

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap ibu menyusui berharap dapat menyusui bayinya sebanyak dan selama mungkin, dalam hal ini gizi memegang peranan penting untuk menunjang produksi ASI yang maksimal. Beberapa zat gizi mempunyai sifat saling mempengaruhi yang sangat menguntungkan. Ibu menyusui dapat makan apa saja dan tidak ada pantangan. Ibu menyusui umumnya makan 6 kali sehari sesuai dengan frekuensi menyusui bayinya, karena setiap habis menyusui ibu akan merasa lapar. Selain cukup makan, ibu menyusui dianjurkan pula banyak minum sedikitnya 3 liter air setiap hari, anjurkan ibu untuk minum setiap kali menyusui dan mengkonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari (Wiknjosastro, dkk. 2006).

Menyusui merupakan cara pemberian makan yang diberikan secara langsung oleh ibu kepada anaknya, sebagai proses belajar bayi menghisap keluar air susu dari payudara dengan seefisien dan ibu belajar cara menyusui bayi dengan nyaman mungkin (Nugroho dkk, 2014). Produksi ASI akan meningkat segera setelah lahir sampai usia 4 sampai 6 minggu dan setelah itu produksinya akan menetap. Produksi ASI pada hari pertama dan kedua sangat sedikit tetapi akan meningkat menjadi \pm 500 mL pada hari ke-5, 600 sampai 690 mL pada minggu kedua, dan kurang lebih 750 mL pada bulan ke-3 sampai ke-5. Produksi ASI ini akan menyesuaikan kebutuhan bayi (on demand) (Waryana, 2010).

Menurut data WHO (2016), cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36% selama periode 2007-2014. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2009, hampir seluruh bayi di Indonesia (96 %) pernah mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) tapi tidak eksklusif. Salah satu sasaran Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015 tentang pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah sekurang-kurangnya 80 % ibu menyusui memberikan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif pada bayi. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menyebutkan, sebanyak 30,2 % bayi umur kurang dari 6 bulan yang mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif (Kemenkes R.I , 2014).

Menurut Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo 2016, Cakupan ASI eksklusif tertinggi di Kabupaten Gorontalo sebesar 63,73 % dan terendah di Kabupaten Bone Bolango sebesar 24,03 %. Salah satu Kecamatan di kabupaten Bone Bolango, Kecamatan Bulango Timur pada tahun 2016 pencapaian pemberian ASI Eksklusif hanya sebesar 15,12 %. Menurut hasil yang ditunjukkan tersebut belum mencapai target pemerintah Indonesia yaitu 80% (Dinas Kesehatan *Provinsi Gorontalo*. 2017).

Pentingnya ASI memang harus menjadi perhatian, dan tanggung jawab sebagai orang tua juga harus mulai menyadari akan dampak pada bayi jika ASI ini tidak di berikan pada bayi dengan maksimal. Terlebih lagi jika produksi ASI yang dihasilkan oleh ibu menyusui sedikit atau bahkan tidak ada. Masalah yang dapat di timbulkan dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat

memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. (Roesli, 2013).

Salah satu penyebab produksi ASI tidak maksimal karena asupan nutrisi ibu yang kurang baik, menu makanan yang tidak seimbang dan juga mengkonsumsi makanan yang kurang teratur maka produksi ASI tidak mencukupi untuk bayi. Ibu menyusui dianjurkan makan sebanyak 6 kali sehari, minum 3 liter air sehari sesuai frekuensi menyusui bayinya karena setelah menyusui ibu akan merasa lapar. Ibu dianjurkan minum setiap kali menyusui dan mengonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari (Wiknjosastro, dkk. 2006). Ibu menyusui dengan gizi yang baik, mampu menyusui bayi minimal 6 bulan. Sebaliknya pada ibu yang gizinya kurang baik tidak mampu menyusui bayinya dalam jangka waktu selama itu, bahkan ada yang air susunya tidak keluar (Proverawati, 2009).

