a). Asupan zat gizi makro selama menyusui perlu ditingkatkan, karena

selama menyusui ibu membutuhkan energi ekstra untuk pemulihan setelah persalinan dan proses metabolisme pembentukan ASI. Jika asupan melebihi kebutuhan energi maka ibu dapat mengalami peningkatan berat badan. Sementara asupan yang kurang dari kebutuhan minimal akan dapat menyebabkan ibu menyusui kekurangan gizi, dan dikhawatirkan akan mengganggu proses pemberian ASI. Kebutuhan mikronutrien seperti asam folat, seng, yodium, kalsium, zat besi, vitamin A dan vitamin B6 untuk ibu menyusui juga mengalami peningkatan, dan diharapkan dapat terpenuhi dari asupan makanan ibu sehari-hari (Wahyuningsih & Narullita, 2018). Pada masa nifas, ASI biasanya diproduksi dalam jumlah besar untuk memenuhi kebutuhan bayi, sehingga ibu sering mengalami rasa lapar dan haus yang lebih cepat. Ibu-ibu dengan status gizi yang baik harus mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang mendukung produksi ASI untuk menjaga keseimbangan kalori yang dikeluarkan. Volume ASI yang dihasilkan oleh wanita dengan status gizi yang baik rata-rata berkisar antara 700 dan 800 mililiter per hari. Dalam bukunya "Gizi dalam Kesehatan Reproduksi", Marmi (2014) menyatakan bahwa ibu menyusui memerlukan 700 kkal energi tambahan untuk bayi berusia 0-6 bulan, dan 500 kkal tambahan untuk bayi berusia 7-12 bulan. Selain itu, penambahan protein juga diperlukan sesuai dengan usia bayi, yaitu sebesar 16 g untuk bayi berusia 0-6 bulan dan 12 g untuk bayi berusia 7-12 bulan. Dengan demikian, penting bagi ibu nifas untuk memperhatikan pola konsumsi zat gizi makro agar dapat memenuhi kebutuhan ASI yang cukup untuk bayi mereka.

Kekurangan gizi pada ibu nifas atau ibu menyusui menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada bayi mudah sakit, mudah terkena

infeksi, kekurangan zat-zat esensial menimbulkan gangguan mata, tulang dan pertumbuhan dan pada ibu nifas akan memperlambat proses penyembuhan luka perineum. Bila ibu tidak memperoleh makanan dengan gizi yang seimbang dapat mengakibatkan ibu kekurangan gizi dan kekurangan darah dan ibu akan memberikan ASI dengan jumlah yang sedikit (Fitriani, 2017). Solusi yang ditawarkan ibu menyusui perlu memiliki pola makan yang seimbang, karena pola makan merupakan salah satu penentu keberhasilan menyusui bayi ibu untuk membuat ASI cukup untuk bayi, makanan yang dikonsumsi selama masa nifas harus berkualitas mengandung energi, protein, lemak dan lainnya. Penelitian ini penting dilakukan karena kecukupan ASI berkontribusi langsung pada kesehatan bayi, dan pola konsumsi zat gizi makro ibu nifas dapat mempengaruhi kualitas ASI yang diberikan, sehingga memiliki implikasi besar pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pola konsumsi gizi ibu nifas juga berpengaruh pada kesehatan reproduksi ibu, termasuk pemulihan pasca persalinan dan pencegahan kekurangan gizi. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi zat gizi makro ibu nifas dengan kecukupan asi pada bayi di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalahnya yaitu bagaimanakah hubungan pola konsumsi zat gizi makro ibu nifas dengan kecukupan ASI pada bayi di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan pola konsumsi zat gizi makro ibu nifas dengan kecukupan ASI pada bayi di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengidentifikasi pola konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) yang dikonsumsi ibu nifas
- 2) Untuk mengidentifikasi kecukupan ASI pada bayi
- 3) Untuk menganalisis hubungan pola konsumsi zat gizi makro dengan kecukupan ASI pada bayi.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan keberhasilan pelaksanaan penelitian ini maka akan memberikan manfaat berupa:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori kesehatan masyarakat terkait dengan gizi ibu dan anak. Teori-teori ini dapat digunakan untuk merinci hubungan antara pola konsumsi zat gizi makro dan kecukupan ASI serta dampaknya pada kesehatan masyarakat.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian dapat digunakan untuk memberdayakan ibu nifas dalam membuat keputusan yang lebih baik tentang pola konsumsi makanan mereka, yang dapat berdampak pada kesehatan mereka dan bayi mereka.

2) Bagi Lembaga Pendidikan

Studi ini dapat memberikan kontribusi pada pencapaian tujuan pendidikan institusi, khususnya dalam menyediakan lulusan yang memiliki pemahaman mendalam tentang gizi ibu nifas dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat.

3) Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana pola konsumsi zat gizi makro ibu nifas mempengaruhi kesehatan ibu dan anak, khususnya dalam konteks kecukupan ASI.