

FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA IBU MENYUSUI YANG BEKERJA

Vitria Komala Sari¹⁾, Munawaroh²⁾, Nurfaiza Alza³⁾

¹ Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Fort De Kock Bukittinggi, Sumatera Barat

² Puskesmas Batu Hampar Lima Puluh Kota, Sumatera Barat

³ Poltekkes Kemenkes Gorontalo

email: vitriakomalasari@gmail.com

Abstrak

ASI merupakan nutrisi yang tepat untuk bayi usia 0 – 24 bulan, namun cakupan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Batu Hampar mengalami penurunan pada tahun 2023 yaitu 48,7 %. Salah satu alasan ibu tidak menyusui secara eksklusif adalah ASI yang tidak cukup atau produksi ASI tidak lancar, yang dapat dipengaruhi oleh status gizi ibu menyusui. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada ibu menyusui yang bekerja. Jenis penelitian deskriptif analitik, dengan rancangan *cross sectional*. Populasi seluruh ibu menyusui yang memiliki status sebagai ibu pekerja berjumlah 128 orang. Jumlah sampel 56 orang, diambil secara *simple random sampling*. Analisa data dengan *uji chisquare*. Hasil penelitian didapatkan 83,9 % responden memiliki pengetahuan tinggi tentang status gizi dan pola makan pada ibu menyusui, 57,1% sikap positif, 55,4 % keberagaman pola makan yang baik, dan 57,1% status gizi normal, tidak ada hubungan pengetahuan ($p = 1,000$), sikap ($p = 0,507$) dan keberagaman pola makan ($p = 0,332$) dengan status gizi pada ibu menyusui yang bekerja. Kesimpulan bahwa tidak faktor yang berhubungan dengan status gizi ibu menyusui. Disarankan pada pihak puskesmas agar mengadakan program edukasi yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga meningkatkan keterampilan dalam memilih dan mengolah makanan bergizi.

Kata Kunci : pengetahuan, sikap, keberagaman pola makan, status gizi

Abstract

Breast milk (ASI) is the ideal source of nutrition for infants aged 0–24 months. However, the coverage of exclusive breastfeeding at Batu Hampar Public Health Center declined in 2023 to 48.7%. One of the reasons mothers do not exclusively breastfeed is insufficient breast milk or low milk production, which can be influenced by the nutritional status of breastfeeding mothers. This study aimed to identify factors associated with the nutritional status of working breastfeeding mothers. This was a descriptive analytic study using a cross-sectional design. The population consisted of all breastfeeding mothers who were employed, totaling 128 individuals. A sample of 56 respondents was selected using simple random sampling. Data were analyzed using the chi-square test. The results showed that 83.9% of respondents had a high level of knowledge about nutritional status and dietary patterns of breastfeeding mothers, 57.1% had a positive attitude, 55.4% had good dietary diversity, and 57.1% had normal nutritional status. There was no significant relationship between knowledge ($p = 1.000$), attitude ($p = 0.507$), and dietary diversity ($p = 0.332$) and the nutritional status of working breastfeeding mothers. It was concluded that there were no factors significantly associated with the nutritional status of breastfeeding mothers. It is recommended that the health center implement educational programs that not only provide knowledge but also enhance skills in selecting and preparing nutritious foods.

Keywords: knowledge, attitude, dietary diversity, nutritional status

PENDAHULUAN

ASI merupakan nutrisi yang tepat untuk bayi usia 0 – 24 bulan. Pemberian ASI secara eksklusif sangat dianjurkan pada bayi usia 0 – 6 bulan, yaitu memberikan ASI saja sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan tanpa ada pemberian makanan/minuman lain seperti madu, air gula, susu, dan lain-lain. Bayi hanya diberikan makanan/minuman lain yaitu obat atau vitamin sesuai dengan anjuran petugas (Kurniawati, dkk, 2020).

Data WHO (2024) menyebutkan bahwa hanya 39% bayi di bawah usia 6 bulan yang disusui secara eksklusif di Kawasan Pasifik Barat. Menurut UNICEF (2023) secara global angka pemberian ASI eksklusif telah meningkat sebesar 10 persen selama dekade terakhir hingga mencapai 48%, dari target WHO sebesar 50% pada tahun 2025. Dua puluh dua negara di Afrika, Asia, Eropa, dan Oseania telah mendokumentasikan peningkatan dalam pemberian ASI eksklusif lebih dari 10 poin persentase sejak tahun 2017.

Data dari Kemenkes RI (2024), cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 6 bulan tahun 2023 yaitu sebesar 63,9%. Capaian tersebut telah mencapai target program tahun 2023 yaitu 50%. Angka ini telah mengalami peningkatan dibandingkan dengan cakupan ASI eksklusif pada tahun 2022 yaitu .. % dan pada tahun 2021 sebesar 82,7 % dari target 58 %.

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Propinsi Sumatera Barat yaitu 72 % . Capaian ini telah mengalami penurunan dibandingkan persentase cakupan ASI eksklusif tahun 2021 yaitu 74,16% dan tahun 2022 dengan persentase 78,3 % (Kemenkes RI, 2024).

Data yang diperoleh dari Kabupaten Lima Puluh Kota, cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2021 yaitu 72,6 %, kemudian mengalami peningkatan pada tahun 2022 menjadi 77,9 %, dan pada tahun 2023 mengalami penurunan menjadi 75,4 %.

