HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI IBU MENYUSUI BAYI 0-6 BULAN DI PMB LINGGA BAYU DI KELURAHAN SIDANGKAL TAHUN 2025

SKRIPSI

OLEH:

ALIA SAFITRI
NIM. 22060091

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2025

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI IBU MENYUSUI BAYI 0-6 BULAN DI PMB LINGGA BAYU DI KELURAHAN SIDANGKAL TAHUN 2025

OLEH:

ALIA SAFITRI
NIM. 22060091

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian	: Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di PMB Lingga Bayu Di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025
Nama Mahasiswa	: Alia Safitri
NIM	: 22060091
Program Studi	: Kebidanan Program Sarjana

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan Komisi Pembimbing, Komisi Penguji dan Ketua Sidang pada Ujian Akhir (Skripsi) Program Studi Kebidanan Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan dan dinyatakan LULUS pada tanggal 19 Januari 2026

Menyetujui,

Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Dr. Lola Pebrianthy, S.Keb, Bd, M.Keb	**Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep**
NUPTK. 9555769670230222	**NUPTK. 7444766667237082**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana	Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan
Bd. Nurelilasari Siregar, M. Keb	**Arinil Hidayah, SKM.M.Kes**
NUPTK. 1854767668230292	**NUPTK. : 8350765666230243**

IDENTITAS PENULIS

Nama Mahasiswa	:	Alia Safitri
Nim	:	22060091
Tempat/Tanggal Lahir	:	Bintuas 17 juli 2004
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Alamat	:	Bintuas, kecamatan Natal kab. Mandailing Natal
Riwayat Pendidikan	:	

1. SD N 369 Bintuas :Lulus Tahun 2017
2. SMP Negeri 1 Natal : Lulus Tahun 2019
3. SMA Negeri 1 Natal : Lulus Tahun 2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa	:	Alia Safitri
Nim	:	22060091
Program Studi	:	Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul"Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu Di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025". adalah asli dan bebas dari plagiat
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arah dari Komisi Pembimbing dan masukan dari Komisi Penguji
3. Skripsi ini merupakan tulisan ilmiah yang di buat dan di tulis sesuai dengn pedoman penulisan serta tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan di cantumkan sebagai acuan dalam tulisan saya dengan di sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku .

Demikian pernyataan ini di buat, untuk dapat dipergunakan semestinya.

Padangsidimpuan, Januari 2026

Pembuat pernyataan



ALIA SAFITRI

NIM. 22060091

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan hidayat-Nya hingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul**"Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di PMB Lingga Bayu Di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025"** skripsi ini ditulis dan disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
2. Bd. Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb, selaku Ketua Program Studi kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
3. Bd. Lola Pebrianthy, M.Keb, selaku selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing skripsi ini.
4. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep, selaku Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Bdn. Rini Amalia Batubara, S.Tr. Keb, M.Keb, selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Hoirunnisa Tanjung, S.Tr. Keb, M.Keb, selaku anggota penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dalam menyelesaikan skripsi ini

7. Para Dosen dan Staf di Lingkungan Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Akhirnya peneliti menyadari segala keterbatasan yang ada. Untuk itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini, dengan harapan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengambil kebijakan di bidang kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Padangsidimpuan, Januari 2026

Penulis

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Laporan penelitian, Januari 2026
Alia Safitri

Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Pmb Lingga Bayu Di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025

Abstrak

Ibu yang berstatus gizi baik memiliki cadangan zat gizi yang cukup sehingga mampu memproduksi ASI dengan lancar karena kandungan gizi yang cukup. Faktor penunjang status gizi yang baik bagi ibu menyusui sangat dipengaruhi oleh pola makan ibu karena ASI merupakan satu-satunya makanan bagi bayi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu Di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025. Penelitian ini merupankan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan pendekatan *Cross Sectional.* Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* dimana jumlah sampel sama dengan populasi sebanyak 33 orang. Hasil penelitian pola makan baik sebanyak 19 responden (57,6%), pola makan kurang 14 responden (42,4%). status gizi ibu menyusui normal sebanyak 17 orang 51,5%) dan status gizi ibu menyusui tidak normal sebanyak 16 orang (51,4%), maka didapatkan hasil dengan menggunakan Uji *Chi Square* didapatkan *p*=0.008 (<0.05). Disimpulan bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada ibu menyusui tentang pentingnya pola makan yang sesuai agar status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan.

Kata Kunci : Pola Makan, Status Gizi, Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan
Daftar Pustaka : 46 (2018-2024)

MIDWIFE PROGRAM OF HEALTH FACULTY
AT AUFA ROYHAN UNIVERSITY IN PADANGSIDIMPUAN

Research Report, April 2026
Alia Safitri

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS OF BREASTFEEDING MOTHERS WITH INFANTS AGED 0–6 MONTHS AT PMB LINGGA BAYU IN SIDANGKAL VILLAGE 2025

ABSTRACT

Mothers who have good nutritional status have sufficient nutrient reserves so that they are able to produce breast milk smoothly due to adequate nutritional content. Supporting factors for good nutritional status in breastfeeding mothers are strongly influenced by maternal dietary patterns because breast milk is the only food for infants. The purpose of this study was to determine the relationship between dietary patterns and the nutritional status of breastfeeding mothers with infants aged 0–6 months at PMB Lingga Bayu in Sidangkal Village in 2025. This study is a quantitative study using a cross-sectional approach. The sampling method used was total sampling, where the number of samples was the same as the population, totaling 33 people. The results showed that 19 respondents (57.6%) had good dietary patterns, and 14 respondents (42.4%) had poor dietary patterns. The nutritional status of breastfeeding mothers was normal in 17 people (51.5%) and abnormal in 16 people (51.4%). Based on the Chi-Square test, the p-value obtained was 0.008 (<0.05). It can be concluded that there is a relationship between dietary patterns and the nutritional status of breastfeeding mothers with infants aged 0–6 months at PMB Lingga Bayu. It is expected that the results of this study can provide information to breastfeeding mothers about the importance of appropriate dietary patterns to maintain the nutritional status of breastfeeding mothers with infants aged 0–6 months.

Keywords : Dietary Patterns, Nutritional Status, Breastfeeding Mothers with Infants Aged 0–6 Months

References : 46 (2018–2024)

UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
LEMBAGA PUSAT BAHASA

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
IDENTITAS PENULIS ..... **iii**
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR SKEMA ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.3.1 Tujuan Umum 6
1.3.2 Tujuan Khusus 6
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.4.1 Manfaat Teoritis 6
1.4.2 Manfaat Praktis 6

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA7
2.1 Konsep Ibu Menyusui 7
2.1.1 Pengetian Ibu Menyusui 7
2.1.2 Fisiologi menyusui 7
2.1.3 Manfaat Menyusui 9
2.1.4 Mekanisme Menyusui 11
2.1.5 Teknik Menyusui 11
2.1.6 Waktu dan Cara Menyusui 11
2.1.7 Faktor yang memengaruhi keberhasilan menyusui 13
2.1.8 Dampak prilaku menyusui yang tidak tepat 14
2.1.9 Posisi dan Perlekatan Menyusui 14
2.1.10 Kriteria Bayi Menyusu Dengan Benar 16
2.2 Pola Makan 17
2.2.1 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan 17
2.2.2 Klasifikasi Pola Makan 19
2.2.3 Perilaku Makan Pada Ibu Nifas 21
2.2.4 Pola Makan Yang Sehat Selama Masa Nifas 21
2.2.5 Kebutuhan Nutrisi Bagi Ibu Nifas 22
2.3 Status Gizi 25
2.3.1 Macam-macam Zat Gizi 26
2.3.2 Gizi Seimbang 26

2.3.3 Kebutuhan Gizi Ibu Menyusui 26
2.3.4 Penilaian Status Gizi 29
2.4 Kerangka Konsep 29
2.5 Hipotesis Penelitian 30

BAB 3 METODE PENELITIAN **31**
3.1 Jenis danDesain Penelit 31
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian 31
3.2.1 Tempat Penelitian 31
3.2.2 Waktu Penelitian 31
3.3 Populasi dan Sampel 32
3.3.1 Populasi 32
3.3.2 Sampel 32
3.4 Etika Penelitian 32
3.5 Defenisi Operasional 33
3.6 Instrumen Penelitian 34
3.7 Prosedur Pengumpulan Data 35
3.8 Pengolahan dan Analisa data 36
3.8.1 Pengolahan Data 36
3.8.2 Analisa Data 37

BAB 4 HASIL PENELITIAN **38**
4.1 Analisa Univariat 38
4.1.1 Data Karakteristik 38
4.1.2 Distribusi Frekuensi Pola Makan 39
4.1.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Ibu Menyusui 39
4.2 Analisa Bivariat 40
BAB 5 PEMBAHASAN **41**
5.1 Karakteristik Ibu di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025 41
5.2 Pola Makan Ibu di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025 44
5.3 Status Gizi Ibu Menyusui di di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal.Tahun 2025 46
5.4 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di PMB Lingga Bayu Tahun 2025 47
BAB 6 PEMBAHASAN **50**
6.1 Kesimpulan 50
6.2 Saran 50

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR SKEMA

Halaman

x

Skema 1. Kerangka konsep…….. 30

DAFTAR TABEL

xi

Halaman

Tabel 2.1 Kebutuhan ASI bayi.....21
Tabel 2.2 Cara Menyimpan ASI.....21
Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....31
Tabel 3.7 Definisi Operasional.....33

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025.....38

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pola Makan di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025.....39

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Ibu Menyusui di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal.Tahun 2025.....39

Tabel 4.4 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di PMB Lingga Bayu Tahun 2025.....40

DAFTAR LAMPIRAN

xii

Lampiran 1 : Surat survey pendahuluan dari Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan

Lampiran 2 : Surat balasan survey pendahuluan

Lampiran 3 : Surat izin penelitian dari Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan

Lampiran 4 : Surat balasan izin penelitian

Lampiran 5 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 6 : Pernyataan Bersedia Menjadi Responden

Lampiran 7 : Kuesioner

Lampiran 8 : Master Tabel

Lampiran 9 : Hasil Out Pout

Lampiran 10 : Dokumentasi

Lampiran 11 : Lembar Konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Masalah gizi dipengaruhi banyak faktor dan saling mempengaruhi. Salah satunya adalah faktor ekonomi, pendidikan, ketersediaan pangan ditingkat rumah tangga, pola konsumsi makanan, kepercayaan, tradisi dan budaya. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah penilaian untuk memantau status gizi dan ukuran sederhana untuk berat badan terhadap tinggi badan yang umum digunakan untuk mengklarifikasikan berat badan kurang, berat badan normal maupun berat badan lebih pada orang dewasa (Kemenkes RI, 2020).

Ibu yang berstatus gizi baik memiliki cadangan zat gizi yang cukup sehingga mampu memproduksi ASI dengan lancar karena kandungan gizi yang cukup. Kesehatan bayi sedikit banyak juga tergantung pada kondisi ibunya, demikian pula pada asupan, terutama bagi ibu yang menyusui. Makanan yang seharusnya dikonsumsi ibu menyusui adalah makanan bergizi seimbang (Sujiyatini, 2019).

