

## **ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN PADA IBU MENYUSUI ASI EKSKLUSIF DI KECAMATAN BATUNUNGGAL KOTA BANDUNG**

### ***Energy And Protein Intake In Exclusive Breastfeeding Women In Batununggal District, Bandung City***

Yusrima Syamsina Wardani<sup>1\*</sup>, Dewi Marhaeni Diah Herawati<sup>2</sup>, Ginna Megawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Siliwangi, Jl. Siliwangi No. 24, Tasikmalaya 46115

<sup>2</sup> Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung Sumedang KM 21, Jatinangor 45363

\*Korespondensi: yusrima@unsil.ac.id

#### **ABSTRACT**

*Mother's milk contains nutrients for optimal growth and development, increases body resistance, protects against infection, forms a healthy digestive system, and increases intelligence. The purpose of this study was to determine the energy and protein intake of exclusively breastfeeding mothers in Batununggal District, Bandung City. This research method uses a quantitative approach with a descriptive design to see the food intake of exclusively breastfed mothers. Sample calculation using quota sampling. A sample of 44 mothers were obtained who exclusively breastfed. Data was collected using multiple 24 hour recall for 3 days to describe the eating habits of 44 exclusively breastfeeding mothers. The results showed that the intake of energy (61.36%) and protein (59.09%) of breastfeeding mothers was adequate (adequate if  $\geq 80\%$ ). The majority of mothers who exclusively breastfeed in Batununggal District have adequate energy intake, which is 61.36%, as well as adequate protein intake, which is 59.09%. There is a need for nutritional education regarding food intake for exclusive breastfeeding mothers so that mothers consume food with balanced nutrition.*

**Keywords:** *energy intake, protein intake, nutritional intake of breastfeeding mothers, exclusive breastfeeding mothers*

#### **ABSTRAK**

Air Susu Ibu mengandung nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, melindungi dari infeksi, membentuk sistem pencernaan yang sehat, dan meningkatkan kecerdasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui asupan energi dan protein pada ibu menyusui asi eksklusif di Kecamatan Batununggal Kota Bandung Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif untuk melihat asupan makan Ibu menyusui ASI eksklusif. Perhitungan sampel menggunakan quota sampling. Di dapatkan sampel sebanyak 44 ibu yang menyusui ASI eksklusif. Data dikumpulkan dengan *multiple 24 hour recall* selama 3 hari untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan pada 44 ibu menyusui ASI eksklusif. Asupan energi (61,36%) dan protein (59,09%) ibu menyusui adekuat (adekuat jika  $\geq 80\%$ ). Ibu menyusui ASI eksklusif di Kecamatan Batununggal mayoritas memiliki asupan energi yang adekuat yaitu sebesar 61,36%, begitu juga dengan asupan protein yang adekuat yaitu sebesar 59,09%. Perlu adanya edukasi gizi mengenai asupan makan Ibu menyusui ASI eksklusi agar ibu mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang.

**Kata kunci:** asupan energi, asupan protein, asupan gizi ibu menyusui, ibu menyusui ASI eksklusif

## PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendukung target global untuk meningkatkan gizi ibu, bayi dan anak. Target tahun 2025 pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif mencapai angka 50% [1]. *Global Breastfeeding Collective* di bawah WHO dan UNICEF memberikan target minimal 70% pemberian ASI eksklusif pada tahun 2030 [2]. ASI eksklusif dengan bayi kurang dari 6 bulan di tingkat dunia selama periode 2014-2020 mencapai 44%. Asia Tenggara memiliki nilai persentase hampir sama dengan persentase dunia yaitu 45%, artinya keberhasilan ASI eksklusif masih di bawah 50% dari populasi [3].

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2021 sebesar 52,5% atau setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif. Hal ini menurun sebanyak 12% dari tahun 2019 [4]. Data BPS (badan Pusat statistik) tahun 2022 presentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di Jawa Barat sebesar 77% [5]. Menurut Profil Kesehatan Indonesia cakupan ASI eksklusif di Jawa Barat tahun 2021 sebesar 59,4%. Hal ini sudah melampaui target di atas 40% [6].

Menurut Profil Dinas Kesehatan Kota Bandung, data ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di Kota Bandung tahun 2020 sebanyak 6.538 bayi (64,73%). Wilayah tertinggi dengan cakupan pemberian ASI Eksklusif berada di Kecamatan Arcamanik 84,47%, Ujungberung 82,48%, dan Rancasari 79,71%. Kecamatan Batununggal merupakan daerah yang cakupan ASI eksklusifnya berada di rentang yang cukup, yaitu sebesar 63,42% [7].