Angka ini masih jauh dari target pemberian ASI eksklusif Dinas Kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota yaitu 90 % (Dinkes Kab. Lima Puluh Kota, 2024).

Diantara 22 Puskesmas di Kabupaten Lima Puluh Kota, Puskesmas Batu Hampar merupakan Puskesmas dengan cakupan ASI eksklusif terendah. Pada tahun 2021, cakupan ASI eksklusif di Puskesmas Batu Hampar 40,4 % dari target 60 %. Pada tahun 2022, cakupan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Batu Hampar mengalami peningkatan menjadi 55,2 %. Kemudian mengalami penurunan pada tahun 2023 yaitu 48,7 % (Dinkes Kab. Lima Puluh Kota, 2024).

Menyusui memberikan beragam manfaat kesehatan bagi ibu dan bayi. ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan oleh bayi selama enam bulan pertama kehidupannya. Menyusui juga melindungi bayi dari risiko diare, pneumonia, serta menurunkan kemungkinan obesitas atau kelebihan berat badan di masa kanak-kanak dan remaja. ASI eksklusif berarti bayi hanya menerima ASI tanpa tambahan cairan atau makanan padat lainnya, kecuali cairan rehidrasi oral, vitamin, mineral, atau obat-obatan tertentu (WHO, 2015; Idris, 2020).

Namun, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif, yaitu mitos yang sering muncul, bahwa ASI tidak cukup, kurangnya dukungan dari keluarga, kondisi payudara ibu bengkak, dan puting lecet, tingkat stress yang tinggi, pengaruh iklan susu formula dan dukungan dari lingkungan tempat bekerja yang kurang, terutama bagi wanita pekerja (Dahliansyah, 2022).

ASI yang tidak cukup berkaitan dengan produksi ASI, yaitu pembentukan ASI yang dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Selama masa kehamilan, kadar hormon prolaktin meningkat, namun produksi ASI masih terhambat oleh tingginya hormon estrogen.

Setelah melahirkan, kadar hormon estrogen dan progesteron menurun, sehingga hormon prolaktin menjadi lebih dominan dan memicu sekresi ASI (Jayanti dan Yulianti, 2022).

Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor atau faktor-faktor yang saling terkait. Sekitar 30% ibu pasca melahirkan tidak dapat memberikan ASI kepada bayinya, sementara sekitar 35% ibu menyusui mengalami kesulitan dalam memberi ASI akibat ketidaklancaran produksi ASI (Ki-Moon, 2010; Manggabarani, 2018). Status gizi ibu yang kurang selama menyusui tidak memengaruhi kualitas ASI, kecuali pada volumenya. Ibu dengan masalah gizi tetap dapat memproduksi ASI, tetapi jika kondisi gizi buruk ini berlangsung lama, dapat memengaruhi kandungan zat gizi dalam ASI. Jumlah komponen imun dalam ASI akan menurun seiring dengan memburuknya status gizi ibu. Asupan energi ibu menyusui yang kurang dari 1.500 kalori per hari dapat menyebabkan penurunan total lemak dalam ASI (Djaja, 2011).

Status gizi ibu menyusui merupakan faktor penting yang memengaruhi jumlah dan kualitas kandungan ASI. Kesehatan ibu menyusui dapat dipengaruhi dengan memperhitungkan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dihitung dari berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Ibu dengan status gizi yang baik memiliki cadangan makanan yang cukup, sehingga dapat memproduksi ASI dengan optimal dengan memanfaatkan bahan makanan yang tersedia. Menurut Prinsip Penilaian Gizi, status sehat mencerminkan kondisi tubuh yang menunjukkan keseimbangan antara asupan gizi dan manfaatnya (Wardana et al., 2018).

Bayi yang tidak disusui secara eksklusif hingga usia enam bulan pertama memiliki risiko lebih tinggi terkena diare

yang parah dan berpotensi fatal. Risiko ini mencapai 30 kali lipat dibandingkan dengan bayi yang menerima ASI secara penuh. Selain itu, bayi yang tidak diberi ASI eksklusif juga menghadapi kemungkinan kematian yang lebih besar akibat malnutrisi (Wibowo, 2018). Bagi ibu, tidak menyusui dapat meningkatkan risiko ibu terkena kanker payudara dan ovarium. Tidak menyusui juga dapat meningkatkan risiko depresi postpartum.

Menurut Faridi (2022), beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi ibu menyusui yaitu persiapan menyusui, penyakit, aktivitas, social ekonomi dan budaya, genetic serta hormonal. Menurut penelitian Maharani (2016), beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi ibu menyusui adalah pengetahuan, asupan energi, asupan protein dan aktifitas fisik. Pengetahuan tentang gizi berperan penting dalam praktik pemilihan, pengolahan, dan pengaturan makanan harian ibu. Hal ini juga berkontribusi dalam membentuk kebiasaan pemenuhan makanan bergizi yang diperlukan untuk merencanakan, menyiapkan, dan mengonsumsi makanan yang seimbang setiap hari.

Asupan nutrisi yang diperoleh seseorang dipengaruhi oleh kebiasaan makan dan frekuensi makan. Ketersediaan makanan atau ketahanan pangan di tingkat keluarga sangat bergantung pada daya beli atau pendapatan keluarga. Ketika pendapatan keluarga rendah, asupan nutrisi ibu juga cenderung menurun, sehingga rentan menimbulkan masalah gizi (Asikin, 2022).