*World Health Organization (*WHO), 2022 menunjukkan bahwa sekitar 21% ibu menyusui mengalami kekurangan gizi (indeks massa tubuh di bawah 18,5 kg/m²) di beberapa survei, sementara 3,68% mengalami obesitas. Kekurangan gizi pada ibu menyusui merupakan salah satu masalah negara berkembang termasuk Indonesia. Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak beragam, kondisi

ekonomi, dan kurangnya dukungan meningkatkan risiko kekurangan gizi pada ibu menyusui. Di Asia sekitar 20-35% proses pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu, bayi mudah sakit dan mudah terkena infeksi yang disebabkan oleh masalah yang berkaitan dengan kekurangan gizi pada ibu menyusui (WHO, 2022).

Di Indonesia berdasarkan data Departemen Bina Gizi, ibu menyusui yang melakukan ASI eksklusif dan mendapat vitamin A sebanyak 56,5%. Propinsi dengan cakupan tertinggi adalah Jawa Tengah (87,85%), Kepulauan Bangka Belitung (86,37%), dan Sumatera Selatan (83,91%). Sedangkan propinsi dengan cakupan terendah adalah Papua Barat (13,01%), NTB (18,83%) dan Maluku (23,97%) (Riset Kesehatan Dasar, 2023)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan pada Tahun 2023 ibu menyusui mengkonsumsi energi dan zat gizi makro kurang dari 80% AKG. Ibu menyusui yang mengkonsumsi energi <80% AKG berisiko KEK 1,55 kali dari ibu menyusui yang mengkonsumsi energi ≥80% AKG. Pada tahun 2024 ibu menyusui mengkonsumsi energy KEK sebanyak 172 orang. Sehingga apabila ibu mengalami masalah gizi, ibu dapat mengalami gangguan kesehatan (Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan, 2023).

Masalah status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling mempengaruhi seperti pola makan dan gaya hidup. Faktor penunjang status gizi yang baik bagi ibu menyusui sangat dipengaruhi oleh ekonomi, pendidikan, pekerjaan, dan pengetahuan gizi ibu menyusui karena dengan pengetahuan yang cukup ibu menyusui dapat memberikan kontribusi yang benar terhadap pemenuhan kebutuhan gizi selama ibu menyusui (Nazri, S 2016).

Faktor penunjang status gizi yang baik bagi ibu menyusui sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi ibu menyusui karena dengan pengetahuan yang cukup ibu menyusui dapat memberikan konstribusi yang benar terhadap pemenuhan kebutuhan gizi selama ibu menyusui. sehingga pantangan-pantangan atau mitos-mitos yang dikenakan kepada ibu menyusui dapat diperhatikan, jangan sampai pantangan tersebut merugikan kondisi gizi ibunya maupun anak yang disusuinya (Inayati, 2018).

Pola makan ibu menyusui yang tidak seimbang dapat mempengaruhi Air Susu Ibu (ASI) dan mempengaruhi status gizi pada bayi, karena ASI merupakan satu-satunya makanan bagi bayi. Salah satu pemicu rendahnya status gizi pada usia 0-6 bulan yaitu rendahnya pemberian ASI Eksklusif. Pola makan yang seimbang akan menunjukkan status gizi yang baik. (Makhrajani, M., 2018).

Berdasarkan penelitian terdahulu Wulandari *et al*, (2020), kecukupan gizi ibu menyusui akan erat hubungannya dengan kelancaran ASI yang diberikan kepada bayinya. Dengan tercukupinya kebutuhan gizi ibu menyusui, maka produksi ASI akan semakin meningkat. Sehingga faktor pola makan dan asupan makan yang seimbang perlu diterapkan bagi ibu menyusui untuk membantu proses kelancaran ASI nya. Faktor lainnya yang mempengaruhi pemenuhan/kecukupan gizi ibu menyusui adalah tingkat ekonomi keluarga (Wulandary *et al*, 2020). Faktor yang lain yang mempengaruhi pemenuhan kecukupan gizi ibu menyususi yaitu tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang yang kurang (Wulandary *et al*, 2020).

Menurut penelitian Radharisnawati *et al* (2019) yang berjudul Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancara Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu

Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado. Ditemukan hasil bahwa lebih banyak responden yang pemenuhan kebutuhan gizinya terpenuhi yaitu berjumlah 77 responden dengan persentase 81.1% dibandingkan dengan responden yang pemenuhan kebutuhan gizinya tidak terpenuhi yaitu berjumlah 18 responden dengan persentase 18,9%.

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti *et al* (2017), yang berjudul Pengaruh Pemenuhan Nutrisi dan Tingkat Kecemasan Terhadap Pengeluaran ASI Desa Sumber Rembang, ditemukan hasil bahwa responden yang nutrisinya terpenuhi yaitu 16 orang (53,3%) dan responden yang tidak terpenuhi nutrisi yaitu 14 orang (46,7%). Hal ini sesuai dengan pendapat Ambarwati (2019), nutrisi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat hingga 25% karena berguna untuk proses kesembuhan/ pemulihan setelah melahirkan dan untuk produksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi (Astuti *et al*, 2017).

Survey awal yang dilaksanakan peneliti di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal tahun 2025, terdapat 33 ibu menyusui. Dari hasil wawancara 10 ibu menyusui, dimana 8 ibu menyusui tidak menjaga pola makan seimbang dari pola makan para ibu-ibu tersebut mempunyai dampak yang sangat tidak baik terhadap produksi ASI ibu terutama kualitas ASI pada bayinya, sedangkan 2 ibu mengatakan menjaga pola makan seimbang dan mengkonsumsi protein lengkap selama menyusui. Berdasarkan latar belakang dan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dengan status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu Di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

"Apakah ada hubungan pola makan dengan status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu Di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025"?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu Di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik responden ibu menyusui bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal tahun 2025.
2. Untuk mengetahui pola makan ibu menyusui bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal tahun 2025.
3. Untuk mengetahui status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal tahun 2025.
4. Mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. **Bagi Responden**

   Hasil penelitian di harapkan dapat menambah wawasan dan ilmu tentang pentingnya pola makan yang benar agar status gizi pada Ibu menyusui bayi 0-6 bulan.

2. **Bagi Tempat Penelitian**

   Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada ibu menyusui tentang pentingnya pola makan yang sesuai agar status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan.

3. **Bagi Peneliti**

   Merupakan pengalaman berharga dan wadah latihan untuk memperoleh wawasan dan informasi dalam penerapan ilmu pengetahuan serta menganalisa masalah kesehatan terutama mengenai hubungan pola makan dengan status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi pengetahuan dan kesadaran masyarakat khususnya ibu hamil terkait pola makan dan gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Ibu Menyusui

2.1.1 Pengetian Ibu Menyusui

Ibu adalah sebutan yang lazim untuk wanita yang telah melahirkan kita ke dunia. Menyusui adalah proses pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi, dimana bayi atau anak kecil dengan cara refleks menghisap dan menelan untuk mendapatkan ASI. (Roesli, 2016)

Menyusui bukan hanya bermanfaat untuk bayi akan tetapi juga memberikan manfaat bagi ibu, dengan cara memberikan ASI Eksklusif tanpa makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir, kecuali obat dan vitamin. Pemberian ASI eksklusif dapat berlangsung selama 0-6 bulan dan setelah berumur 6 bulan diberikan makanan tambahan dengan nutrisi yang aman dan pemberian ASI dilanjutkan sampai berumur 2 tahun. (Depkes, 2017)

2.1.2 Fisiologi menyusui

Menyusui yaitu produksi dan pengeluaran ASI merupakan rangsangan mekanik, saraf, dan macam-macam hormon. Menurut Dahlan (2019) hormon dibedakan menjadi tiga yaitu:

a. Pembentukan kelenjar payudara

a. Masa kehamilan

Pada awal kehamilan duktus yang baru meningkat dan lobulus dipengaruhi oleh hormon plasenta dan korpus luteum (Wahyu, 2018)

b. Tiga bulan kehamilan

Pada bulan kehamilan ketiga, tubuh seorang perempuan akan

menghasilkan hormon untuk merangsang keluarnya ASI di payudara antara lain progesteron untuk merangsang alveoli, esterogen untuk menstimulasi saluran ASI untuk mengembang, prolaktin untuk mengembangkan alveoli

c. Trimester dua kehamilan

Laktogen plasenta berfungsi untuk menghasilkan kolostrum

d. Pembentukan Air Susu

Menurut penelitian (Astutik, 2019) terdapat dua refleks untuk membentuk dan mengeluarkan air susu yaitu :

a. Refleks Prolaktin

Hormon prolaktin berfungsi membuat kolostrum, refleks prolaktin terjadi ketika hisapan bayi memberikan rangsangan ujung-ujung saraf pada puting susu dan aerola berfungsi sebagai wadah dan menuju ke hipothalamus melalui medula spinalis sehingga memacu pengeluaran untuk merangsang sel alveoli yang nantinya menghasilkan air susu. Pada teori laktasi diketahui bahwa peningkatan sekresi air susu pada masa laktasi berhubungan erat dengan peningkatan kadar prolaktin darah, selama perlakuan ibu menyusui dalam kondisi sehat dan ibu terhindar dari stress. Stress yang terjadi pada ibu menyusui akan menghambat kerja dari *Prolactin Inhibitory Factor* (PIF). (Wahyu, 2018).

b. Oksitosin.

Oksitosin yang aktif dapat mengencangkan otot halus dalam rahim pasa saat melahirkan dan pasca melahirkan. Pasca mealhirkan oksitosin berperan untuk mengencangkan otot halus di sekitar alveoli untuk

memeras ASI menuju saluran susu, Oksitosin memicu kontraksi dinding alveoli dan air susu yang diproduksi keluar dari alveoli masuk ke dalam duktus sampai ke mulut bayi (Chasion, 2018).

c. Reflek Letdown

Rangsangan yang membuat aliran ASI meningkat melalui hisapan bayi yang akan menstimulasi hipofisis untuk mengeluarkan oksitosin. Hormon ini berfungsi memicu kontraksi di uterus. Letdown refleks dapat terjadi lebih dari sekali dalam satu sesi menyusui, biasanya ibu akan merasakan refleks ini di awal menyusui.

Faktor yang meningkatkan reflek letdown yaitu mengamati bayi dengan penuh kasih dan sayang, mencium bayi, mendengarkan suara bayi dan bersedia menyusui. Faktor penghambatnya yaitu ibu mengalami stres, bingung, pikiran kacau, cemas, takut (Sundawati, 2019).