ASI eksklusif merupakan pemberian hanya ASI saja tanpa memberikan cairan atau makanan padat lainnya kecuali vitamin, mineral, obat dalam bentuk tetes/sirup sampai usia 6 bulan [8, 9]. ASI merupakan makanan yang terbaik pada 6 bulan pertama, mudah dicerna dan diserap oleh tubuh bayi [10]. ASI mengandung nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, melindungi dari infeksi, membentuk sistem pencernaan yang sehat, dan meningkatkan kecerdasan [11]. Pemberian ASI eksklusif yang tidak baik dapat meningkatkan mortalitas dan morbiditas pada bayi seperti infeksi saluran pernafasan (ISPA), demam, diare, peneumonia dan kekurangan gizi [12, 13].

Asupan ASI yang tidak adekuat menyebabkan bayi berisiko mengalami kekurangan gizi (gizi kurang, tubuh pendek dan kurus). Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kekurangan gizi pada bayi adalah kuantitas dan kualitas produksi ASI dari asupan serta status gizi ibu yang kurang [14]. Ibu menyusui dengan gizi yang kurang tetap mampu memproduksi ASI, namun jika berlangsung berkepanjangan dapat memengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI [15].

Asupan total energi, komponen makronutrien dan mikronutrien dalam ASI dipengaruhi oleh status gizi ibu dan asupan makan ibu menyusui [16]. Pemenuhan menu gizi seimbang yang dianjurkan ibu menyusui, bersumber dari energi, protein, vitamin dan mineral untuk memproduksi ASI, metabolisme tubuh ibu, dan berpengaruh terhadap komposisi ASI yang diberikan kepada bayinya [10,11]. Pemberian ASI eksklusif dibutuhkan asupan gizi yang seimbang agar kebutuhan ibu dan bayinya terpenuhi dengan baik [15]. Pada penelitian di Kota Makasar menyatakan bahwa status gizi, pola makan ibu selama menyusui berhubungan dengan kelancaran produksi ASI [19]. Pada penelitian di Malang terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan seimbang pada ibu menyusui dengan produksi ASI [15].

Studi pendahuluan dilakukan Peneliti pada bulan September 2018 di Kecamatan Batununggal. Peneliti melakukan pengkajian pada ibu menyusui ASI eksklusif, diperoleh hasil bahwa 80% Ibu yang memberikan ASI eksklusif tidak faham mengenai menu gizi seimbang dan tidak mengonsumsi makanan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan. Berdasarkan pemaparan diatas, penulis tertarik untuk meneliti “Asupan energi dan Protein pada Ibu Menyusui ASI eksklusif”. Mengacu pada rekomendasi Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dengan komponen yang diteliti meliputi total energi dan protein untuk pertumbuhan dan perkembangan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif untuk melihat asupan makan Ibu menyusui ASI eksklusif. Lokasi penelitian di Kelurahan Kebon Gedang, Kebon Waru, dan Cibangkong Kecamatan Batununggal Kota Bandung. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Desember 2018 – Januari 2019. Populasi terjangkau penelitian kuantitatif adalah Ibu menyusui ASI eksklusif di Kecamatan Batununggal Kota Bandung. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu,

Ibu menyusui ASI eksklusif, sehat dan bersedia jadi sampel penelitian. Kriteria eksklusi nya yaitu, tempat tinggal tidak menetap dan memiliki penyakit degeneratif serta infeksi. Besar sampel dihitung berdasarkan tujuan penelitian, untuk mengetahui asupan gizi ibu yang menyusui ASI eksklusif di Kecamatan Batununggal Kota Bandung.

Perhitungan sampel menggunakan quota sampling. Jadi, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 44 ibu menyusui ASI eksklusif. Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian kuantitatif adalah data *multiple 24 hour recall* selama 3 hari untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan pada 44 ibu yang menyusui ASI eksklusif. Berdasarkan AKG (Angka Kecukupan Gizi). Hasil energi dan protein selama 3 hari dikategorikan adekuat (jika  $\geq 80\%$  AKG) dan tidak adekuat (jika  $< 80\%$  AKG).

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Ibu yang Memberikan ASI Eksklusif**

Karakteristik Ibu Menyusui	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia (tahun)		
- <20	2	4,54
- 20-30	22	50,00
- >30	20	45,45
Pendidikan		
- SD	4	9,09
- SMP	12	27,27
- SMA	22	50,00
- Perguruan Tinggi	6	13,63
Paritas		
- 1	6	13,63
- 2	38	86,37

Karakteristik subyek penelitian dapat dilihat pada Tabel 1. Jumlah subyek yang mengikuti penelitian ini adalah 44 orang Ibu menyusui ASI eksklusif. Tabel tersebut menyatakan Ibu menyusui ASI eksklusif berusia antara 20-30 tahun, berpendidikan SMA dan tidak bekerja sebanyak 50%. Sebagian besar Ibu menyusui ASI eksklusif mempunyai anak lebih dari dua yaitu sebesar 86,36%.

