

Determinan Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan tentang Optimalisasi Nutrisi bagi Ibu Menyusui

Zahrah Zakiyah*

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

*Email: zahrahzakiyah@respati.ac.id

*corresponding author

INFO ARTIKEL

ABSTRAK

Article history

Received 6 September 2020

Revised 28 September 2020

Accepted 10 Oktober 2020

Keywords

Pengetahuan

Optimalisasi

Nutrisi

Menyusui

ASI menjadi satu-satunya sumber gizi yang menjamin keberlanjutan nutrisi bagi bayi pasca intrauterin, khususnya 6 bulan pertama kelahirannya. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dirinya dan untuk menghasilkan ASI. Variasi makanan ibu dapat menyebabkan perubahan profil asam lemak dan kadar makro serta mikronutrien dalam ASI. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional dan teknik total sampling sebanyak 73 responden. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui determinan faktor yang berhubungan dengan pengetahuan tentang optimalisasi nutrisi bagi ibu menyusui. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat pengetahuan responden berada pada tingkat cukup sebanyak 48 responden (65.8%). Ada hubungan antara faktor usia ($p=0.026$) dan faktor pendidikan ($p=0.010$) dengan tingkat pengetahuan, sedangkan faktor pekerjaan ($p=0.171$) dan pengalaman dalam hal ini status pemberian ASI ($p=0.074$) menunjukkan hasil tidak ada hubungan dengan tingkat pengetahuan. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa usia dan pendidikan menjadi determinan faktor yang berhubungan dengan pengetahuan tentang optimalisasi nutrisi bagi ibu menyusui.

PENDAHULUAN

Masa laktasi menjadi salah satu masa terpenting dalam sejarah hidup manusia, karena pada masa laktasi seorang wanita melakukan kewajibannya untuk menyusui. Ibu yang menyusui berarti sedang melakukan proses transfer nutrisi kepada bayinya melalui Air Susu Ibu (ASI), dengan menyusui akan meningkatkan kesejahteraan, kesehatan dan pertumbuhan serta perkembangan bayi. Tidak hanya itu, menyusui dapat meningkatkan kesehatan ibu, menyelamatkan kehidupan wanita dan berkontribusi pada pengembangan sumber daya manusia (1). Menyusui memberikan keuntungan yang besar baik untuk ibu maupun bayinya. Keuntungan yang dirasakan ibu diantaranya adalah mengurangi risiko perdarahan postpartum, mengurangi risiko kanker payudara, DM tipe 2 dan penyakit kardiovaskuler, mengurangi stress dan membantu menurunkan berat badan ibu setelah melahirkan. Berkurangnya risiko gangguan gastroenteritis, asma dan obesitas adalah keuntungan ASI bagi bayi (2,3)

Indonesia menempatkan pemberian ASI sebagai sasaran utama program gerakan 1000 Hari Pertama Kelahiran (1000 HPK). Periode ini telah dibuktikan secara ilmiah berpengaruh pada kualitas kehidupan manusia. Pemberian ASI atau menyusui memberikan kontribusi yang besar pada keberhasilan program 1000 HPK (4). ASI menjadi satu-satunya sumber gizi yang menjamin keberlanjutan nutrisi bagi bayi pasca intrauterin, khususnya 6 bulan pertama kelahirannya. Status gizi dan pola makan ibu dapat mempengaruhi komposisi nutrisi pada ASI (5). Kebutuhan nutrisi pada bayi lebih tinggi dibandingkan masa perkembangan lainnya. Variasi makanan ibu dapat menyebabkan perubahan profil asam lemak dan kadar makro serta mikronutrien dalam ASI. Tubuh ibu secara otomatis selalu berusaha untuk menjaga kualitas dan kuantitas ASI yang diproduksinya, meskipun harus mengorbankan simpanan nutrisi dalam diri ibu sendiri (5,6).

Energi, protein dan nutrisi dalam ASI berasal dari makanan serta simpanan tubuh ibu. Ibu yang tidak mampu memenuhi kebutuhan sumber nutrisinya dengan baik berisiko kekurangan beberapa mineral dan vitamin untuk menjalankan fungsi pentingnya selama menyusui. Kekurangan ini dapat dicegah jika ibu memperbaiki pola makannya (5). Jumlah ASI sangat bergantung pada pola makan ibu. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui

tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisinya sendiri, tetapi juga memungkinkannya untuk menghasilkan ASI. Status gizi yang baik dari seorang ibu tidak hanya penting untuk kesehatan dan kapasitas dirinya sendiri, tetapi juga untuk kesehatan keturunannya (7,8).