2.1.3 Manfaat Menyusui

Manfaat menyusui ternyata tidak hanya untuk bayi, tetapi juga bermanfaat bagi ibu. Adapun manfaat yang diperoleh dengan menyusui untuk ibu menurut Sri Astuti (2019) adalah :

a. Menyusui membantu mempercepat pengembalian rahim ke bentuk semula dan mengurangi perdarahan setelah kelahiran. Ini karena isapan bayi pada payudara dilanjutkan melalui saraf ke kelenjar hipofise di otak yang mengeluarkan hormon oksitosin. Oksitosin selain bekerja untuk mengkontraksikan saluran ASI pada kelenjar air susu juga merangsang uterus untuk berkontraksi sehingga mempercepat proses involusio uteri.

b. Menyusui secara teratur akan menurunkan berat badan secara bertahap

karena pengeluaran energi untuk ASI dan proses pembentukannya akan mempercepat seorang ibu kehilangan lemak yang ditimbun selama kehamilan.

c. Bagi ibu, pemberian ASI mudah karena tersedia dalam keadaan segar dengan suhu selalu siap jika diperlukan pada malam hari.
d. Mengurangi biaya pengeluaran karena ASI tidak perlu dibeli.
e. Menyusui dapat meningkatkan kedekatan antara ibu dan bayi. Bayi yang sering berada dalam dekapan ibu karena menyusui akan merasakan kasih sayang ibunya. Bayi juga akan merasa aman dan tentram, terutama karena masih dapat mendengar detak jantung ibunya yang telah dikenal selama dalam kandungan. Perasaan terlindung ini akan menjadi dasar perkembangan emosi dan membentuk kepribadian yang percaya diri dan dasar spiritual yang baik.
f. Pemberian ASI secara eksklusif dapat menunda proses menstruasi dan ovulasi selama 20 sampai 30 minggu atau lebih karena isapan bayi merangsang hormon prolaktin yang menghambat terjadinya ovulasi/pematangan telur sehingga menunda kesuburan.
g. Menyusui menurunkan resiko kanker ovarium dan kanker payudara pramenopause, serta penyakit jantung pada ibu. Hasil penelitia (The Lancet Medical Journal, 2018) menemukan bahwa resiko kanker payudara turun 4,3% pada ibu yang menyusui, menyusui juga dapat menurunkan osteoporosis.
h. Wanita menyusui yang tidak memiliki riwayat diabetes gestasional akan kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami diabetes tipe 2 di

kemudian hari.

2.1.4 Mekanisme Menyusui

Reflek yang penting dalam mekanisme isapan bayi terbagi menjadi tiga menurut Marliandiani (2019) yaitu:

a. Refleks Menangkap (Rooting Refleks)

   Timbul saat bayi baru lahir, pipi disentuh, dan bayi akan menoleh kearah sentuhan. Bibir bayi dirangsang dengan puting susu, maka bayiakan membuka mulut dan berusaha menangkap puting susu.

b. Refleks Menghisap (Sucking Refleks)

   Refleks ini timbul apabila langit-langit mulut bayi tersentuh oleh puting. Agar puting mencapai palatum, maka sebagian besar areola harus masuk kedalam mulut bayi. Dengan demikian, sinus laktiferus yang berada di bawah areola tertekan antara gusi, lidah, dan palatum sehingga ASI keluar.

c. Refleks Menelan (Swallowing Refleks)

   Refleks ini timbul apabila mulut bayi terisi oleh ASI, maka bayi akan menelannya.

2.1.5 Teknik Menyusui

Teknik menyusui merupakan cara memberi ASI pada bayi dengan pelekatan posisi ibu dan bayi dengan tepat (Arini, 2018). Teknik menyusui akan dibutuhkan agar ibu dan bayi merasa nyaman dan bayi bisa merasakan manfaat dari menyusui (Dahlan, 2019).

2.1.6 Waktu dan Cara Menyusui

Waktu untuk menyusui yang baik bertujuan membantu ibu dalam mengosongkan payudara dan mencegah terjadinya bendungan ASI atau payudara

membengkak. Menurut Kemenkes RI (2021) waktu dan cara menyusui yang baik, yaitu:

1. Menyusui sesuai kebutuhan bayi kapanpun bayi meminta (on demand)
2. Ibu menyusui bayi dari kedua payudara secara bergantian masing- masing 5-15 menit hingga air susu berhenti keluar dan bayi berhenti menyusu dengan melepas hisapannya secara spontan
3. Ibu menyusui bayinya minimal 8 kali sehari
4. Ketika bayi tidur lebih dari 3 jam maka bangunkan, dan susui
5. Ibu menyusui bayinya sampai payudara terasa kosong
6. Ketika bayi sudah kenyang, tetapi payudara masih terasa penuh ibu bisa mengeluarkan ASInya dengan cara diperah dan disimpan.

Tabel 2.1 Kebutuhan ASI bayi

Usia Bayi	Rata-rata volume ASI perpenyajian	Rata-rata total volume ASI perhari
Minggu pertama (setelah hari ke-4)	30-59 ml	300-600 ml
Minggu ke-2 dan ke-3	59-89 ml	450-750 ml
Bulan ke-1 hingga ke-6	89-148 ml	750-1.035 ml

Tabel 2.2 Cara Menyimpan ASI

ASI	**Suhu Ruangan**	**Lemari ES / Kulkas**	**Freezer**
ASI yang baru saja diperah (ASI segar)	ASI matang : 24 jam dalam suhu 15^0 C 10 jam dalam suhu 19-22^0C 4-6 jam dalam suhu 25^0C	3-8 hari dengan suhu 0-4^0C Jangan simpan di bagian di bagian pintu, tetapi simpan di bagian paling belakang lemari es/kulkas- oaling dingin dan tidak terlalu terpengaruh perubahan suhu	3-4 bulan dalam pintu freezer 2 pintu 6-12 bulan dalam freezer khusus yang sangat dingin (<18^0C)

ASI beku dicairkan dalam leari es/kulkas tapi belum dihangatkan	Tidak lebih dari 4 jam (yaitu jadwal minum ASI berikutnya)	Simpan di dalam lemari es/kulkas sampai dengan 24 jam	Jangan masukkan kembali dalam freezer
ASI yang sudah dicairkan dengan air hangat	Untuk diminum sekaligus	Dapat disimpan selama 4 jam atau sampai jadwal minum ASI berikutnya	Jangan masukkan kembali dalam freezer
ASI yang sudah mulai diinu oleh bayi dari botol yang sama	Sisa yang tidak dihabiskan harus dibuang	Dibuang	Dibuang

2.1.7 Faktor yang memengaruhi keberhasilan menyusui

Keberhasilan pemberian ASI pun perlu disiapkan sejak dini mulai dari antenatal, seperti ibu dipersiapkan secara fisik dan psikologis, memberikan dukungan, dan berbagai penyuluhan tentang menyusui. Saat persalinan yang dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI, Masa nifas atau puerperium atau pascapersalinan dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah hari itu (Hepilita, Y. 2016). Seorang ibu yang sedang dalam masa pascapersalinan memerlukan beberapa hal untuk mendukung keberhasilan menyusuinya hal yaitu sebagai berikut :

1. Informasi dan konseling tentang perawatan bayi dan edukasi pemberian ASI, gejala yang mungkin timbul, kesehatan pribadi, higiene, masa penyembuhan, kehidupan seksual (Aini L.N, 2017).
2. Mencegah terjadinya trauma lahir karena akan sulit untuk melakukan inisiasi menyusu dini.
3. Setelah bayi stabil (<30 menit), letakkan bayi di dada ibu. Biarkan dia mencari puting susu ibu dan menghisapnya selama 30-60 menit. Inisiasi dini

pemberian ASI sangat penting karena dapat mencegah kematian neonatus. Hal ini karena kolostrum memberikan perlindungan dari infeksi dan dapat mencegah dari hipotermia.

4. Dukungan suami dan keluarga yang memotivasi ibu agar tetap semangat untuk menyusui bayinya
5. Mengkonsumsi makanan yang dapat memicu pengeluaran ASI lebih lancar.

2.1.8 Dampak prilaku menyusui yang tidak tepat

Kurangnya informasi, pendidikan, dan pengalaman seorang ibu berdampak pada kemampuan dalam menyusui (Goyal, Banginwar & Toweir 2019). Dampak dari prilaku menyusui yang tidak tepat yaitu :

1. Puting susu lecet, jika mulut bayi tidak menempel dengan baik, bayi akan menghisap atau menarik puting terlalu dalam sehingga dapat menyakiti puting susu ibu
2. Payudara sakit saat menyusui, kondisi yang wajar terjadi di awal karna ibu belum paham sepenuhnya cara posisi menyusui, hingga teknik perlekatan mulut bayi dengan puting susu. Kesalahan dalam menerapkan teknik untuk menyusui inilah yang kemudian menimbulkan nyeri.
3. Payudara bengkak saat menyusui, biasanya hal ini terjadi karena adanya penumpukan ASI di dalam payudara sehingga membuatnya terasa besar, penuh, dan keras. Perlekatan yang benar dapat mendukung pengeluaran ASI ibu lebih lancar.

2.1.9 Posisi dan Perlekatan Menyusui

Pengetahuan tentang teknik menyusui harus dikuasai dengan benar, langkah- langkah menyusui, cara pengamatan teknik menyusui dan lama

frekuensi menyusui. (Creasoft, 2018).

Cara menyusui yang benar menurut (Rizki, 2019) yaitu :

1. Cucilah tangan dengan air bersih sehingga bakteri dan kuman tidak menempel pada payudara ibu atau bayi
2. Perah sedikit ASI dan oleskan ke putting lalu ke aerola disekitarnya sebelum menyusui
3. Menyusui dengan posisi duduk
4. Posisi menyusui sambil duduk dengan santai menggunakan kursi yang rendah agar kaki ibu tidak menggantung dan punggung ibu bersandar sandaran kursi
5. Menopang bayi dengan menggunakan bantal dan selimut, bayi ditidurkan diatas pangkuan ibu
6. Bayi dipegang pada belakang bahunya dengan satu lengan, kepala bayi terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi ditahan dengan telapak tangan. Kepala bayi tidak boleh tengadah
7. Satu tangan bayi diletakkan dibelakang badan ibu dengan tangan satunya didepan
8. Payudara dipegang dengan C hold dibelakang aerola, tidak menekan puting susu atau aerolanya
9. Kepala bayi menghadap payudara, perut bayi menempel di badan ibu
10. Telinga dan lengan bayi diletakkan satu garis lurus
11. Ibu memandangi bayi dengan penuh cinta kasih
12. Tangan kanan menyangga payudara kiri dan 4 jari dan ibu jari menekan payudara bagian atas aerola
13. Bayi diberi rangsangan untuk membuka mulut (rooting reflek) dengan cara

menyentuh pipi dengan putting susu atau menyentuh sisi mulut bayi.

14. Setelah bayi membuka mulut, kepala bayi didekatkan ke payudara ibu dengan puting serta aerola dimasukan dalam mulut bayi.
15. Melepaskan isapan bayi

    Setalah menyusui melepas isapan bayi dengan cara jari kelingking ibu dimasukan ke mulut bayi melalui sudut mulut atau dagu bayi ditekan ke bawah. Menyusui berikutnya dimulai pada payudara yang belum kosong, setelah selesai menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada putting susu dan aerola disekitarnya.
16. Menyendawakan Bayi

    Menyendawakan untuk mengeluarkan udara di lambung agar bayi tidak gumoh atau muntah setelah disusui. Bayi digendong tegak di bahu ibu kemudian punggung bayi di tepuk-tepuk secara perlahan, posisi tengkurap di atas pangkuan ibu, kemudian punggungnya diusap- usap sampai bayi bersendawa

2.1.10 Kriteria Bayi Menyusu Dengan Benar

Ada beberapa kriteria mengetahui bayi telah menyusu dengan teknik yang benar yaitu:

1. Bayi terlihat tenang
2. Badan bayi menempel pada badan ibu
3. Mulut bayi terbuka lebar
4. Dagu menempel pada payudara ibu
5. Sebagian aerola masuk ke dalam mulut bayi
6. Bayi terlihat menyusu pada payudara ibu bukan hanya di puting susu saja

7. Bayi terlihat menghisap kuat dengan irama perlahan
8. Puting susu ibu tidak merasakan nyeri
9. Telinga dan lengan bayi diletakkan pada satu garis lurus
10. Kepala tidak menengadah

2.2 Pola Makan

Pola makan adalah perilaku yang dilakukan seseorang dalam menentukan bahan makan dan frekuensi makan untuk dikonsumsi setiap harinya. Komponen yang termasuk dalam pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan, dan jadwal makan (Pradnyanita, 2019).