**Tabel 2 Distribusi Asupan Energi dan Protein**

Asupan Gizi	N	Presentase (%)
Energi		
- Adekuat ( $\geq 80\%$ AKG)	27	61,36%
- Tidak adekuat ( $< 80\%$ AKG)	17	38,63%
Protein		
- Adekuat ( $\geq 80\%$ AKG)	26	59,09%
- Tidak adekuat ( $< 80\%$ AKG)	18	40,90%

## DISKUSI

Asupan gizi diperoleh dari hasil *food recall* 24 hours, selama tiga hari untuk mengetahui gambaran asupan makan pada 44 Ibu yang menyusui ASI eksklusif. Tabel 2 menunjukkan bahwa asupan energi dan protein pada ibu yang memberikan ASI eksklusif didalam kategori adekuat ( $\geq 80\%$  AKG). Mayoritas ibu menyusui memiliki asupan energi dan protein yang adekuat ( $\geq 80\%$  AKG). Ada 38,63% ibu menyusui yang asupan energinya belum adekuat, sedangkan untuk asupan protein sebanyak 40,90% belum adekuat. Hal ini sejalan dengan penelitian di Pedesaan Zambia yang menunjukkan makronutrien sudah memadai sedangkan asupan mikronutrien tidak memadai [20]. Pada penelitian di pinggiran Kota Nepal menunjukkan bahwa beras berkontribusi sekitar 60% untuk memenuhi asupan energi [21].

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dengan penelitian di Kelurahan Bandarharjo Semarang yang menyatakan sebagian besar ibu menyusui mempunyai asupan energi dan protein yang kurang dari kebutuhan [16]. Penelitian di Maori, Pulau Pasifik dan Eropa sama menyatakan ibu menyusui mengonsumsi lebih sedikit energi dan protein.[22] Asupan energi adekuat ( $\geq 80\%$  AKG) karena setiap pagi rata-rata ibu mengonsumsi teh manis, memakan nasi dengan porsi yang banyak dibanding dengan lauknya, memakan camilan kue manis setelah ibu menyusui. Ibu banyak mengonsumsi jenis protein seperti tahu dan tempe karena mudah didapat, harga terjangkau dan cara pengolahannya sangat mudah yaitu digoreng. Hal ini sejalan dengan penelitian di Kediri yang menyatakan bahwa pangan sumber karbohidrat yang paling sering dikonsumsi adalah nasi sedangkan pangan sumber protein yang paling sering dikonsumsi adalah tahu dan tempe [23].

Jenis makanan yang dikonsumsi oleh ibu yang memberikan ASI eksklusif, sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Pedesaan Malawi yang menyatakan

bahwa ibu menyusui tidak mengonsumsi daging, ikan dan telur [24]. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian di Woreda Ethiopia yang menyatakan bahwa Ibu menyusui sebagian besar mengonsumsi biji-bijian, gandum dan umbi-umbian [22]. Penelitian di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang menunjukkan sebagian besar keberagaman makanan ibu menyusui terdiri dari 4-5 jenis kelompok pangan. Kelompok pangan yang sering dikonsumsi adalah nasi, jagung, umbi-umbian, kacang-kacangan, makanan bersumber nabati, sayuran dan buah-buahan lainnya [25].

## **KESIMPULAN**

Ibu menyusui ASI eksklusif di Kecamatan Batununggal mayoritas memiliki asupan energi yang adekuat yaitu sebesar 61,36%, begitu juga dengan asupan protein yang adekuat yaitu sebesar 59,09%. Disarankan perlu adanya edukasi gizi mengenai asupan makan Ibu menyusui ASI eksklusif serta monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan terhadap program kerja yang difokuskan pada masalah asupan makan ibu menyusui agar ibu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Diadakan juga monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan terhadap program kerja yang difokuskan pada masalah asupan makan ibu menyusui. Perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui kualitas ASI dari asupan makan Ibu menyusui yang dihubungkan dengan perkembangan bayi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada Camat Batununggal Kota Bandung, Kepala dan Tenaga Petugas Gizi Puskesmas Ibrahim Aji Kota Bandung yang telah memberi izin serta memfasilitasi penelitian ini.