Pengetahuan tentang optimalisasi nutrisi selama menyusui menjadi hal yang penting diketahui oleh ibu, serta menjadi salah satu edukasi yang wajib diberikan oleh petugas kesehatan saat memberikan konseling kepada ibu baik secara individu maupun kelompok (1). Kenyataan yang terjadi saat ini adalah masih banyak ibu yang kurang memperhatikan asupan nutrisi dan pola makannya selama menyusui. Banyak para ibu masih menerapkan makanan pantangan dan belum mampu menilai kebutuhan nutrisinya sendiri (9). Pengetahuan ibu yang belum optimal tentang nutrisi selama masa menyusui berefek pada kurangnya kepedulian ibu akan penting asupan nutrisi dan pengaturan pola makan yang optimal saat menyusui. Mengetahui faktor yang berhubungan dengan pengetahuan ibu dapat menjadi dasar untuk menentukan langkah optimalisasi nutrisi bagi ibu menyusui. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui determinan faktor yang berhubungan dengan pengetahuan tentang optimalisasi nutrisi bagi ibu menyusui.

METHODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* dimana pengukuran/observasi data dilakukan satu kali dan pada waktu yang sama. Populasi penelitian diambil dari *partisipan volunteer* pada kegiatan seminar yang diselenggarakan oleh “Ruang Sehati”, yaitu suatu forum yang bergerak dalam bidang kesehatan ibu dan anak. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling*, yaitu semua peserta yang hadir dapat menjadi sampel dalam penelitian ini. Adapun jumlah sampel adalah 73 orang dengan jenis kelamin perempuan. Variabel bebas yang diukur pada penelitian ini adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan, meliputi usia, pendidikan, pekerjaan dan pengalaman (status pemberian ASI), sedangkan variabel tergangungnya adalah tingkat pengetahuan. Pengukuran tingkat pengetahuan tentang optimalisasi nutrisi bagi ibu menyusui menggunakan kuesioner berjumlah 15 pertanyaan dengan skala guttman yang sebelumnya telah dilakukan uji validitas isi oleh ahli nutrisi pada

masa laktasi. Analisis data univariat dan bivariat dilakukan menggunakan aplikasi komputer. Analisis data bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Kendall's tau*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyajikan data tentang determinan faktor yang berhubungan dengan pengetahuan tentang optimalisasi nutrisi bagi ibu menyusui.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik		Jumlah (n=73)	Prosentase (%)
Usia (tahun)	Remaja Akhir	39	53.4
	Dewasa Awal	23	32.9
	Dewasa Akhir	11	13.7
Pendidikan	SMA sederajat	19	26
	Diploma 3	40	54.8
	Sarjana S 1/Diploma 4	11	12.1
	Sarjana S2	3	4.1
Pekerjaan	Bekerja	35	47.9
	Tidak Bekerja	38	52.1
Status pemberian ASI	ASI Eksklusif	25	34.2
	Tidak ASI Eksklusif	48	65.8

Berdasarkan tabel 1 diketahui responden usia remaja akhir mendominasi sebanyak 39 responden (53.4%), pada pendidikan didominasi Diploma 3 dengan jumlah 40 responden (54.8%). Jumlah responden bekerja dan tidak bekerja relatif seimbang, namun jumlah responden yang tidak bekerja tetap lebih banyak, yaitu sejumlah 38 responden (52.1%) dan terakhir untuk status pemberian ASI didapatkan data bahwa sebagian besar responden tidak memberikan ASI Eksklusif sebanyak 48 responden (65.8%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan tentang Optimalisasi Nutrisi bagi Ibu Menyusui

Tingkat Pengetahuan	Jumlah (n=73)	Prosentase (%)
Baik	15	20.5
Cukup	48	65.8
Kurang	10	13.7

Pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa dari 73 partisipan yang menjadi responden sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan pada level cukup sebanyak 48 responden (65.8%).

Tabel 3. Determinan Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan tentang Optimalisasi Nutrisi bagi Ibu Menyusui

Karateristik	Tingkat Pengetahuan						Total		P-value	
	Baik		Cukup		Kurang		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Usia (tahun)	Remaja Akhir	5	12.8	26	66.7	8	20.5	39	100	0.026
	Dewasa Awal	7	30.4	14	60.9	2	8.7	23	100	
	Dewasa Akhir	3	27.3	8	72.7	0	0	11	100	
Pendidikan	SMA sederajat	3	15.8	11	57.9	5	26.3	19	100	0.010
	Diploma 3	5	12.5	31	77.5	4	10	40	100	
	Sarjana S	5	45.5	5	45.5	1	9.1	11	100	
	1/Diploma 4 Sarjana S2	2	66.7	1	33.3	0	0	3	100	
Pekerjaan	Bekerja	7	20	27	77.1	1	2.9	35	100	0.171
	Tidak Bekerja	8	21.1	21	55.3	9	23.7	38	100	
Status pemberian ASI	ASI Eksklusif	7	28	17	68	1	4	25	100	0.074
	Tidak ASI Eksklusif	8	16.7	31	64.6	9	18.8	48	100	