Pola makan adalah cara atau usaha untuk mengatur jumlah dan jenis makanan dengan maksud atau tujuan tertentu, seperti mempertahankan kesehetan, status nutrisi, dan mencegah atau membantu proses kesembuhan suatu penyakit. Pola makan merupakan suatu kebiasaan makan sehari-hari yang dimiliki oleh setiap individu (Adriani, 2016)

Pola makan merupakan perilaku yang penting dimana memiliki pengaruh terhadap status gizi pada seseorang. Hal tersebut karena jumlah dan jenis makanan maupun minuman yang dikonsumsi sehari-hari dapat mempengaruhi asupan makan, dan kesehatan seseorang maupun masyarakat. Bertujuan agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang (Kemenkes RI, 2020)

2.2.1 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Dr. Sulaiman (2022), faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan seseorang adalah sebagai berikut :

1. Faktor budaya

   Faktor ini merupakan cara seseorang dalam berpikir atau berpengetahuan, berperasaan, dan berpandangan tentang makanan. Dimana apa yang ada dalam hal tersebut kemudian dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan. Jika mekanisme ini terjadi berulang-ulang maka tindakan perilaku konsumsi menjadi kebiasaan makan pada seseorang.

2. Faktor lingkungan

   Yang dimaksud faktor lingkungan adalah dapat dilihat dari segi kependudukan dengan susunan, strata, dan sifat-sifatnya. Kondisi tanah dan iklim serta lingkungan biologi atau ekonomi seperti sistem usaha tani maupun sistem pasar.

3. Faktor psikososial

   Faktor psikologis dan emosional berperan dalam hal ini. Apabila seseorang memiliki harga diri rendah dan sulit mengontrol perilaku yang sifatnya impulsif, maka dapat memengaruhi *mood* pada seseorang yang berdampak pada pola makannya.

4. Faktor perkembangan teknologi

   Faktor ini sangat berpengaruh pada pola makan, seperti bioteknologi saat ini yang dapat menghasilkan jenis bahan makanan yang lebih praktis dan bergizi (semangka tak berbiji), selain itu juga teknologi yang menghasilkan jenis bahan pangan olahan yang praktis, murah, dan menarik (mie dan sosis).

5. Faktor ekonomi

   Faktor ekonomi mempengaruhi pola makan masing-masing keluarga. Dimana dapat dilihat dari hasil pendapatan yang memadai sehingga dapat menyediakan yang dibutuhkan.

2.2.2 Klasifikasi Pola Makan

Menurut Najmah et al (2022), macam-macam pola makan dapat dibagi menjadi dua yaitu :

1. Pola makan sehat

   Pola makan sehat merupakan kebiasaan makan dengan beraneka ragam makanan yang bergizi dalam takaran yang sesuai. Pola makan sehat umumnya memiliki 3 komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

   a. Jenis makan

      Jenis makan merupakan makanan pokok yang dimakan setiap harinya terdiri dari makanan pokok, lauk pauk hewani maupun nabati, sayuran, serta buah-buahan. Sumber makanan utama di Indonesia berupa makanan pokok seperti beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.

   b. Frekuensi makan

      Frekuensi makan merupakan gambaran yang dimiliki setiap individu berapa kali makan dalam seharinya, meliputi makan pagi (sebelum pukul 09.00 wib), makan siang (pukul 12.00-13.00 wib), makan malam (18.00-19.00 wib), dan makan selingan, makan dengan porsi sedikit namun sering dengan 2-4jam.

   c. Jumlah makan

      Jumlah makan merupakan porsi atau banyak sedikitnya makanan yang dimakan oleh setiap individu dalam setiap harinya. Pada setiap individu porsi makannya bisa porsi penuh atau porsi setengah menyesuaikan dengan kebutuhan. Jumlah porsi standar yaitu :

1) Makanan pokok

   Makanan pokok berupa nasi, roti tawar, jumlah atau porsi makanan pokok terdiri dari nasi 100 gram, roti tawar 50 gram

2) Lauk pauk

   Lauk pauk mempunyai dua golongan lauk nabati dan lauk hewani, jumlah porsinya : daging 50 gram, telur 50 gram, ikan 50 gram, tempe 50 gram (dua potong), tahu 100 gram (dua potong)

3) Sayur

   Jumlah atau porsi sayuran dari berbagai jenis masakan sayuran antara lain sayur 100 gram

4) Buah

   Buah meripakan sumber vitamin terutama karoten, vitamin B1, vitamin B6, vitamin C, dan sumber mineral, jumlah atau porsi buah ukuran buah 100 gram, ukuran potongan 75 gram

5) Makanan selingan atau makanan kecil biasanya dihidangkan antara waktu makan pagi, makan siang, maupun makan sore hari. Porsi atau jumlah unuk makanan selingan tidak terbatas jumlahnya (bisa sedikit atau banyak

6) Minuman mempunyai fungsi membantu proses metabolisme tubuh, setiap jenis minuman berbeda-beda pada umumnya jumlah atau ukuran untuk air putih dalam sehari lima kali atau lebi pergelas (2 liter perhari) atau 1 gelas (200 gram). Jumlah porsi makanan sesuai dengan anjuran makanan

2. Pola makan tidak sehat

Pola makan yang tidak sehat merupakan kebiasaan makan yang buruk seperti mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Pola makan yang buruk dapat berisiko terhadap kesehatan tubuh pada setiap individu, beberapa pola makan yang tidak sehat yaitu seperti :

a. Melewatkan sarapan
b. Terlalu banyak mengkonsumsi minuman atau makanan manis
c. Terlalu sering mengkonsumsi makanan instan (*junk food*), kopi, minuman beralkohol, serta kurang mengkonsumsi sayur dan buah.

2.3.3 Perilaku Makan Pada Ibu Nifas

Perilaku makan ibu nifas secara kualitatif dapat diketahui dari frekuensi, jenis, dan porsi makan ibu selama menyusui bayinya. Frekuensi makan ibu nifas yang dianjurkan yaitu makan 3 kali sehari (pagi,siang dan malam) dan sesuai dengan porsinya.Sedangkan jenis makanan yang dianjurkan adalah semua makanan yang mengandung semua unsur utama dalam tubuh terutama karbohidrat, protein, dan lemak yang mana dikonsumsi secara seimbang dan tidak berlebihan dengan porsi makan 2 kali porsi makan waktu hamil. Ibu menyusui diwajibkan menambah konsumsi protein hewani hingga 1,5 kali dengan jumlah normal (Erna, 2019).

2.3.4 Pola Makan Yang Sehat Selama Masa Nifas

Petunjuk pola makan yang sehat adalah makanan yang dikonsumsi memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Selain itu, pola makan harus diatur secara rasional, yaitu 3 kali sehari (pagi,siang dan malam). Selain

makanan utama ibu nifas harus mengkonsumsi cemilan dan jus buah-buahan sebagai makanan selingan.

Ibu nifas hendaknya mengusahakan mengkonsumsi daging khususnya daging sapi agar penurunana berat badan berjalan lebih cepat. Dan produksi ASI tetap lancar, karena daging sapi memiliki banyak serat yang dapat memperlancar buang air besar. Sehingga tanpa diet ibu tetap memiliki badan yang ideal. Selain itu sayur dan buah pun juga mengandung banyak serat yang dapat memperlancar air besar pula.

Oleh karena itu, pola makan dengan menu seimbang sangat dianjurkan yang mana menu seimbang terdiri dari jumlah kalori serta zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Sebagai contoh makanan yang terdiri dari nasi, ikan, sayur bayam, apel dan susu. Sedangkan jenis makanan yang sebaiknya dihindari oleh ibu nifas diantaranya adalah makanan yang mengandung zat aditif atau bahan pengawet makanan yang berkaloritinggi, daging atau makanan yang tidak diolah dengan sempurna serta makanan yang merangsang seperti makanan pedas (Erna, 2019)

2.3.5 Kebutuhan Nutrisi Bagi Ibu Nifas

Zat gizi (nutrients) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses- proses kehidupan (Almatsier, 2019).Gizi (Nutrition) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ,

serta menghasilkan energi (Proverawati, 2019). Kebutuhan Nutrisi Bagi Ibu Nifas sebangai berikut:

1. Kalori, ibu nifas membutuhkan sekitar 500 kalori per hari untuk menghasilkan air susu bagi kebutuhan bayinya. Untuk mengetahui terpenuhinya kebutuhan kalori dengan cara menimbang berat badan, apabila terjadi penuruna lebih dari 0,9 kg per minggu setelah tiga minggu pertama menyusui, berarti kebutuhan kalori tidak tercukupi, sehingga akan menggangu produksi air susu misalnya mie, susu, roti, biji-bijian dan kacang-kacangan, dll
2. Protein, ibu nifas membutuhkan tiga porsi protein per hari selama menyusui, protein sangat diperlukan untuk peningkatan produksi air susu. Misalnya :telur, dada ayam, daging sapi, ikan segar, udang, susu murni, kacang kedelai, tahu, brokoli, tempe, keju, bayam, dll.
3. Vitamin C, karena bayi tidak dapat memperoleh kebutuhan vitamin C selain dari air susu ibu, maka ibu menyusui perlu makan dua porsi makanan segar yang mengandung vitamin C per hari, untuk menjamin bahwa air susu merupakan sumber vitamin C bagi bayinya. Misalnya jeruk, buah pepaya, buah paprika merah, brokoli, stroberi, jambu biji, dll.
4. Kalsium, Selama menyusui kebutuhan kalsium akan meningkat satu porsi per sehari, melebihi kebutuhan selama kehamilan, dengan total lima porsi sehari. Misalnya keju, yoghurt, sayuran hijau, kacang kedelai, ikan salmon, buah-buahan kering, kacang putih, susu kedelai, jeruk, ikan sarden, pisang, dll
5. Sayuran dan Buah-Buahan, Selama menyusui, kebutuhan sayuran dan buah-buahan meningkat, untuk menjamin adanya vitamin A dan vitamin yang esensial lain dalam air susu. Jumlah kebutuhan adalah tiga porsi sehari, baik

sayuran berwarna hijau maupun dan buah-buahan berwarna kuning. Misalnya :pisang, jeruk, buah pepaya, jambu biji, brokoli, dll.