Survey awal yang dilakukan terhadap 10 orang ibu menyusui yang memiliki pekerjaan tetap, diperoleh informasi bahwa hanya 3 orang ibu menyusui yang memiliki postur tubuh normal, 3 orang gemuk dan 4 orang kurus. Diantara 10 ibu menyusui tersebut sebanyak 6 orang tidak mengetahui tentang

pentingnya status gizi yang normal bagi menyusui serta tidak mengetahui pola makan yang baik bagi ibu menyusui, dan 6 orang menyatakan keberagaman pola makannya tidak teratur dan tidak memperhatikan keberagaman makanan yang dikonsumsi. 6 orang ibu dengan pola makan tidak teratur tersebut disebabkan 4 orang tidak sarapan pagi, dan 2 orang ada sarapan pagi, tapi tidak makan siang di tempat kerja. Dalam konsumsi makanannya, ibu-ibu tersebut lebih mengutamakan nasi dan lauk, serta jarang konsumsi buah dan sayur. Ketika berada di kantor, mereka lebih suka makan makanan siap saji seperti ayam geprek, atau ayam crispy. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada ibu menyusui yang bekerja di wilayah kerja Puskesmas Batu Hampar Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan *crosssectional*. Penelitian dilakukan terhadap variabel yang diduga berhubungan, yaitu variabel-variabel yang diduga memiliki hubungan, yaitu hubungan pengetahuan, sikap dan keberagaman pola makan dengan status gizi ibu menyusui, dimana pengumpulan data dilakukan sekaligus pada waktu yang sama. Populasi adalah seluruh ibu yang memiliki bayi menyusui yang memiliki status pekerjaan di wilayah kerja Puskesmas Batu Hampar Kabupaten Lima Puluh Kota, berjumlah 128 orang. Jumlah sampel 56 orang, diambil secara simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran langsung yaitu melalui pengisian kuesioner dan pengukuran tinggi dan berat badan responden. Selanjutnya data diolah dan dianalisa menggunakan uji chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Ibu Menyusui yang Bekerja

No	Karakteristik	f	%
1	Usia		
	- 20 – 29 tahun	21	37,5
	- 30 – 39 tahun	30	53,6
	- ≥ 40 tahun	5	8,9
2	Jumlah anak		
	- 1 – 2 orang	29	51,8
	- > 3 orang	27	48,2
3	Pendidikan		
	- Tidak sekolah – SD	0	0
	- SLTP – SLTA	26	46,4
	- Perguruan Tinggi	30	53,6
4	Pekerjaan		
	- ASN	25	44,6
	- Karyawan / swasta	24	42,9
	- Dagang / Tani	7	12,5

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa diantara 56 responden, terdapat 30 responden (53,6 %) berusia 30 – 39 tahun, 29 responden (51,8 %) memiliki anak 1 – 2 orang, 30 responden (53,6 %) memiliki pendidikan perguruan tinggi dan 25 respondem (44,6 %) bekerja sebagai ASN.

Analisa Univariat

1. Pengetahuan

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Status Gizi dan Pola Makan pada Ibu Menyusui yang Bekerja

No	Pengetahuan	f	%
1	Rendah	9	16,1
2	Tinggi	47	83,9
	Total	56	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 56 responden, sebagian besar yaitu 47 responden (83,9 %) memiliki pengetahuan tinggi tentang status gizi dan pola makan pada ibu menyusui.

2. Sikap

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Sikap tentang Status Gizi dan Pola Makan pada Ibu Menyusui yang Bekerja

No	Sikap	f	%
1	Negative	24	42,9
2	Positif	32	57,1
	Total	56	100.0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 56 responden, lebih dari sebagian yaitu 32 responden (57,1%) memiliki sikap positif tentang status gizi dan pola makan pada ibu menyusui.

3. Keberagaman Pola Makan

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Keberagaman Pola Makan pada Ibu Menyusui yang Bekerja

No	Keberagaman Pola Makan	f	%
1	Kurang baik	25	44,6
2	Baik	31	55,4
	Total	56	100.0

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 56 responden, sebagian besar yaitu 31 responden (55,4 %) memiliki keberagaman pola makan yang baik.

4. Status Gizi

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Status Gizi dan Pola Makan pada Ibu Menyusui yang Bekerja

No	Status Gizi	f	%
1	Tidak normal	24	42,9
2	Normal	32	57,1
	Total	56	100.0

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 56 responden, lebih dari sebagian yaitu 32 responden (57,1%) memiliki status gizi normal

Analisa Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi

Tabel 6
Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi pada Ibu Menyusui yang Bekerja

Pengetahuan	Status Gizi				Jumlah		p-value
	Tidak Normal		Normal				
	n	%	n	%	N	%	
Rendah	4	44,4	5	55,6	9	100	1,000
Tinggi	20	42,6	27	57,4	47	100	
Total	24	42,9	32	57,1	56	100	

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa diantara 9 responden berpengetahuan rendah, terdapat 4 responden (44,4 %) memiliki status gizi tidak normal. Diantara 47 responden berpengetahuan tinggi, juga terdapat 20 responden (42,6 %) memiliki status gizi tidak normal. Setelah dilakukan uji statistic dengan *uji chi-square* didapatkan hasil $p = 1,000$ ($p > 0,05$), ini berarti bahwa tidak ada hubungan pengetahuan dengan status gizi pada ibu menyusui yang bekerja di wilayah kerja Puskesmas Batu Hampar Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2025.