## **REFERENSI**

1. La Aga E, Alifariki a O (2019) Cakupan Dan Determinan Pemberian Asi Eksklusif Di Pemukiman Kumuh Dalam Perkotaan Di Kecamatan Tallo Kota Makassar. *Maj Kesehat* 6:44–55
2. Putri RA, Asniar, Satria2 B (2022) Health Education to Pregnant Women About Knowledge of Exclusive Breastfeeding : A Case Study. *JIM FKep* I:1–7
3. Waluyanti FT (2022) Melangkah Bersama: FIK UI Edukasi dan Dukung Ibu Sukses Menyusui. *Fak Ilmu Keperawatan* 1
4. Karana KP (2022) Pekan Menyusui Sedunia: UNICEF dan WHO serukan dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring

- penurunan tingkat menyusui selama pandemi COVID-19. <https://www.unicef.org/> 1
5. Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2020-2022.
  6. Kemenkes RI (2022) Profil Kesehatan Indonesia 2021.
  7. Kemenkes (2021) Profile Kesehatan Kota Bandung Tahun 2020. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952 5–24
  8. Ningsih ES, Amanda AB (2023) Pemberian Penyuluhan Kesehatan untuk Pencapaian Kesuksesan Pemberian ASI Eksklusif di RSUD Ngimbang Lamongan. 6:1–3
  9. Rofiasaria L, Oktafianib H, Hayatic N, Delimad Q (2023) Pengaruh Jus Pepaya dan Susu Almond terhadap Peningkatan Produksi ASI. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.14:325–331
  10. Singarimbun NB, Sinaga SP, Pasaribu SM (2023) Perbandingan Pertumbuhan Bayi dengan Pemberian ASI Eksklusif dan Non Eksklusif *Journal of Pharmaceutical and Health Research*. 4:64–68
  11. AMd.Keb M, Apriasih, SST, M.Kes H (2018) Gambaran Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia 12 Bulan Yang Diberi Asi Eksklusif Dan Yang Tidak Diberi Asi Eksklusif Di Desa Barumekar Kecamatan Parungponteng Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2017. *J Kesehat Bidkesmas Respati* 1:24–38
  12. Rizki GH, Budiharto I, Sukarni (2013) Hubungan Pemberian air susu ibu (ASI) dengan Kejadian Diare Pada Bayi 0-6 Bulan Di Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur. *ProNers* 39:1–10
  13. Banerjee N, Chakraborty A, Lahiri A, Biswas K (2019) Exclusive breast feeding reduces diarrhoeal episodes among children: results from a cross-sectional study among the mothers of under-five children in Kolkata. *Int J Community Med Public Heal* 6:733
  14. Damayanti RA, Muniroh L, Farapti F (2017) Perbedaan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dan Riwayat Pemberian Asi Eksklusif Pada Balita Stunting Dan Non Stunting. *Media Gizi Indones* 11:61
  15. Irma I, Ngesti W, Susmini (2017) Hubungan Pola Makan Seimbang Dengan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nurs News (Meriden)* 2:568–577
  16. Wardana RK, Widyastuti N, Pramono A (2018) Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Ibu Menyusui dengan Kandungan Zat Gizi Makro pada Air Susu Ibu (ASI) di Kelurahan Bandarharjo Semarang. *J Nutr Coll* 7:107
  17. Radharisnawati N, Kundre R, Pondaag L (2017) Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *J Keperawatan UNSRAT* 5:113501
  18. Kusparlina eny pemilu (2020) Hubungan antara asupan nutrisi dgn kelancaran produksi asi pd ibu yg menyusui bayi usia 0-6 bln. *J Delima Harapan* 7:113–117
  19. Manggabarani S, Hadi AJ, Said I, Bunga S (2018) Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Kota Makassar. *J Dunia Gizi* 1:1
  20. Kaliwile C, Michelo C, Titcomb TJ, Moursi M, Angel MD, Reinberg C,

- Bwembya P, Alders R, Tanumihardjo SA (2019) Dietary intake patterns among lactating and non-lactating women of reproductive age in rural Zambia. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu11020288>
21. Henjum S, Torheim LE, Thorne-Lyman AL, Chandyo R, Fawzi WW, Shrestha PS, Strand TA (2015) Low dietary diversity and micronutrient adequacy among lactating women in a peri-urban area of Nepal. *Public Health Nutr* 18:3201–3210
  22. Butts CA, Hedderley DI, Herath TD, Paturi G, Glyn-Jones S, Wiens F, Stahl B, Gopal P (2018) Human milk composition and dietary intakes of breastfeeding women of different ethnicity from the manawatu-wanganui region of New Zealand. *Nutrients* 10:1–16
  23. Triatmaja NT, I OR, Hidayat A (2018) Determinan Masalah Gizi Kurang ( Status Kurang Energi Kronis ) Pada Ibu Menyusui Berdasarkan Aspek Individu Dan Rumah Tangga Di Kota Kediri. *J Wiyata* 5:69–76
  24. Kang Y, Hurley KM, Ruel-Bergeron J, et al (2019) Household food insecurity is associated with low dietary diversity among pregnant and lactating women in rural Malawi. *Public Health Nutr* 22:697–705
  25. Fikawati S, Syafiq A, Mardatillah (2017) Maternal calorie intake is a significant factor associated with 6 months of exclusive breastfeeding among lactating mothers in Depok City, Indonesia. *Malays J Nutr* 23:31–41