6. Karbohidrat, Karbohidrat kompleks adalah salah satu sumber vitamin B dan mineral terbaik untuk pertumbuhan bayi
7. Dengan demikian selama menyusui Anda harus menkonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat kompleks. Misalnya nasi, kentang, biji-bijian, semangka, ubi jalar, kacang-kacangan, sereal, pisang, roti, dll.
8. Zat Besi, ibu nifas memerlukan pergantian simpanan darah yang hilang setelah melahirkan, dan untuk keperluan bayi. Untuk itu selama menyusui makanlah makanan yang kaya akan zat besi setiap hari. Karena tidak mungkin didapatkan hanya dari makanan, maka ibu menyusui perlu mendapat suplemen zat besi sedikitnya 30-60 mg per hari. Misalnya: ikan, kentang, bayam, jagung, kangkung, buah jeruk, kacang tanah, kacang hijau dan kacang kedelai, dll.
9. Lemak, Lemak merupakan komponen penting dalam air susu, sebagian kalori yang dikandungnya berasal dari lemak. Lemak bermanfaat untuk pertumbuhan bayi. Kebutuhan lemak berkaitan dengan beray badan, apabila berat badan ibu menyusui turun, maka tingkatkan asupan lemak sampai empat porsi sehari. Misalnya:buah alpukat, kacang kenari, kacang kedelai, mentega shea, minyak kelapa, minyak ikan, ikan laut, daging, telur, susu.
10. Garam, untuk pembentukan air susu gunakan garam dalam jumlah secukupnya, penambahan garam meja agak dikurangi. Garam yang digunakan harus mengandung yodium, karena yodium sangat dibutuhkan oleh bayi. Hindari makanan olahan, dan makanan cepat saji dalam jumlah yang banyak,

karena makanan tersebut mengandung garam lebih banyak dari yang dibutuhkan misalnya sayuran atau daging, produk daging olahan, kaldu dan saus siap pakai, camilan, makanan instan, dll.

11. Cairan, Ibu nifas sangat membutuhkan cairan agar dapat menghasilkan air susu dengan cepat, hampir 90% air susu ibu terdiri dari air. Minumlah delapan gelas air per hari, atau lebih jika udara panas, banyak berkeringat dan demam, terlalu banyak minum lebih dari 12 gelas per hari juga tidak baik karena dapat menurunkan pembentukan air susu. Waktu minum yang paling baik adalah pada saat bayi sedang menyusui atau sebelumnya, sehingga cairan yang diminum bayi dapat diganti (Erna, 2019).

2.3 Status Gizi

Kata gizi berasal dari bahas arab "gizzah" yang artinya zat makanan sehat. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses absorbsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan unutk mempertahankan kehidupan, dan fungsi normal organ-organ serta menghasilakan energi. (Supariasa, 2018)

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Masalah Gizi dipengaruhi banyak faktor dan saling mempengaruhi. Salah satunya adalah faktor ekonomi, pendidikan, ketersediaan pangan ditingkat rumah tangga, pola konsumsi makanan, kepercayaan, tradisi dan budaya. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah penilaian untuk memantau status gizi dan ukuran sederhana untuk berat badan terhadap tinggi badan yang umum digunakan untuk

mengklarifikasikan berat badan kurang, berat badan normal maupun berat badan lebih pada orang dewasa. (KemenKes RI, 2019).

2.3.1 Macam-macam Zat Gizi

Pangan dan Gizi sangat berkaitan erat karena gizi seseorang sangat tergantung pada kondisi pangan yang dikonsumsinya. Masalah pangan antara lain menyangkut ketersediaan pangan dan kerawanan konsumsi pangan yang dipengaruhi oleh kemiskinan, rendahnya pendidikan, dan adat/kepercayaan yang terkait dengan tabu makanan. (Yayuk, F 2018).

2.4.2 Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan dirinya sendiri dan pertumbuhan dan perkembangan bayi saat menyusui sangat penting karena apa yang Ibu makan sangat erat kaitannya dengan produksi air susu ibu (ASI). Gizi Seimabang mengandung 3 zat gizi utama yaitu :

1. Zat Tenanga (yang terdiri dari karbohidrat dan lemak)
2. Zat Pembangun (yang terdiri dari protein)
3. Zat Pengatur (yang terdiri dari vitamin dan mineral). (Godam, 2018)

2.3.2 Kebutuhan Gizi Ibu Menyusui (Kemenkes RI, 2019)

Beberapa zat gizi yang dibutuhkan ibu nifas yaitu:

1. Kalori

   Kebutuhan kalori pada masa menyusui sekitar 400-500 kalori. Wanita dewasa memerlukan 1800 kalori per hari. Sebaiknya ibu nifas jangan mengurangi kebutuhan kalori, karena akan mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebabkan ASI rusak.

2. Karbohidrat

   Didalam tubuh karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi atau tenaga. Makanan sumber energi terutama adalah nasi, jagung, sagu, ubi, roti, dan hasil olahannya. Bahan- bahan ini umumnya digunakan sebagai makan pokok. Satu suatu penukar mengandung 175 kalori. 4 gram protein, dan 40gram karbohidrat (Soekirman, 2019).

3. Energi

   Setiap orang membutuhkan energi agar dapat hidup dan melaksanakan kegiatan sehari-hari dalam kehidupannya. Seperti melakukan kegiatan bekerja, belajar, berolah raga melakukan kegiatan sosial, dan kegiatan lain-lainnya. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi makan yang mengandung berkarbohidrat, protein, dan lemak. Kecukupan energi pada seseorang ditandai dengan berat badan yang ideal atau normal.

   Apabila terjadi kekurangan energi yang cukup lama pada seseorang akan terjadi atau menyebabkan penurunan berat badan dan kekurangan zat gizi yang lainnya. Penurunan berat badan yang berlanjut menyebabkan gizi dalam tubuh berkurang, sehinggah mudah terkena penyakit infeksi (Anggraeni, 2019).

4. Protein

   Pada ibu nifas membutuhkan tambahan protein sebanyak 16 gram/hari pada 6bulan pertama, selanjutnya setelah itu 12 gram/hari(Suradi dan Tobing, 2004). Protein sangat dibutuhkan untuk menghasilkan ASI dan untuk mengembalikan berbagai jaringan tubuh yang mengalami perubahan saat melahirkan (Baumali, 2019).

Di dalam tubuh, protein berfungsi sebagai pembangun. Makanan yang merupakan sumber zat pembangun misalnya: ikan, telur, daging, tahu, tempe, dan kacang-kacangan (Soekirman, 2019). Asupan nutrisi yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang optimal diperlukan asupan protein, vitamin A dan C, Tembaga, Zinkum, dan Zat besi (Maryunani, 2018).

5. Vitamin

Kebutuhan vitamin selama masa nifas dan menyusui sangat dibutuhkan sehingga perlu untuk di penuhi. Vitamin yang diperlukan antara lain:

a. Vitamin A diperlukan untuk sintesis epitelisasi. Vitamin A yang berguna bagi kesehatan kulit, kelenjar serta mata. Vitamin A terdapat dalam telur, hati dan keju. Jumlah yang dibutuhkan adalah 1,300 mcg
b. Vitamin B kompleks merupakan faktor sejumlah fungsi metabolik termasuk penyembuhan luka. Vitamin B dapat ditemui di daging, hati, padi-padian, kacang polong dan kentang.
c. Vitamin C diperlukan untuk sintesis kolagen dan integrasi kapiler, vitamin C pada bayi didapatkan dari air susu ibu, maka ibu menyusui perlu makan dua porsi makanan segar yang mengandung vitamin C perhari. Misalnya: jeruk, buah pepaya, buah paprika merah, brokoli, stoberry, jambu biji,dll.
d. Vitamin K merupakan faktor enzim karboksilase yang mengubah residu protein berupa asam glutamat menjadi gamma-karboksiglutamat. Kekurangan vitamin K menyebabkan faktor pembekuan tidak aktif(darah tidak dapat menggumpal), sehingga menyebabkan pendarahan pada luka (Maryunani, 2018).

2.3.3 Penilaian Status Gizi

Status gizi seseorang dapat dilakukan dengan cara penilaian antropometri, yaitu menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat atau cara sederhana untuk memantau status gizi dengan menggunakan berat badan dan pengukur tinggi badan. (Pusphadani, 2016)

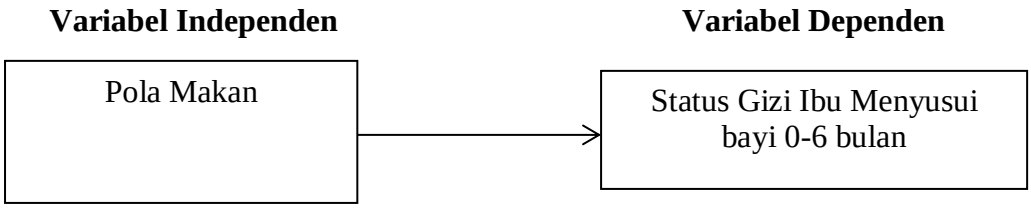
$$\textbf{IMT} = \frac{\boldsymbol{Berat\ badan\ (kg)}}{\textbf{Tinggi badan (m) x Tinggi badan (m)}}$$

Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk Indonesia

Klarifikasi	**Indeks Massa Tubuh (IMT) (kg/m^2)**
Sangat Kurus	<17,0
Kurus	17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
Berat Badan Lebih	25,1 – 27,0
Obesitas	>27,0

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah langkah-langkah hubungan atau kaitan antara satu variabel dengan variabel yang lain dari masalah yang akan diteliti. (Notoatmodjo, 2018). Berdasarkan pada landasan teori diatas, maka pada penelitian ini dirumuskan kerangka konsep penelitian sebagai berikut :



Skema 2.1 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas maka disusun dugaan sementara sebagai berikut :

1. Ha = Ada hubungan pola makan dengan status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal tahun 2025.
2. Ho = Tidak ada hubungan pola makan dengan status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal tahun 2025.

BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis danDesain Penelitian

Penelitian ini merupankan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, artinya semua variabel yang termasuk efek akan diteliti dan kumpulkan pada waktu yang bersamaan yaitu untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu Di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025 (Notootmodjo, 2018)

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

3.3.1 Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal.

Alasan peneliti melakukan penelitian di tempat ini karena masih terdapatkan ibu yang memiliki pola makan buruh yang mengakibatkan status gizi ibu menjadi buruk sehingga tidak mampu memproduksi ASI dengan baik.

3.3.2 Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan terhitung bulan juli 2025 sampai dengan januari 2026.

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

Kegiatan	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des	Jan
Pengajuan judul							
Penyusunan proposal							
Seminar proposal							
Penelitian							
Sidang hasil penelitian							
Perbaikan hasil Penelitian							

3.9 **Populasi dan Sampel**

3.9.1 **Populasi**

Populasi adalah sejumlah besar subjek yang diteliti atau keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu menyusui yang memiliki bayi 0-6 bulan yang datang ke PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal sebanyak 33 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2018). Pengambilan sampel secara keseluruhan pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi sebanyak 33 orang (Sugiyono, 2018)

3.10 **Etika Penelitian**

Dalam melakukan penelitian, etika merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk di perhatikan sebagai berikut :

1. Lembar persetujuan responden (*Informed Consent*)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian melalui lembar persetujuan. Sebelum memberikan lembar persetujuan, peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan peneliti serta dampaknya bagi responden. Bagi responden yang bersedia di minta untuk menandatangani lembar persetujuan. Bagi responden yang tidak bersedia, peneliti tidak memaksa dan harus menghormati hak-hak responden.

2. Tanpa nama (*Anonimity*)

Peneliti memberikan jaminan terhadap identitas atau nama responden dengan tidak mencatumkan nama responden pada lembar penggumpulan data. Akan tetapi peneliti hanya menuliskan kode atau inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian.

3. Kerahasiaan *(Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi yang telah di peroleh dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, dimana hanya kelompok data tertentu saja yang di laporkan pada hasil penelitian.

4. Asas tidak merugikan (*Non-Maleficience)*

Setiap tindakan harus berpedoman pada prinsip *primum non ocere* (yang paling utama jangan merugikan), resiko fisik, psikologis, dan sosial hendaknya diminimalisir sedemikian mungkin.