2. Hubungan Sikap dengan Status Gizi

Tabel 7
Hubungan Sikap dengan Status Gizi pada Ibu Menyusui yang Bekerja

Sikap	Status Gizi				Jumlah		Pvalue
	Tidak Normal		Normal		N	%	
	n	%	n	%			
Negative	12	50,0	12	50,0	24	100	0,507
Positif	12	37,5	20	62,5	32	100	
Total	24	42,9	32	57,1	56	100	

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa diantara 24 responden yang memiliki sikap negatif, terdapat 12 responden (50,0 %) status gizi tidak normal. Diantara 32 responden yang memiliki sikap positif juga terdapat 12 responden (37,5 %) status gizi tidak normal. Setelah dilakukan uji statistic dengan *uji chi-square* didapatkan hasil

$p = 0,507$ ($p > 0,05$), ini berarti bahwa tidak ada hubungan sikap dengan status gizi pada ibu menyusui yang bekerja di wilayah kerja Puskesmas Batu Hampar Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2025.

3. Hubungan Keberagaman Pola Makan dengan Status Gizi

Tabel 8

Hubungan Keberagaman Pola Makan dengan Status Gizi pada Ibu Menyusui yang Bekerja

Keberagaman pola makan	Status Gizi				Jumlah		Pvalue
	Tidak Normal		Normal				
	n	%	n	%	N	%	
Kurang baik	13	52,0	12	48,0	25	100	0,332
Baik	11	35,5	20	64,5	31	100	
Total	24	42,9	32	57,1	56	100	

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa diantara 25 responden dengan keberagaman pola makan kurang baik, terdapat 13 responden (52,0%) status gizi tidak normal. Diantara 31 responden yang keberagaman pola makan baik juga terdapat 11 responden (35,5 %) status gizi tidak normal. Setelah dilakukan uji statistic dengan uji *chi-square* didapatkan hasil $p = 0,332$ ($p > 0,05$), ini berarti bahwa tidak ada hubungan keberagaman pola makan dengan status gizi pada ibu menyusui yang bekerja di wilayah kerja Puskesmas Batu Hampar Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2025.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Pengetahuan

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 56 responden, sebagian besar yaitu 47 responden (83,9 %) memiliki pengetahuan tinggi tentang status gizi dan pola makan pada ibu menyusui.

Pengetahuan merupakan hasil pengindraan manusia, atau hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung,

telinga, dan sebagainya). Pengetahuan yang dihasilkan pada waktu pengindraan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besarnya diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ruspita (2022) tentang peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu menyusui. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa 67 % responden memiliki pengetahuan baik tentang gizi ibu menyusui.

Menurut asumsi peneliti, 83,9 % responden memiliki pengetahuan tinggi menunjukkan bahwa upaya edukasi gizi dan kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan ataupun media informasi telah mampu menjangkau sebagian besar ibu menyusui, sehingga ibu menyusui tersebut memiliki pengetahuan yang tinggi tentang gizi dan pola makan pada ibu menyusui. Pengetahuan tinggi tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan responden yang tergolong tinggi (53,6 % tamat perguruan tinggi). Adanya latar belakang pendidikan tersebut memudahkan responden menerima informasi baru terkait masalah kesehatan khususnya gizi, dimana makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

Pada penelitian ini juga ditemukan 9 responden (16,1 %) yang memiliki pengetahuan rendah tentang gizi ibu menyusui. Rendahnya pengetahuan tersebut bisa disebabkan karena kurangnya minat dan perhatian mereka untuk mengetahui lebih rinci tentang masalah gizi. Hasil pengumpulan data diketahui bahwa hal-hal yang kurang diketahui responden,

seperti konsumsi air putih dalam sehari untuk ibu menyusui (21 %), frekuensi konsumsi sayuran dalam sehari (39 %), jenis-jenis makanan yang beraneka ragam (66 %), zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (84 %) dan akibat kekurangan zat besi (86 %). Kurangnya pengetahuan tersebut dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dan pengalaman sehari-hari yang kurang konsumsi air putih, kurang konsumsi sayur dan tidak memakan makanan yang beragam.

2. Sikap

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 56 responden, lebih dari sebagian yaitu 32 responden (57,1%) memiliki sikap positif tentang status gizi dan pola makan pada ibu menyusui.

Sikap merupakan respons atau reaksi tertutup seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap tidak dapat diamati langsung, tetapi hanya bisa ditafsirkan melalui perilaku yang tidak tampak. Sikap menunjukkan keselarasan reaksi terhadap stimulus tertentu, yang biasanya merupakan respons emosional terhadap rangsangan sosial. Sikap memiliki karakteristik seperti selalu terkait objek tertentu, bersifat evaluatif, relatif stabil, tetapi tetap bisa diubah (Adventus, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap obyek sikap menurut Wawan & Dewi (2019) adalah, pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama dan faktor emosional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Safitri (2021) tentang faktor faktor yang memengaruhi status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kaloran. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan 91,1 %

responden memiliki sikap baik tentang gizi ibu menyusui.