Data pada tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan pada level kurang didominasi oleh remaja akhir sebanyak 8 responden (20.5%), sedangkan berdasarkan pendidikan tingkat pengetahuan level kurang paling banyak pada SMA sederajat sebanyak 5 responden (26.3%). Berdasarkan pekerjaan menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan responden pada masing-masing level memiliki

jumlah yang relatif seimbang antara responden bekerja dan tidak bekerja. Namun, berdasarkan data dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak bekerja memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 9 responden (23.7%). Berdasarkan status pemberian ASI, yang memiliki tingkat pengetahuan pada level kurang didominasi pada responden yang tidak memberikan ASI Eksklusif sebanyak 9 responde (18,8%).

Hasil analisis data dengan uji *Kendall's tau* diketahui faktor usia pada penelitian ini menunjukkan ada hubungan dengan tingkat pengetahuan tentang optimalisasi nutrisi bagi ibu menyusui dengan nilai $p\text{-value}=0.026$. Hasil ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa usia adalah umur individu yang dihitung mulai dari saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja (10). Usia yang matang membentuk pola tangkap dan daya pikir yang baik sehingga pengetahuan yang dimilikinya juga akan semakin membaik (11). Sebagian besar responden pada penelitian ini berada pada rentang remaja akhir (17-25 tahun), meskipun demikian hasil menunjukkan adanya hubungan antara usia dengan tingkat pengetahuan. Hal ini dapat disebabkan karena proses belajar dan mempelajari pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal (faktor dari dalam individu), yakni kondisi jasmani dan rohani, sedangkan faktor eksternal (faktor dari luar individu), yakni kondisi lingkungan di sekitar individu tersebut (13).

Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara faktor pendidikan dengan tingkat pengetahuan dengan nilai $p\text{-value}=0.010$. Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang akan pola hidup dan memotivasi sikap untuk selalu maju. Semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah menerima informasi (10). Pendidikan merupakan salah satu proses untuk memberikan pengetahuan yang bertujuan untuk menumbuhkan perubahan perilaku ke arah positif. Pengetahuan berhubungan erat dengan pendidikan. Seseorang dengan pendidikan tinggi, diharapkan akan memiliki pengetahuan yang semakin luas. Namun, tidak menjadi suatu kemutlakan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah akan berpengetahuan rendah (14). Pendidikan yang tinggi akan semakin memudahkan seseorang mendapatkan informasi dan merespon informasi tersebut dengan lebih baik (15). Pada penelitian ini diketahui mayoritas pendidikan responden berada pada tingkat pendidikan tinggi, yaitu jenjang Diploma, Sarjana dan Magister sebagaimana pengelompokan tingkat

pendidikan sesuai UU Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. Pendidikan adalah suatu proses berkembangnya kemampuan dan perilaku manusia melalui pengetahuan. Semakin tingkat pendidikan akan membuat pengetahuan yang dimiliki seseorang menjadi lebih baik, dengan pendidikan yang baik pengalaman diperoleh berdasarkan proses berpikir yang kritis, sehingga akan dapat menambah wawasan (16). Faktor pendidikan juga berpengaruh pada pengetahuan responden, karena dari segi pendidikan sebagian besar responden berpendidikan tinggi, sehingga dapat diartikan tingkat pengetahuannya juga baik.

Pada analisis faktor pekerjaan didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara faktor pekerjaan dengan tingkat pengetahuan dengan nilai $p\text{-value}=0.171$. Pekerjaan ibu adalah kegiatan rutin sehari-hari yang dilakukan oleh seorang ibu dengan maksud untuk memperoleh penghasilan. Apapun jenis pekerjaan tersebut, baik yang memerlukan kekuatan otot atau pemikiran, adalah beban bagi yang melakukan. Semakin tinggi ketrampilan yang dimiliki oleh tenaga kerja, semakin efisien badan (anggota badan), tenaga dan pemikiran (mentalnya) dalam melaksanakan pekerjaan (17). Pekerjaan dalam penelitian ini tidak berhubungan dengan tingkat pengetahuan dapat disebabkan karena jumlah responden antara yang bekerja dengan tidak bekerja relatif sama. Ibu tidak bekerja diasumsikan sebagai ibu rumah tangga yang umumnya menghabiskan waktu dirumah untuk mengurus keluarga, jadi ibu mempunyai waktu lebih yang dapat digunakan untuk mencari tambahan pengetahuan (18), sedangkan ibu bekerja mempunyai kesempatan menambah pengetahuan karena relasi yang dimilikinya. Berinteraksi dengan orang banyak akan memiliki pengetahuan yang lebih luas (19).