Ibu yang menyusui perlu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Nutrisi yang seimbang akan menghasilkan gizi yang baik dan berkualitas. Makanan yang dikonsumsi ibu secara tidak langsung mempengaruhi kualitas, maupun jumlah air susu yang dihasilkan (Proverawati, 2009). Ibu yang menyusui tidak perlu makan berlebihan, tetapi cukup menjaga keseimbangan konsumsi gizi. Apabila ibu menyusui mengurangi makan atau menahan rasa lapar maka akan mengurangi produksi ASI. Pada kenyataannya, tidak ada makanan atau minuman khusus yang dapat memproduksi ASI secara ajaib, meskipun banyak orang yang mempercayai bahwa makanan atau minuman tertentu akan meningkatkan produksi ASI (Prasetyono, 2011).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 26 Januari dengan beberapa ibu menyusui di puskesmas Bulango Timur, peneliti mendapatkan informasi bahwa 5 orang ibu menyusui mengatakan bahwa ASI yang keluar pada saat mereka menyusui hanya sedikit dan kebiasaan makan masih belum teratur seperti makan makanan apa saja yang disediakan oleh keluarga, atau mengikuti kebiasaan makan biasa dengan mengonsumsi makanan yang seadanya untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan keluarga dari segi ekonomi dan tergantung keinginan untuk makan.

Fenomena permasalahan tersebut menunjukkan pemberian ASI sangat penting bagi bayi dan peran serta ibu sangat dibutuhkan dalam meningkatkan nutrisi bayi melalui pemberian ASI. Hal ini kemudian yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian di Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango tentang “*Hubungan kebiasaan Makanan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bulango Timur*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menyebutkan, sebanyak 30,2 % bayi umur kurang dari 6 bulan yang mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. Hasil yang ditunjukkan tersebut belum mencapai target pemerintah Indonesia yaitu 80%.
2. Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo 2016, Cakupan ASI eksklusif tertinggi di Kabupaten Gorontalo sebesar 63,73 % dan terendah di Kabupaten

Bone Bolango sebesar 24,03 %. Salah satu Kecamatan di kabupaten Bone Bolango, Kecamatan Bulango Timur pada tahun 2016 pencapaian pemberian ASI Eksklusif hanya sebesar 15,12 %.

3. Berdasarkan Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 26 januari dengan beberapa ibu menyusui di puskesmas Bulango timur di dapatkan bahwa kebiasaan makan masih belum teratur dan asupan gizi mengikuti kebiasaan dengan mengkonsumsi makanan yang seadanya untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari dan pola makan ibu menyusui secara baik menurut kesehatan masih kurang.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah yang dapat di kembangkan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan kebiasaan makan dengan produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas Bulango Timur.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui kebiasaan makan ibu menyusui di Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango.
2. Untuk mengetahui produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango.

3. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan dengan produksi ASI ibu menyusui
Di Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Bagi ilmu pengetahuan sebagai bahan masukan lebih lanjut untuk hal-hal yang berhubungan dengan kebiasaan makan ibu menyusui dengan produksi ASI sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas

Puskesmas sebagai wadah yang bertanggung jawab terhadap kesehatan masyarakat agar dapat memberikan penyuluhan dan bimbingan kepada masyarakat, khususnya kepada ibu menyusui tentang bagaimana cara mengelola kebiasaan makan selama menyusui.

2. Bagi ibu menyusui

Memberikan masukan kepada ibu menyusui untuk dapat memenuhi kebiasaan makannya, sehingga nutrisinya terpenuhi, terutama makanan-makanan yang mempengaruhi kualitas ASInya dan pada akhirnya turut memberikan pengaruh kepada fisik bayinya.

3. Bagi Peneliti

Dapat memberikan pengalaman dan dapat menambah wawasan keilmuan penulis tentang hubungan kebiasaan makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui.

4. Bagi peneliti

Sebagai bahan bacaan dan referensi yang dapat dimanfaatkan bagi peneliti lain mengenai hal tersebut.