Menurut asumsi peneliti, responden yang memiliki sikap positif menunjukkan bahwa mereka setuju tentang pentingnya gizi dan pola makan yang baik selama masa menyusui. Sikap positif ini mencerminkan adanya respon sebagian besar ibu menyusui untuk menerima dan mungkin menerapkan informasi gizi yang mereka terima, meskipun belum tentu terwujud dalam perilaku nyata. Sikap positif tersebut dapat dipengaruhi oleh pengalaman ibu dalam memenuhi asupan gizi pada masa menyusui anak-anak sebelumnya dan juga informasi dari berbagai media sosial yang banyak menganjurkan asupan makanan bergizi pada ibu menyusui. Namun demikian sikap positif terhadap gizi belum cukup kuat untuk mengubah praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari tanpa didukung oleh faktor lain, seperti ketersediaan makanan bergizi, dukungan lingkungan, dan motivasi personal.

Hasil pengumpulan data juga diketahui bahwa 42,9 % responden memiliki sikap negative. Sikap negative yang banyak dimiliki responden seperti memilih minuman manis karena tidak menderita penyakit diabetes mellitus (68 %), konsumsi makanan yang tinggi lemak secara berlebihan tidak akan mengurangi konsumsi makanan lain (63%), masalah pikiran (psikologis) tidak berdampak pada status gizi (68 %), zat gizi yang lengkap dapat diperoleh dari satu jenis bahan makanan (72 %), ibu menyusui tidak boleh banyak beraktivitas (73 %), mengonsumsi fast food (makanan siap saji) setiap hari baik untuk tubuh (76 %), tidak menghindari banyak konsumsi gorengan agar terhindar dari penyakit degenerative (78 %) dan social budaya tentang makanan

tidak berpengaruh pada status gizi (78 %). Sikap negative tersebut dapat dipengaruhi oleh pengalaman responden dalam mengkonsumsi makanan-makanan tersebut, yang dirasa tidak memiliki dampak negative bagi kesehatan tubuh mereka. Hal ini sesuai dengan kriteria responden yang 53,6 % berusia 30 – 39 tahun.

3. Keberagaman Pola Makan

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 56 responden, sebagian besar yaitu 31 responden (55,4 %) memiliki keberagaman pola makan yang baik.

Pola makan merupakan perilaku atau kebiasaan dalam memenuhi kebutuhan makanan yang mencerminkan konsumsi makanan harian seseorang, yang ditentukan oleh jumlah, frekuensi, dan jenis makanan. Pada ibu menyusui, pola makan perlu mendapat perhatian khusus, tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu tetapi juga untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selama masa menyusui, kebutuhan nutrisi ibu meningkat, dengan rekomendasi asupan kalori dari FAO/WHO berada di kisaran 1.800 hingga 2.700 kalori atau sekitar 1.800-2.000 gram (Andriani & Wirjatmadi, 2014).

Ibu menyusui membutuhkan tambahan energi sebesar 800 kkal yang digunakan untuk menghasilkan ASI dan mendukung aktivitas sehari-hari. Secara umum, makanan yang dikonsumsi ibu menyusui harus mengandung cukup kalori untuk menggantikan energi yang hilang sekaligus memenuhi kebutuhan energi untuk produksi ASI. Selain itu, komposisi makanan perlu disesuaikan agar seimbang dan mampu memenuhi kebutuhan nutrisi guna menjaga kondisi kesehatan serta berat badan ibu selama masa menyusui (Rafsanjani, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Atana (2020) tentang hubungan pengetahuan status gizi, pola makan dan pantangan makanan dengan kelancaran produksi asi pada ibu menyusui. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan bahwa 55,8% ibu menyusui memiliki pola makan yang baik.

Menurut asumsi peneliti, responden yang keberagaman pola makan baik mencerminkan kebiasaan mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam jumlah dan frekuensi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan responden yang tinggi tentang gizi dan juga sikap positif dalam pemenuhan gizi selama menyusui. Namun demikian masih ditemukan responden yang memiliki keberagaman pola makan kurang baik, hal ini menunjukkan bahwa masih ada tantangan dalam penerapan konsumsi makanan seimbang, yang bisa disebabkan oleh keterbatasan ekonomi, rendahnya akses terhadap berbagai jenis bahan pangan, kurangnya pengetahuan praktis, atau faktor budaya yang membatasi jenis makanan yang dikonsumsi.

Hasil pengumpulan data diketahui bahwa keberagaman pola makan yang kurang baik dilakukan responden yaitu sering mengonsumsi kopi atau teh (57 %), mengonsumsi makanan berlemak seperti, gorengan, makanan bersantan selama menyusui (54 %), jarang mengonsumsi obat penambah darah (suplemen Zat besi) selama menyusui (61 %), sering makan makanan manis dan banyak mengandung gula (64 %), makan makanan ringan yang manis sebagai makanan selingan seperti cake, gulali, dll (68 %), mengikuti pantangan makanan yang

disampaikan keluarga (70 %), sering telat makan (73%), dan jarang mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam (73 %). Hal ini dapat dipengaruhi karakteristik responden yang merupakan ASN (44,6 %) yang harus datang dan isi absen tepat waktu, sehingga mereka memiliki kebiasaan sarapan dengan minum teh atau kopi pada pagi hari beserta cemilannya berupa gorengan. Faktor pekerjaan juga menyebabkan responden menjadi sering telat makan. Responden jarang mengkonsumsi obat penambah darah karena adanya efek samping yang membuat kurang nyaman.

4. Status Gizi

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 56 responden, lebih dari sebagian yaitu 32 responden (57,1%) memiliki status gizi normal.