3.11**Defenisi Operasional**

Defenisi operasional adalah mendefenisikan variabel secara operasional dan berdasarkan pengetahuan yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran dan penilaian terhadap Kuesioner suatu obyek atau fenomena dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya berupa presentase. (Notootmodjo, 2018).

Tabel 3.1 Defenisi Operasional

Variabel	**Defenisi Operasional**	**Cara ukur**	**Skala**	**Hasil Ukur**
Pola Makan	Makanan yang dikonsumsi berupa karbohidrat, protein, serat, vitamin, mineral dan air.	Kuesioner	Ordinal	1. Tidak Seimbang 2. Seiman 3. g
Status Gizi	Penilaian status	Lembar	-	IMT

Ibu menyusui	gizi ibu menyusui observsi yang meliputi IMT	1. tidak normal :<18,4->25,1 2. Normal :18,5 – 25,0

3.12 **Instrumen Penelitian**

Alat pengumpulan data berupa lembar kuesioner dimana lembar Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang pola makan ibu menyusui dengan status gizi ibu menyusui 0-6 bulan yaitu kuesioner dengan jawaban tertutup sehingga responden memilih jawaban yang ada.

Kuesioner pola makan diadopsi dari Novita Sinta Widyaningrum (2022) "Hubungan Pola Makan Seimbang Dan Tingkat Stress Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui Di Desa Bogorejo Wilayah Kerja Puskesmas Tebon Kabupaten Magetan",. Kuesioner terdiri dari 12 item pertanyaan dengan kriteria Ya dan Tidak. responden tinggal memilih jawaban yang ada dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom sebelah kanan pertanyaan (Ya dan Tidak).

1. Baik : jika responden menjawab pertanyaan dengan skor 8-12 (76% - 100%)
2. Kurang : jika responden menjawab pertanyaan dengan skor 0-7 (<56 %)

Uji validitas kuesioner pola makan seimbang diperoleh r hitung antara 0,935- 0,923 item pertanyaan dinyatakan valid jika r hitung lebih besar dari r tabel (0,632) pada taraf signifikan 5% yaitu r hitung > r tabel.

Uji reabilitas produksi ASI di dalam penelitian ini valid karena nilai sudah menyentuh syarat yaitu 0,933 > 0,6 jika r *alpha Cronbach* >0,6

Alat ukur status gizi menggunakan lembar observasi

Sangat Kurus	<17,0
Kurus	17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
Berat Badan Lebih	25,1 – 27,0
Obesitas	>27,0

3.13**Prosedur Pengumpulan Data**

Ada beberapa prosedur yang akan dilakukan dalam pengumpulan data penelitian ini yaitu :

1. Mengajukan surat permohonan izin pelaksanaan/survey pendahuluan kepada universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan.
2. Mengajukan surat permohonan izin pelaksanaan penelitian di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal.
3. Ibu Menyusui yang memiliki bayi berusia 0-6 bulan dan tinggal menetap ditempat penelitian pada saat pengumpulan data.
4. Menyatakan persetujuan menjadi responden secara sukarela, setelah calon responden bersedia maka diminta untuk menandatangani lembar persetujuan *informed consent*.
5. Menjelaskan cara pengisian kuesioner kepada responden dan selanjutnya dipersilahkan untuk menjawab pertanyaan dengan jujur. Setelah kuesioner diisi, dikumpulkan kembali oleh peneliti dan diperiksa kelengkapannya sehingga data yang diperoleh terpenuhi
6. Mengolah data dengan menggunakan SPSS.

3.8 Pengolahan dan Analisa data

3.8.1 Pengolahan Data

Menurut Notootmodjo (2018) langkah-langkah pengolahan data secara manual pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan *Statistical Product and*

Service Solutions (SPSS) komputerisasi, data yang didapat lalu diolah dengan langkah-langkah berikut :

1. *Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

2. *Coding*

Coding merupakan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang telah dikumpulkan.

3. *Entry Data*

Entry data adalah kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau data base computer sesuai variabel SPSS versi 17.0 kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa juga dengan membuat tabel kontingensi.

4. *Cleaning Data*

Cleaning data merupakan kegiatan memeriksa kembali data yang sudah di-*entry*, apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan mungkin terjadi pada saat meng-*entry* data ke komputer.

3.8.2 Analisa Data

Analisa data penelitian merupakan media untuk menarik kesimpulan dari seperangkat data hasil pengumpulan. Data yang terkumpul disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, untuk melihat hubungan antara dua variabel. (Notootmodjo, 2018)

1. Analisa Univariat

Untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel yang diteliti.

2. Analisa Bivariat

Untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan uji statistik menggunakan *chi-square* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) dimana nilai $p < \alpha$ yang artinya hipotesa alternatif diterima. Maka terdapat hubungan pola makan dengan status gizi di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal tahun 2025.

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Analisa Univariat

1. Pengumpulan data dilakukan selama penelitian di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut :

4.2.1 **Data Karakteristik**

Data demografi yang diukur meliputi : usia, pendidikan dan pekerjaan,. Adapun frekuensinya dapat dilihat pada tabel dibawah 4.1 dibawah ini.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025

No.	Karakterisitk Responden	f	%
1.	**Umur (tahun)**		
	< 25	10	30,3
	25-35	18	54,5
	>35	5	15,2
2.	**Pendidikan**		
	SMP	2	6,1
	SMA	14	42,4
	Perguruan Tinggi	17	51,5
3.	**Pekerjaan**		
	PNS	2	6,1
	Wiraswasta	9	27,3
	Petani/Buruh	5	15,2
	Ibu Rumah Tangga	17	51,5
	Total	**33**	**100,0**

Dari tabel diatas dapat dilihat dari 33 responden, mayoritas usia antara 25-35 sebanyak 18 orang (54,5%), dan minoritas usia >35 tahun sebanyak 5 orang (15,2%). Berdasarkan tabel diatas dilihat dari pendidikan mayoritas responden tamat Perguruan Tinggi sebanyak 17 responden (51,5%) dan minoritas berpendidikan SMP sebanyak 2 responden (6,1%). Berdasarkan tabel pekerjaan

mayoritas responden ibu rumah tangga sebanyak 17 responden (51,5%) dan minoritas bekerja PNS berjumlah 2 responden (6,1%).

4.2.1 Distribusi Frekuensi Pola Makan

Berdasarkan pengolahan data variabel Pola Makan di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal. Hasil pengkategorian tersebut dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pola Makan di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025

No	Pola Makan	f	%
1	Seimbang	14	42,4
2	Tidak Seimbang	19	57,6
	Total	**33**	**100,0**

Dari tabel 4.2 diatas dapat disimpulkan bahwa manyoritas 19 responden (57,6%) berpola makan tidak seimbang dan minoritas 14 responden (42,4%) berpola makan seimbang

4.2.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Ibu Menyusui

Berdasarkan pengolahan data variabel Status Gizi Ibu Menyusui di di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal. Hasil pengkategorian tersebut dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Ibu Menyusui di di PMB Lingga Bayu di Kelurahan Sidangkal.Tahun 2025

No	*Status Gizi Ibu Menyusui*	N	%
1	Normal	17	51,5
2	Tidak normal	16	51,4
	Total	**33**	**100,0**

Dari tabel 4.3 diatas dapat disimpulkan bahwa manyoritas 17 responden (51,5%) status gizi ibu menyusui normal dan minoritas 16 responden (51,4%) status gizi ibu menyusui tidak normal.

4.3 Analisa Bivariat

Analisa bivariat menggunakan Uji *Chi Square* untuk melihat Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di PMB Lingga Bayu, untuk mengetahui hubungan tersebut dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di PMB Lingga Bayu Tahun 2025

No.	Pola Makan	Status Gizi Ibu Menyusui				Total		P *Value*
		Normal		Tidak normal				
		f	%	f	%	f	%	
1.	seimbang	11	33,3	3	9,1	14	42,4	**0,008**
2.	Tidak seimbang	6	18,2	13	39,4	19	57,6	
	Total	**17**	**51,5**	**16**	**48,5**	**33**	**100**	

Berdasarkan tabel 4.4 diatas didapatkan hasil dari 33 responden, ibu yang pola makan seimbang ada 14 orang (42,4%), yang status gizi normal ada 11 orang (33,3%) dan status gizi tidak normal sebanyak 3 orang (9,1%). Sedangkan ibu yang berpola makan tidak seimbang ada 19 orang (57,6%), yang status gizi normal sebanyak 6 orang (18,2%) dan status gizi tidak normal ada 13 orang (39,4%).

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan Uji *Chi Square* didapatkan p=0.008 (<0.05), maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di PMB Lingga Bayu Tahun 2025.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Ibu di PMB Lingga Bayu Kelurahan Sidangkal Tahun 2025

1. Berdasarkan Umur

Berdasarkan hasil dari 33 responden, mayoritas usia antara 25-35 sebanyak 18 orang (54,5%), dan minoritas usia >35 tahun sebanyak 5 orang (15,2%). Menurut Polwandari & Wulandari, (2021) ibu berusia <20 tahun dianggap masa belum matang baik secara rohani dan jasmani sehingga ibu akan mengandalkan orang lain dalam memberikan ASI eksklusif. Sedangkan usia >35 tahun mulai mengalami perubahan pada system hormonalnya sehingga produksi ASI yang diperoleh berkursng dan akan menjadi hambatan bagi ibu dalam memberikan.

Hasil penelitian Niwayan, (2021) didapatkan ibu yang berumur 17-25 tahun berjumlah 29 responden dan yang setuju untuk memberikan ASI Eksklusif berjumlah 20 responden dan yang tidak setuju berjumlah 9 responden. Sedangkan ibu dengan umur 26-35 tahun berjumlah 23 resonden.

Umur ibu bisa memengaruhi status gizi saat menyusui, terutama pada ibu yang sangat muda (di bawah 20 tahun) atau lebih tua (di atas 35 tahun) karena kebutuhan nutrisi khusus dan perubahan kondisi tubuh, namun faktor paling penting adalah asupan makanan bergizi, istirahat cukup, dan sering menyusui bayi**,** bukan hanya usia, karena kualitas ASI dipengaruhi nutrisi ibu dan frekuensi menyusui.

2. Pendidikan

Berdasarkan pendidikan mayoritas responden tamat perguruan tinggi sebanyak 17 responden (51,5%) dan minoritas berpendidikan SMP sebanyak 2 responden

(6,1%). Pendidikan mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif, ibu yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah menerima suatu ide baru dibandingkan ibu yang berpendidikan rendah. (Haryono R, 2018). Semakin tinggi tingkat pendidikan seorang ibu maka akan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang dalam memilih makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pengetahuan yang didapatkan akan membantu dalam memilih jenis, jumlah dan kualitas makan sehingga menghasilkan pola makan seimbang. Hal ini sesuai dengan teori (Maharani, 2020)

Berdasarkan penelitian Iin Nurhayati, (2023) dari 35 responden terdapat S1 sebanyak 3 responden (8,6%), SMA sebanyak 21 responden (60,0%) dan SMP 11 responden (31,4%). tingkat pendidikan ibu menyusui dapat berpengaruh pada pengetahuan ibu. Ibu yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi, maka ibu dapat memilih pengolahan dan pengaturan makanan sehari-hari dengan gizi yang seimbang.