Pengukuran faktor pengalaman dalam hal ini status pemberian ASI berdasarkan uji analisis *kendall's tau* juga didapatkan hasil tidak ada hubungan antara status pemberian ASI dengan tingkat pengetahuan dengan nilai $p\text{-value}=0.074$. Peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh pengalaman, kemampuan utama yang termasuk didalamnya adalah fleksibilitas, kreativitas, kemampuan berubah dan keinginan untuk terus belajar (20). Responden sebagian besar berada pada rentang usia yang masih muda, yaitu pada rentang remaja akhir (17-25 tahun) dapat diasumsikan bahwa sebagian besar responden belum berstatus menikah, sehingga belum memiliki pengalaman menyusui. Pengalaman

merupakan suatu kejadian yang dialami seseorang pada masa lalu. Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya (21).

KESIMPULAN

Usia dan pendidikan menjadi determinan faktor yang berhubungan dengan pengetahuan tentang optimalisasi nutrisi bagi ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rollins NC, Bhandari N, Hajeerhoy N, Horton S, Lutter CK, Martines JC, et al. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? Lancet [Internet]. 2016;387(10017):491–504. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01044-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01044-2)
2. Wilson PR, Pugh LC. Promoting nutrition in breastfeeding women. JOGNN - J Obstet Gynecol Neonatal Nurs [Internet]. 2005;34(1):120–4. Available from: <http://dx.doi.org/10.1177/0884217504272806>
3. Dieterich CM, Felice JP, O’Sullivan E, Rasmussen KM. Breastfeeding and Health Outcomes for the Mother-Infant Dyad. *Pediatr Clin North Am*. 2013;60(1):31–48.
4. Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat. Kerangka Kebijakan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK). 2013;71.
5. Segura SA, Ansótegui JA, Marta Díaz-Gómez N. The importance of maternal nutrition during breastfeeding: Do breastfeeding mothers need nutritional supplements? *An Pediatr*. 2016;84(6):347.e1-347.e7.
6. Valentine CJ, Wagner CL. Nutritional management of the breastfeeding dyad. *Pediatr Clin North Am*. 2013;60:261---74.
7. Hailelassie K, Mulugeta A, Girma M. Feeding practices, nutritional status and associated factors of lactating women in Samre Woreda, South Eastern Zone of Tigray, Ethiopia. *Nutr J*. 2013;12:1–11.

8. Kominiarek MA, Rajan P. Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation. *Med Clin North Am.* 2016;100(6):1199-1215. doi:10.1016/j.mcna.2016.06.004.
9. Proverawati, A. dan Asfuah, S. Buku ajar Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.. 2010.
10. Wawan, A. dan Dewi, M. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika. 2010.
11. Maulana, H. Promosi Kesehatan. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC. 2007
12. Komarudin. Membentuk Kematangan Emosi dan Kekuatan Berpikir Positif pada Remaja melalui Pendidikan Jasmani. *J Pendidik Jasm Indones.* 2016;12(2):67–75.
13. Syah, M. Psikologi Belajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2009.
14. Notoatmodjo, S. Pengertian dan Unsur-Unsur Pendidikan, dalam Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2011.
15. Ladyani, F. Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Pengetahuan Wanita Usia 20-40 Tahun Mengenai Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Sebagai Salah Satu Cara Mendeteksi Dini Kanker Payudara Di Dusun Sidodadi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan.* 2017;1(4):41-50.
16. Notoatmodjo, S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2003.
17. Notoatmodjo, S. Buku Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta. 2007.
18. Trisnawati, E dan Widyastutik, O. Kegagalan ASI Eksklusif: Manajemen Laktasi dan Dukungan Keluarga. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati.* 2018;3(2): 89-99.
19. Ramli, R. Hubungan Pengetahuan dan Status Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Sidotopo. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education.* 2020;8(1): 36-46, doi: 10.20473/jpk.V8.I1.2020.36-46.
20. Simanjuntak, P.J. Manajemen dan Evaluasi Kinerja. Jakarta: Lembaga penerbit Fakultas Ekonomi, Universitas Indonesia. 2011.
21. Mubarak. Promosi Kesehatan untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika. 2011.