Secara umum faktor-faktor yang menjadi penyebab masalah gizi meliputi Keyakinan dan tindakan yang keliru terkait gizi; Pola perilaku individu; Pengaruh budaya atau tradisi tertentu; Rendahnya pemahaman tentang makanan, kesehatan, atau kurangnya informasi dan panduan terkait gizi; Faktor personal seperti usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, kemampuan mobilisasi, serta riwayat social; Kondisi kesehatan atau medis yang memengaruhi status gizi; Pengaruh terapi medis, baik bedah maupun non-bedah, terhadap gizi; Kemampuan fisik untuk melakukan aktivitas tertentu; Masalah psikologis, seperti persepsi tubuh (body image) dan perasaan kesepian; dan Ketersediaan, suplai, serta konsumsi makanan sehat dan air bersih (Kemenkes RI, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jannah (2023) di UPTD Puskesmas Bogor Tengah, bahwa 61,2 % ibu menyusui memiliki status

gizi baik. Penelitian Naharani (2024) di Puskesmas Kaladawa Kabupaten Tegal, didapatkan 56 % ibu menyusui memiliki status gizi normal.

Menurut asumsi peneliti, banyak responden yang memiliki status gizi normal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui di wilayah penelitian telah mampu menjaga keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi harian selama masa menyusui. Status gizi normal mencerminkan kondisi tubuh yang cukup mendapatkan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) maupun mikro (vitamin dan mineral), serta menunjukkan adanya pengaturan pola makan yang relatif baik, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Pada masa menyusui, menjaga status gizi sangat penting karena kebutuhan energi dan zat gizi meningkat untuk mendukung proses produksi ASI serta menjaga kesehatan ibu dan bayi.

Namun demikian, meskipun pengetahuan, sikap, dan pola makan pada sebagian besar responden tergolong baik, belum semuanya mampu mewujudkan status gizi yang optimal. Hal ini menandakan bahwa status gizi tidak hanya bergantung pada satu faktor saja, melainkan merupakan hasil interaksi antara berbagai determinan, baik dari sisi individu maupun lingkungan sosial dan ekonomi.

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi

Hasil penelitian diketahui bahwa diantara 9 responden berpengetahuan rendah, terdapat 4 responden (44,4 %) memiliki status gizi tidak normal. Diantara 47 responden berpengetahuan tinggi, juga terdapat 20 responden (42,6 %) memiliki status gizi tidak normal. Setelah dilakukan uji statistic dengan *uji*

chi-square didapatkan hasil $p = 1,000$ ($p > 0,05$), ini berarti bahwa tidak ada hubungan pengetahuan dengan status gizi pada ibu menyusui yang bekerja di wilayah kerja Puskesmas Batu Hampar Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2025.

Menurut L. Green, perilaku seseorang dipengaruhi oleh sikap dan tindakan. Jika seseorang mengetahui dan memahami suatu maka ia bisa mengambil sikap dan tindakan sesuai dengan apa yang diketahuinya (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan tentang gizi berperan penting dalam praktik pemilihan, pengolahan, dan pengaturan makanan harian ibu. Hal ini juga berkontribusi dalam membentuk kebiasaan pemenuhan makanan bergizi yang diperlukan untuk merencanakan, menyiapkan, dan mengonsumsi makanan yang seimbang setiap hari (Maharani, 2016).

Hasil penelitian Maharani (2016) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang, didapatkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan status gizi ibu menyusui ($p = 0,005$).

Menurut asumsi peneliti, tidak adanya hubungan pengetahuan dengan status gizi ibu menyusui yang bekerja disebabkan tidak adanya perbedaan proporsi responden berpengetahuan rendah dan pengetahuan tinggi yang memiliki status gizi tidak normal. Hal ini dapat terjadi karena pengetahuan responden tersebut hanya bersifat teoritis dan tidak diimplementasikan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, seorang ibu mungkin tahu pentingnya konsumsi sayuran dan protein, tetapi karena keterbatasan waktu, kelelahan, atau

kesibukan bekerja, ia lebih memilih makanan cepat saji atau karbohidrat sederhana yang cepat diolah. Oleh sebab itu, intervensi gizi yang hanya berbasis edukasi atau penyuluhan mungkin tidak cukup efektif jika tidak disertai dengan intervensi kontekstual. Misalnya, edukasi tentang pentingnya makan bergizi perlu disertai dengan pelatihan keterampilan memilih bahan pangan yang murah namun bergizi, pemanfaatan pekarangan untuk sumber pangan, atau pemberian insentif/subsidi makanan untuk ibu menyusui di daerah tertentu.

Penelitian ini juga ditemukan 55,6 % responden yang berpengetahuan rendah tetapi memiliki status gizi normal. Hal ini dapat terjadi karena pengetahuan yang kurang dimiliki responden tersebut berkaitan dengan contoh-contoh makanan dan zat gizi yang terkandung didalamnya, sementara mereka tetap berusaha mengonsumsi makanan beragam dan mengurangi konsumsi makanan yang tidak baik bagi kesehatan seperti banyak konsumsi gula, gorengan, dan lain-lain.