3. Pekerjaan

Berdasarkan pekerjaan rmayoritas responden ibu rumah tangga sebanyak 17 responden (51,5%) dan minoritas bekerja PNS berjumlah 2 responden (6,1%). Pekerjaan ibu dalam penelitian ini sebagian besar sebagai ibu rumah tangga (IRT). Jenis makanan yang tidak beragam karena pengetahuan yang rendah yang disebabkan oleh pendidikan yang kurang dan penghasilan yang rendah, karena hampir semua ibu menyusui tidak bekerja sehingga untuk daya beli mereka kurang dan untuk mendapatkan informasi dengan komunikasi dari sesama rekan kerja atau sedikit peluang untuk berbagi informasi dan pengalaman dengan ibu lain (Wawan &Dewi, 2019),

Pekerjaan merupakan salah satu kendala ibu untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Ibu yang bekerja akan memberikan susu formula kepada bayinya, hal ini menyebabkan kurangnya pengetahuah ibu tentang pemberian ASI pada ibu yang bekerja. Dengan pengetahuan yang benar tentang menyusui, kelengkapan memompa ASI dan dukungan tempat kerja maka ibu dapat memberikan asi secara eksklusif

Sedangkan pada penelitian Nugroho, (2020) menunjukkan bahwa IRT mempunyai peluang keberhasilan dalam memberikan ASI eksklusif karena IRT memiliki waktu yang lebih banyak bersama bayinya. Berdasarkan analisa mengemukakan bahwa sesorang yang bekerja akan menghambat dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif dibandingkan ibu rumah tangga yang setiap saat dapat menyusui bayinya.

Berdasakan Iin Nurhayati, (2023) menunjukkan bahwa dari 35 responden sebagian besar ibu menyusui sebagai ibu rumah tangga 17 responden (48,6%) sedangkan sebagian kecil bekerja sebagai PNS 2 responden (5,7%). dalam lingkungan pekerjaan memungkinkan seseorang mendapatkan informasi sehingga pekerjaan menjadi faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang.

5.2 Pola Makan Ibu di PMB Lingga Bayu Kelurahan Sidangkal Tahun 2025

Berdasarkan hasil pola makan dapat disimpulkan manyoritas 19 responden (57,6%) berpola makan tidak seimbang dan minoritas 14 responden (42,4%) berpola makan seimbang. Pola makan sangat berpengaruh terhadap kondisi gizi ibu. Pola makan ibu menyusui yang tidak seimbang dapat mempengaruhi Air Susu Ibu (ASI) dan mempengaruhi status gizi pada bayi. Pola makan yang seimbang akan menunjukkan status gizi yang baik (Anto, 2019).

Hasil penelitian Iin Nurhayati, (2023) menunjukan bahwa pola makan ibu menyusui dengan kategori baik dan status gizi bayi baik sebesar 26 responden (57,8%). Sedangkan ibu menyusui yang mempunyai pola makan kurang baik dan status gizi bayinya kurang terdapat 1 responden (2,2%).

Berdasarkan hasil penelitian Ni Komang Wina Wartini, (2021) didapatkan bahwa sebagian besar ibu menyusui memiliki asupan makanan cukup yaitu sebanyak 104 responden (72,2%), ibu menyusui yang memiliki asupan makanan yang kurang sebanyak 25 responden (17,4%), dan ibu menyusui yang memiliki asupan makanan yang baik sebanyak 15 responden (10,4%).

Berdasarkan Kadek Edy Atana, (2021) dapat diketahui distribusi frekuensi pola makan ibu menyusui dengan kategori kurang baik sebanyak 19 responden (44,2%) dan pola makan dengan kategori baik sebanyak 24 responden (55,8%)

Dari pembahasan Ini membuktikan bahwa pola makan ibu menyusui berpengaruh terhadap status gizi bayinya. Karena bayi umur 0-6 bulan kebutuhan nutrisinya diperoleh dari ASI, sehingga apa yang dimakan oleh ibu menyusui akan mempengaruhi kualitas dan kuantistas ASI yang keluar dan akan masuk ke dalam tubuh bayi. ASI yang berkualitas yang didapat dari pola makan ibu yang baik sangat penting untuk tumbuh kembang bayi (UNICEF, 2023)

Pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, waktu makan dan frekuensi makan (Nurwijayanti, 2018). Selama kehamilan dan berlanjut pada masa nifas, ibu mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi, utamanya yaitu protein, asam folat, dan mineral. Apabila hal ini diabaikan, dapat mempengaruhi kesehatan pada ibu, janin dan bayi nantinya. Berbagai risiko dan

komplikasi yang mungkin timbul diantaranya adalah anemia, atau berat badan lahir rendah (Sitorus & Nurhayati, 2022)

Pemilihan makanan juga harus memperhatikan nutrisi yang dikandungnya. Nutrisi yang dibutuh oleh ibu menyusui antara lain Kalori, Protein, DHA, Vitamin (Vitamin A, Vitamin B6, Vitamin D), mineral, Asam folat, Kalsium dan Seng (Wyeth, 2018). Kebutuhan kalori ibu selama menyusui berbeda dengan kebutuhan wanita biasa. Ibu menyusui memerlukan tambahan 500 kcal diatas kebutuhan hariannya, atau dibandingkan dengan wanita usia reproduksi yang hanya membutuhkan kalori 2100kcal. Seorang ibu menyusui memerlukan asupan rata rata 2700 kcal dalam kesehariannya. Asupan energi ibu menyusui yang kurang dari 2700 kcal per hari dapat menurunkan produksi ASI sebesar 15%. Kandungan total lemak juga akan menurun disertai dengan perubahan pola asam lemak yang ada. Komponen imun dalam ASI (kolostrum) kuantitasnya akan rendah seiring dengan semakin buruknya status nutrisi ibu menyusui (Admin, 2018)

Asumsi peneliti makanan yang dikonsumsi ibu secara tidak langsung mempengaruhi kualitas, maupun jumlah air susu yang dihasilkan. 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

5.3 Status Gizi Ibu Menyusui di PMB Lingga Bayu Kelurahan Sidangkal.Tahun 2025

Berdasarkan hasil status gizi ibu menyusui**,** manyoritas 17 responden (51,5%) status gizi ibu menyusui normal dan minoritas 16 responden (51,4%) status gizi ibu menyusui tidak normal. Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan (Kemenkes RI, 2017).

Asupan makanan (gizi) merupakan susunan makana yang dikonsumsi setiap hari untuk mencukupi kebutuhan tubuh, baik kualitas maupun kuantitasnya. Kualita menunjukan adanya semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam susunan makanan sedangkan kuantitas menunjukan masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh (Oktavianti, 2019). Asupan gizi yang baik selalu mengacu pada gizi seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan dan keseimbangan. Terdapat enam unsur zat gizi yang harus terpenuhi yaitu: karbohidrat, protein, dan lemak merupakan zat gizi makro sebagai sumber energi, sedangkan vitamin dan mineral merukpakan zat gizi mikro sebagai pengatur kelancaran metabolisme dalam tubuh (Oktavianti, 2019).

Hasil penelitian oleh Kusparlina (2020), Menyatakan bahwa bahwa sebagian besar asupan makanan (nutrisi) ibu menyusui dalam kategori cukup yaitu sebanyak 22 orang (78,5%). Penelitian Kadek Edy Atana, (2021) dapat diketahui distribusi frekuensi status gizi ibu menyusui dengan kategori kurang baik sebanyak 26 responden (60,5%) dan status gizi dengan kategori baik sebanyak 17 responden (39,5%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Radharisnawati (2019) Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota

Manado. Berdasarkan distribusi frekuensi berdasarkan 77 responden dengan presentase 81,1 % dibandingkan dengan responden yang pemenuhan kebutuhan gizinya tidak terpenuhi yakni berjumlah 18 responden dengan presentase 18,9 %.

Asumsi peneliti bahwa asupan gizi ibu menyusui sangatlah penting karena asupan gizi kurang atau lebih akan mempengaruhi produksi ASI ibu. Dengan mengkonsumsi makanan seperti sayuran, buah, nasi, dan lauk pauk ditambah minum susu yang cukup setiap hari maka secara otomatis produksi ASI juga akan lancar , dan sebaliknya apabila gizi ibu tidak tercukupi maka produksi ASI ibu juga akan tidak lancar

5.4 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di PMB Lingga Bayu Tahun 2025

Berdasarkan hasil dari 33 responden, ibu yang pola makan baik sebanyak 14 orang (42,4%), dengan status gizi normal sebanyak 11 orang (33,3%) dan status gizi kurang sebanyak 3 orang (9,1%). Sedangkan ibu yang berpola makan kurang sebanyak 19 orang (57,6%), dengan yang status gizi normal sebanyak 6 orang (18,2%) dan status gizi kurang sebanyak 13 orang (39,4%).

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan Uji *Chi Square* didapatkan p=0.008 (<0.05), maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di PMB Lingga Bayu Tahun 2025.

Penelitian yang dilakukan Yustina Irma (2020) didapatkan analisa data dengan uji korelasi *Spearman Rank*didapatkan ada hubungan signifikan antara pola makan seimbang dengan produksi ASI ibu menyusui. Hasil tabulasi silang disampaikan bahwa 75 % ibu menyusui yang mempunyai pola makan baik, berdampak pada produksi ASI yang baik pula yakni (65,25%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kadek Edy Atana, (2021) didapatkan hasil analisa data menggunakan uji chi- square didapat nilai p-value 0,004<0,05 yang artinya terdapat hubungan pola makan dengan status gizi pada ibu menyusui di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020 dengan nilai OR = 14,000 yang artinya pola makan ibu yang kurang akan 12 kali beresiko memiliki ASI yang kurang lancar. nilai OR = 12,000 yang artinya status gizi ibu yang kurang akan 12 kali beresiko memiliki ASI yang kurang lancar.

Menurut Depkes RI (2020) Pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihn makanan. Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari, yaitu: 1) Jenis makan, sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari yang terdiri dari makanan pokok, Lauk hewani, Lauk nabati, Sayuran dan Buah yang dikonsumsi setiap hari. 2) Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan. 3) Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap individu dalam kelompok.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imasrani (2019) Hubungan Pola Makan Seimbang Dengan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Tlogo Indah Kecamatan Lowokwaru Malang. Data analisis menggunakan uji sperman rank α=0,05 dapat diketahui bahwa produksi ASI ibu yang baik sebanyak 23 orang (71,9%) dan pola makan seimbang yang normal sebanyak 13 orang (40,6%). Berdasarkan hasil analisa statistik diperoleh nilai p value 0,01 <) 0,05 ((75,7%). begitu pula dengan penelitian oleh Samiun (2019) Hubungan Status Gizi Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Tamalanrea Makassar.

analisis data univariat dan bivariate. Hasil penelitian : menemukan distribusi persentase produksi ASI 46,4% dengan distribusi persentase status gizi 90,9%. Hasil uji bivariate ditemukan nilai *P* = 0,364 lebih besar dari nilai α =0.05. Kesimpulan: status gizi ibu yang kurang tidak berhubungan dengan produksi ASI.

