

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi ibu menyusui adalah kondisi kesehatan ibu yang ditentukan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh selama masa laktasi. Status gizi yang baik diperlukan untuk menunjang kesehatan ibu, mendukung proses pemulihan pasca persalinan, serta memastikan produksi ASI berjalan optimal.⁽¹⁾ Masalah status gizi masih menjadi tantangan serius dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Salah satu sasaran pembangunan kesehatan (Asta Cita) yang diusung Presiden Prabowo adalah meningkatkan status kesehatan dan gizi pada ibu dan anak.⁽¹⁾ Berdasarkan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, kelompok rentan gizi meliputi bayi dan balita, remaja perempuan, ibu hamil, dan ibu menyusui, yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya perbaikan gizi.⁽²⁾

Berdasarkan data UNICEF, jumlah ibu hamil dan ibu menyusui yang mengalami kekurangan gizi secara global meningkat sebesar 25% sejak tahun 2020.⁽⁵⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Novita et al. (2024) melaporkan bahwa 19,1% ibu menyusui memiliki status gizi kurus, 28,1% mengalami kegemukan, dan 1,1% mengalami obesitas.⁽⁶⁾ Hal ini menunjukkan adanya masalah gizi ganda pada ibu menyusui yang berdampak pada kualitas dan kuantitas ASI yang dihasilkan, yang dapat dinilai melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator status gizi ibu menyusui.⁽⁷⁾

Status gizi ibu menyusui yang tidak optimal dapat berdampak pada rendahnya produksi ASI, sehingga meningkatkan risiko malnutrisi pada bayi dan balita serta dapat berkontribusi pada tingginya angka kematian bayi dan balita. Hal ini menjadi semakin penting mengingat ASI merupakan sumber gizi utama bayi pada enam bulan pertama kehidupan.⁽⁸⁾ Selain itu, menyusui secara eksklusif meningkatkan kebutuhan energi ibu menyusui, karena refleks prolaktin dan *let down* dalam produksi ASI mengambil cadangan energi dari tubuh ibu, yang berpotensi meningkatkan risiko malnutrisi jika asupan energi tidak terpenuhi dengan baik.⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan adanya penurunan berat badan rata-rata ibu menyusui sebesar 0,6–0,8 kg per bulan selama 4–6 bulan pertama pascapersalinan, dan berlanjut secara perlahan hingga 12 bulan pascapersalinan.⁽¹¹⁾

Banyak faktor yang memengaruhi status gizi ibu menyusui, seperti pola makan, aktivitas fisik, penyakit menular, penggunaan kontrasepsi hormonal, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, status ekonomi, dan status pekerjaan.⁽⁷⁾ Salah satu faktor penting adalah pola makan, yang apabila kurang bervariasi dapat menyebabkan defisiensi zat gizi makro dan mikro, sehingga tidak mendukung kebutuhan energi ibu menyusui. Penelitian di Kabupaten Boyolali menunjukkan bahwa asupan gizi ibu menyusui masih di bawah Angka Kecukupan Gizi (AKG) dengan pola konsumsi yang lebih banyak mengandalkan protein nabati seperti tahu dan tempe karena harga yang lebih terjangkau dibandingkan protein hewani.⁽¹²⁾⁽¹³⁾

Selain pola makan, aktivitas fisik juga memengaruhi status gizi ibu menyusui. Aktivitas berat akan meningkatkan pengeluaran energi, sehingga apabila tidak diimbangi dengan peningkatan asupan energi, dapat menyebabkan defisit energi yang berujung pada penurunan berat badan dan komposisi tubuh yang tidak optimal.⁽¹⁴⁾ Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun ibu yang aktif secara

fisik memiliki pengeluaran energi lebih tinggi, konsumsi energi mereka juga meningkat sehingga tidak terdapat perbedaan signifikan pada volume ASI yang dihasilkan dan penurunan berat badan rata-rata.⁽¹⁴⁾⁽¹⁵⁾

Berdasarkan laporan register ASI eksklusif di Kota Padang tahun 2023, tercatat 2.802 bayi telah mendapatkan ASI eksklusif, dengan capaian tertinggi di Puskesmas Pagambiran (92,5%) dan terendah di Puskesmas Air Dingin.⁽¹⁶⁾ Hal ini menunjukkan adanya variasi capaian ASI eksklusif di Kota Padang yang menjadi potensi sekaligus tantangan dalam peningkatan status gizi ibu menyusui.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan di Puskesmas Air Dingin pada bulan Februari 2025 peneliti mendapatkan bahwa 8 dari 10 ibu menyusui yang diukur status gizinya berdasarkan tinggi badan dan berat badan dengan menggunakan timbangan digital yang telah di kalibrasi memiliki status gizi kurang dan setengah diantaranya memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan. Selain itu ibu menyusui yang berada di wilayah Puskesmas Air Dingin memiliki pola makan yang kurang beragam dan memiliki aktivitas fisik golongan sedang. Maka dari itu pemberian ASI eksklusif, pola makan, dan aktivitas fisik dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada ibu menyusui.

Berdasarkan permasalahan yang disampaikan pada paragraf sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara pemberian ASI eksklusif, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Status gizi ibu menyusui yang tidak ideal, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan bayinya. Sehingga menjaga status gizi yang ideal selama masa menyusui sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu secara menyeluruh dan memastikan pemberian ASI yang optimal kepada bayi. Berdasarkan permasalahan tersebut perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor yang memungkinkan dapat menyebabkan permasalahan pada status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin. Berdasarkan permasalahan ini, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara pemberian ASI eksklusif, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pemberian ASI eksklusif, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi status gizi ibu menyusui berdasarkan indeks (IMT) di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.
- c. Diketuainya distribusi frekuensi pola makan pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.

- d. Diketuainya distribusi frekuensi aktivitas fisik pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.
- e. Dianalisis hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.
- f. Dianalisis hubungan antara pola makan dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.
- g. Dianalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menjadi salah satu usaha untuk mengetahui dan memperbaharui ilmu tentang hubungan antara pemberian ASI eksklusif, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.

1.4.2 Manfaat Akademis

Menjadi salah satu hasil penelitian yang berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan serta sebagai referensi dan bahan pembandingan bagi peneliti lain pada penelitian dengan topik yang sama.

1.4.3 Manfaat Praktis

Menjadi suatu informasi yang berguna bagi masyarakat umum, terutama bagi para ibu mengenai hubungan antara pemberian ASI eksklusif, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yang mengangkat penelitian mengenai hubungan antara pemberian ASI eksklusif, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025. Variabel independen yang diteliti adalah pemberian ASI eksklusif, pola makan dan aktivitas fisik sedangkan variabel dependen yaitu status gizi ibu menyusui dengan indikator IMT. Sampel yang diteliti adalah ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin. Instrumen penelitian yaitu kuesioner terkait pemberian ASI Eksklusif, pola makan menggunakan formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*, dan aktivitas fisik menggunakan formulir *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Data sekunder meliputi berbagai hasil penelitian terdahulu, laporan tahunan puskesmas, buku, jurnal dan instansi terkait seperti Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan Dinas Kesehatan Kota Padang. Teknik pengumpulan data menggunakan *Proportional Random Sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk menganalisis distribusi dan frekuensi pada karakteristik masing-masing variabel dan analisis bivariat untuk menggambarkan hubungan antara variabel independen dan dependen menggunakan uji statistik *chi-square* dan *fisher's exact test* dengan derajat kepercayaan sebesar 95% dan $\alpha = 5\%$ (0,05).