2. Hubungan Sikap dengan Status Gizi

Hasil penelitian diketahui bahwa diantara 24 responden yang memiliki sikap negatif, terdapat 12 responden (50,0 %) status gizi tidak normal. Diantara 32 responden yang memiliki sikap positif juga terdapat 12 responden (37,5 %) status gizi tidak normal. Setelah dilakukan uji statistik dengan uji *chi-square* didapatkan hasil $p = 0,507$ ($p > 0,05$), ini berarti bahwa tidak ada hubungan sikap dengan status gizi pada ibu menyusui yang bekerja di wilayah kerja Puskesmas Batu Hampar Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2025.

Sikap sebagai domain perilaku memiliki fungsi yaitu , Sikap sebagai alat untuk menyesuaikan, Sikap sebagai alat pengatur tingkah laku, Sikap sebagai alat pengatur pengalaman, dan Sikap sebagai pernyataan kepribadia. Dalam hal sikap sebagai alat pengatur tingkat laku tidak terjadi secara spontan, akan tetapi terdapat adanya proses secara sadar untuk menilai perangsangan-perangsangan itu. Sementara sikap sebagai pernyataan kepribadian mencerminkan pribadi seseorang disebabkan karena sikap tidak pernah terpisah dari pribadi yang mendukungnya. Oleh karena itu dengan melihat sikap pada objek tertentu, sedikit banyak orang bisa mengetahui pribadi orang tersebut. Jadi sikap merupakan pernyataan pribadi (Adventus, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Safitri (2021) tentang faktor faktor yang memengaruhi status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kaloran. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan bahwa tidak ada hubungan sikap dengan status gizi ibu menyusui ($p = 0,080$).

Menurut asumsi peneliti, tidak adanya hubungan sikap dengan status gizi ibu menyusui yang bekerja karena sedikitnya perbedaan proporsi ibu dengan sikap negative dan sikap positif yang memiliki status gizi tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa sikap positif belum tentu berbanding lurus dengan praktik nyata yang mendukung status gizi yang baik. Sikap memang memiliki fungsi sebagai pengatur tingkah laku, tetapi tidak secara otomatis mengarah pada perubahan perilaku, karena masih ada **proses** kesadaran, penilaian, dan pengambilan keputusan sebelum seseorang melakukan tindakan. Meskipun seorang

ibu menyusui memiliki sikap positif terhadap pentingnya gizi, jika ia tidak mampu atau tidak memiliki dorongan untuk mewujudkan sikap tersebut dalam bentuk perilaku nyata (misalnya menyusun menu bergizi seimbang setiap hari), maka sikap tersebut tidak memberikan dampak langsung pada status gizinya.

Responden yang memiliki sikap positif tetapi status gizinya tidak normal (37,5 %), dapat disebabkan status gizi tidak normal yang mereka miliki bukan karena kekurangan zat gizi melainkan karena kelebihan zat gizi. Dalam hal ini responden dengan sikap positif mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi secara berlebihan, sehingga melebihi kebutuhan sehari-hari dan berdampak pada IMT yang tidak normal (gemuk). Sementara 50 % responden dengan sikap negative yang memiliki status gizi normal disebabkan sikap negative tersebut berkaitan dengan pentingnya pemenuhan zat gizi tertentu seperti buah/sayur, tetapi setuju dengan pernyataan lainnya yang sangat mempengaruhi status gizi, seperti memperhatikan zat gizi makanan dalam berbelanja dan banyak konsumsi karbohidrat.

3. Hubungan Keberagaman Pola Makan dengan Status Gizi

Hasil penelitian diketahui bahwa diantara 25 responden dengan keberagaman pola makan kurang baik, terdapat 13 responden (52,0%) status gizi tidak normal. Diantara 31 responden yang keberagaman pola makan baik juga terdapat 11 responden (35,5 %) status gizi tidak normal. Setelah dilakukan uji statistic dengan *uji chi-square* didapatkan hasil $p = 0,332$ ($p > 0,05$), ini berarti bahwa tidak ada hubungan keberagaman pola makan

dengan status gizi pada ibu menyusui yang bekerja di wilayah kerja Puskesmas Batu Hampar Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2025.

Ketersediaan makanan atau ketahanan pangan di tingkat keluarga sangat bergantung pada daya beli atau pendapatan keluarga. Ketika pendapatan keluarga rendah, asupan nutrisi ibu juga cenderung menurun, sehingga rentan menimbulkan masalah gizi (Asikin, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Triatmadja (2018) tentang determinan masalah gizi kurang (status kurang energi kronis) pada ibu menyusui berdasarkan aspek individu dan rumah tangga di kota Kediri. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan makan ($p = 0,315$), frekuensi konsumsi pangan sumber karbohidrat ($p = 0,237$), dan frekuensi konsumsi pangan sumber protein ($p = 0,303$).

Menurut asumsi peneliti, tidak adanya hubungan keberagaman pola makan dengan status gizi karena cukup banyak responden dengan keberagaman pola makan baik, tetapi tetap memiliki status gizi tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa keberagaman pola makan bukan faktor utama perubahan status gizi. Keberagaman saja tidak menjamin kecukupan kalori, protein, atau mikronutrien. Misalnya, seorang ibu bisa mengonsumsi beragam jenis makanan, tetapi dalam porsi kecil, tidak seimbang, atau dengan kualitas gizi yang rendah (misalnya tinggi gula, lemak jenuh, atau garam). Dalam kondisi seperti itu, status gizi tetap bisa terganggu, meskipun keberagaman makanan dinilai baik.

Hasil pengumpulan data diketahui bahwa 48 % responden dengan keberagaman pola makan

kurang baik, tetapi memiliki status gizi normal. Hal ini dapat terjadi karena keberagaman pola makan kurang baik tersebut berkaitan dengan konsumsi buah dan sayuran, serta konsumsi obat tambah darah. Akan tetapi mereka sering mengonsumsi zat-zat makanan lainnya yang berpengaruh terhadap status gizi, seperti makanan yang mengandung karbohidrat, konsumsi kacang-kacangan dan makanan yang beraneka ragam selama menyusui.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menemukan beberapa keterbatasan, diantaranya :

1. Tidak semua kuesioner diisi melalui wawancara terpimpin dan peneliti tidak bertemu langsung dengan responden, karena kesibukan dan keterbatasan waktu responden yang tidak memungkinkan untuk dilakukan wawancara langsung, maka kuesioner peneliti tinggalkan dan diambil lagi setelah siap diisi responden. Hal ini memungkinkan adanya pemahaman responden yang tidak sesuai dengan maksud dari kuesioner.
2. Keberagaman makanan hanya dilihat dari zat gizi yang terkandung dalam makanan, tanpa memperhatikan frekuensi dan porsi yang dikonsumsi setiap hari. Sehingga bisa saja responden mengonsumsi makanan yang beragam, tetapi dalam frekuensi dan porsi yang kecil.

SIMPULAN

Analisis univariat didapatkan 83,9 % responden memiliki pengetahuan tinggi tentang status gizi dan pola makan pada ibu menyusui, 57,1% sikap positif, 55,4 % keberagaman pola makan yang baik, dan 57,1% status gizi normal, tidak ada

hubungan pengetahuan ($p = 1,000$), sikap ($p = 0,507$) dan keberagaman pola makan ($p = 0,332$) dengan status gizi pada ibu menyusui yang bekerja

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada semua pihak yang ikut terlibat dalam penelitian ini. Terutama responden penelitian dan tempat penelitian serta Universitas Fort de Kock dan LPPM yang sudah memfasilitasi penelitian.

REFERENSI

- Andriani & Wirjatmadi. 2014. *Peranan Gizi Dalam Siklus. Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Asikin, N. 2022. Hubungan Pola Makan Dengan Produksi Asipada Ibu Menyusui. *JURNAL JIKKI Vol 3 No. 1 MARET (2023)*, P-ISSN : 2809-7181 E-ISSN : 2809-7173
- Atana, KE. 2021. Hubungan Pengetahuan Status Gizi, Pola Makan Dan Pantangan Makanan Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, Vol 7, No.3, Juli 2021, ISSN (Print) 2476-8944
- Dahliansyah. 2022. *Dampak ASI Eksklusif*. Yogyakarta. Nuta Media.
- Dinkes Kab. Lima Puluh Kota, 2024
- Djaja S, Afifah T. 2011. Pencapaian dan Tantangan Status Kesehatan Maternal di Indonesia. *J Ekol Kesehat*. 2011;10(1 Mar).
- Faridi, dkk. 2022. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Tangerang Selatan. Yayasan Kita Menulis
- Idris, FP. 2020. *Upaya Peningkatan Pemberian ASI Eksklusif- Kajian Teoritis tentang Peran Masyarakat dan Budaya dalam Pendidikan Kesehatan*. Banyumas. CV. Pena Persada
- Jannah, AW. 2023. Hubungan Pengetahuan, Dukungan Keluarga, Status Gizi Dan Inisiasi Menyusu Dini (Imd) Dengan Keberhasilan Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Bogor Tengah. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah Vol.2, No.4 April 2023*
- Jayanti dan Yulianti. 2022. *Coronaphobia dan Kelancara ASI di Masa Post Partum*. Malang. CV. Literasi Nusantara Abadi
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta. Kemenkes RI
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Proses Asuhan Gizi Terstandar (PGAT)*. Jakarta. Kemenkes RI
- Kurniawati, dkk, 2020. *Buku Saku Air Susu Ibu*. Bonowoso. KHD Production
- Maharani, H. 2016. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *Jurnal kesehatan masyarakat (e-Journal) Volume 4, Nomor 3, April 2016 (ISSN: 2356-3346)*
- Manggabarani, S., 2018. Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Kota Makassar. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(1), 1-9.
- Notoatmodjo. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Rafsanjani, TM. 2018 Pengaruh Individu, Dukungan Keluarga Dan Sosial Budayaterhadap Konsumsi Makanan Ibu Muda Menyusui (Studi Kasus Di Desa Sofyan Kecamatan Simeulue Timur Kabupaten

- Simeulue). *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, Nopember 2018 (3)2: 124-131 E-ISSN : 2548-5741
- Riyanti, dkk. 2020. *Dukungan Ibu Menyusui*. Yogyakarta. LeutikaPrio
- Safitri, E. 2021. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Status Gizi Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kaloran. Skripsi. FIK – Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- Triatmadja, NT. 2018. Determinan Masalah Gizi Kurang (Status Kurang Energi Kronis) Pada Ibu Menyusui Berdasarkan Aspek Individu Dan Rumah Tangga Di Kota Kediri. *Jurnal Wiyata*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2018
- Wardana et al., 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Ibu Menyusui dengan 11 Kandungan Zat Gizi Makro pada Air Susu Ibu (Asi) di Kelurahan Bandarharjo Semarang. *Journal of Nutrition College*, 7(3), 107- 113.
- Wawan & Dewi. 2019. *Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nurul Medika