Menurut asumsi peneliti, pola makan seimbang ibu menyusui harus mencakupi kebutuhan gizi yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Makanan bergizi yang dikonsumsi ibu selama menyusui akan dimetabolisme oleh sistem pencernaan. Zat- zat gizi akan diserap oleh tubuh dan dialirkan ke dalam ASI sehingga ASI menjadi lebih banyak diproduksi. Manfaat nutrisi untuk ibu menyusui selain untuk memenuhi kebutuhan ibu juga untuk masa menyusui, sehingga dengan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan ibu menyusui maka dapat menghasilkan produksi ASI yang baik. Pendapatan yang kurang pada rumah tangga akan mempengaruhi mutu makanan yang dikonsumsi otomatis nutrisi yang terkandung pada makanan kurang terpenuhi sehingga produksi ASI menurun.

BAB 6

PEMBAHASAN

6.3 Kesimpulan

5.5 Berdasarkan hasil kesimpulan dari 32 responden, mayoritas usia antara 25-35 sebanyak 18 orang (54,5%). pendidikan mayoritas responden tamat perguruan tinggi sebanyak 17 responden (51,5%). pekerjaan mayoritas responden ibu rumah tangga sebanyak 17 responden (51,5%)

5.6 Berdasarkan hasil pola makan manyoritas 19 responden (57,6%) berpola makan tidak seimbang

5.7 Berdasarkan status gizi ibu menyusui manyoritas 17 responden (51,5%) status gizi ibu menyusui normal

5.8 Berdasarkan hasil kesimpulan dari 33 responden. disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan di PMB Lingga Bayu Tahun 2025 dengan menggunakan Uji *Chi Square* didapatkan p=0.008 (<0.05).

6.4 Saran

1. Diharapkan hasil penelitian dapat menambah wawasan dan ilmu tentang pentingnya pola makan yang benar agar status gizi pada Ibu menyusui bayi 0-6 bulan.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada ibu menyusui tentang pentingnya pola makan yang sesuai agar status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan.
3. Diharapkan hasil penelitian ini memberikan pengalaman berharga dan wadah latihan untuk memperoleh wawasan dan informasi dalam penerapan ilmu

pengetahuan serta menganalisa masalah kesehatan terutama mengenai hubungan pola makan dengan status gizi ibu menyusui bayi 0-6 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, 2016.*Gizi Dan Kesehatan Balita Peranan Microzinc Pada Pertumbuhan Balita*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group

Aini L.N, 2017. Pengaruh Pijat Oksitosin Oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Primipara Postpartum Normal Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang.*Journal Of Chemical Information And Modeling, 9, 30–50. Fakultas Keperawatan, Universitas: Muhamadiyah Semarang Http://Repository.Unimus.Ac.Id/3375/*

Anggraeni, 2019. Dukungan Sosial Dan Dampak Yang Dirasakan Oleh Ibu Menyusui Dari Suami. *Jurnal Fakultas Psikologi,Vol 3 No.1*

Arini, 2018. Determinan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui. *Health Quality*, *4*, 1-76.

Astuti *Et Al* (2017. Pengaruh Pemenuhan Nutrisi Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Pengeluaran ASI Desa Sumber Rembang,

Azwar, 2017. *Ilmu Gizi Unntuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan.* Yogyakarta : Muha Medika.

Baumali, 2019. *Efektifitas Pemberian Paket "Sukses Asi" Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui Dengan Seksio Sesarea Di Wilayah Depok Jawa Barat.*Thesis Post Graduate Program, Faculty Of Nursing, Universitas Indonesia, 1–128.

Creasoft, 2008. Hubungan Frekuensi Makan Dan Pola Istirahat Dengan Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan Vol 7 No2*

Depkes, 2017. Keunggulan ASI Dan Manfaat Menyusui. Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat. Jakarta. Http://Mandailingnatal.Bps.Go.Id. Diakses Pada Tanggal 7 Maret 2018

Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan, 2023. Profil Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan.

Dr. Sulaiman, 2022. *Tentang Pemberian ASI*.Pdf. *In Kepmenkes RI*. Https://Aimi-Asi.Org/Storage/App/Media/Pustaka/Dasar- Dasar Hukum/Kepmenkes No. 450 Th. 2004 Tentang Pemberian ASI.Pdf

Erna, 2019. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Terhadap Keberlangsungan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbanteng : *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, 1(1), 13–25*.

Godam, 2018. Parental Feeding Behavior And Children's Fat Mass. *American Journal Of Clinical Nutrition, 75(3), 451–452. Https://Doi.Org/10.1093/Ajcn/75.3.451*

Hidayat, 2018. *Asuhan Neonatus, Bayi Dan Balita Buku Praktikum Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: EGC

Inayati, 2018. Pengaruh Stress Psikologi Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan), 8(1), 1–10. Https://Doi.Org/10.36743/Medikes.V8i1.272*

Kemenkes RI, 2020. *Makanan Sehat Ibu Menyusui*. Kementerian Kesehatan RI: Direktorat Bina Gizi.

Makhrajani, M., 2018. *Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Saat Menyusui.* Surakarta, Pdf (Diakses Juni 2018).

Marliandiani. 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Denganstatus Gizi Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *Jurnal FKM UNDIP Semarang*

Maryunani, 2018. *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan.* Jakarta : Trans Info Media.

Ni Komang Wina Wartini (2021)"Gambaran Pemenuhan Nutrisi (Gizi) Ibu Menyusui Dimasa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan

Notoatmodjo, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan.*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Novita Sinta Widyaningrum (2022) "Hubungan Pola Makan Seimbang Dan Tingkat Stress Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui Di Desa Bogorejo Wilayah Kerja Puskesmas Tebon Kabupaten Magetan.

Nursalam, 2018. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Pradnyanita, 2019. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Proverawati, 2019. Hubungan Tingkat Pendidikan Formal Dengan Prenting Self Efficary. Periode Awal Nifas Pada Ibu Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 13(1) : 34-41. Vol : 10.31101/Jkk.194*

Pusphadani, 2016. Pola Makan Dan Status Gizi Ibu *Menyusui*. Jakarta :Fitramaya.

Radharisnawati *Et All.*2019. Faktor Internal Dan Eksternal Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Ibu Menyusui. *Jurnal Perawat Indonesia, 4(2), 351. Https://Doi.Org/10.32584/Jpi.V4i2.356*

Reber 2016. Hubungan Pola Makan Ibu Menyusui Dan Vitamin A Yang

Terkandung Dalam Air Susu Ibu (ASI) Dengan Berat Badan Bayi Usia 1 Bulan. *Jurnal Bidan Komunitas, 3(2),52–56.Https: //Doi.Org/ 10.3308 5/Jbk.V3i 2.4611*

Riset Kesehatan Dasar, 2023. *Pedoman Gizi Seimbang*.

Roesli, 2016. *Mengenal ASI Eksklusif* . Jakarta :Trubus Agriwidya

Supariasa, 2018. *Penilaian Status Gizi.* Jakarta : EGC

WHO, 2022. Malnutrition Statistics

Wulandary *Et Al*, 2020. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas.* Yogyakarta : Nuha Medik

Yayuk, F 2018. Konsep Menyusui. *Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents, 7–27*

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

KepadaYth,
Bapak/ ibu responden

Di tempat
Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa program Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan:

Nama Mahasiswa	:	Alia Safitri
NIM	:	22060091
Program Studi	:	Kebidanan Program Sarjana

Akan melakukan penelitian dengan judul"**Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di PMB Lingga Bayu Di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025",** saya meminta kesediaan bapak/ibu untuk berpastisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian tersebut. Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaan bapak/ibu saya mengucapkan terimakasih.

Padangsidimpuan, Agustus 2025
Hormat saya,
Peneliti

Alia Safitri

PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan untuk turut berpastisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Aufa Royhan yang berjudul "**Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di PMB Lingga Bayu Di Kelurahan Sidangkal Tahun 2025.". ** Saya telah diberikan informasi tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan saya memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan memberikan pendapat dan respon saya tanpa tekanan dan paksaan dari pihak manapun. saya mengerti bahwa resiko yang terjadi tidak ada dan saya juga tahu bahwa penelitian ini tidak membahayakan bagi saya, serta berguna untuk kelurga saya.

Padangsidimpuan, Agustus 2025

Responden

( )

KUESIONER

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI IBU MENYUSUI BAYI 0-6 BULAN DI PMB LINGGA BAYU DI KELURAHAN SIDANGKAL TAHUN 2025

1. PETUNJUK PENGISIAN

Mohon dijawab pada kolom yang tersedia dengan cara memberi tanda (√) padakotak jawaban yang Anda pilih

A. Data Umum

1. Umur :
2. Pendidikan terakhir :
   - ☐ SD
   - ☐ SMP/MTS
   - ☐ SMA/MA
   - ☐ Akademi/ Perguruan Tinggi
3. Pekerjaan :
   - ☐ PNS
   - ☐ Wiraswasta
   - ☐ Petani/buruh
   - ☐ IRT
4. IMT Status Gizi Ibu Menyusui
   - ☐ Kurang (IMT < 18,5)
   - ☐ Normal (IMT ≥ 18,5)

B. Kuesioner Pola Makan

Jawablah dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang telah disediakan yaitu Benar dan Salah.

NO	Aspek Yang Dinilai	Ya	Tidak
1	Apakah dalam 1 hari ibu makan dengan frekuensi 3 kali sehari atau lebih ? dan apakah makan dengan tepat waktu?		
2	Apakah ibu setiap hari, makan sumber karbohidrat (nasi,mie,roti) ?		
3	Apakah ibu ada makan sumber karbohidrat lain, seperti : umbi-umbian (ubi kayu, ubi jalar, ubi talas) dalam 1 minggu ?		
4	Apakah setiap hari ibu ada makan pangan hewani (ikan,daging,telur) ?		
5	Apakah setiap hari ibu ada makan pangan nabati sumber protein (kacang-kacangan dan olahannya seperti tahu, tempe) ?		
6	Apakah setiap hari ibu makan buah-buahan ?		
7	Apakah setiap hari ibu makan sayur-sayuran ? (Jika tidak berapa kali dalam seminggu)		
8	Apakah menurut ibu makanan yang ibu konsumsi selama menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI ?		
9	Apakah ibu mengonsumsi makanan tambahan seperti bubur kacang hujau,bubur jagung, kolak, biskuit, susu,puding dan lain lain ?		
10	Apakah ibu minum air putih paling sedikit 8 gelas (2 liter) dalam 1 hari ?		
11	Apakah menurut ibu gizi seimbang itu makanan yang mengandung 3 zat gizi utama seperti zat tenaga(terdiri dari karbohidrat dan lemak), zat pembangun (yang terdiri dari protein), zat pengatur (yang terdiri dari vitamindan mineral) ?		
12	Menurut ibu mengonsumi sayuran yang berwarna hijau seperti bayam, daun katuk dll dapat membantu memperlancar pengeluaran ASI ?		

Sumber: Novita Sinta Widyaningrum (2022)

No. Res	Inisial	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Pola Makan													Keterangan	Status Gizi Ibu
					P1	P2	P3	P4	P5P	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	Total		
1	Ny. T	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	2	2
2	Ny.R	2	3	4	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	5	1	2
3	Ny.Y	1	3	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	4	1	1
4	Ny.U	2	3	4	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	4	1	1
5	Ny. I	3	2	2	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	2	2
6	Ny.P	2	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	9	2	2
7	Ny.W	1	3	4	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	8	2	1
8	Ny.S	2	1	2	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	1	1
9	Ny. D	2	3	2	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	1	1
10	Ny.F	1	3	4	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	9	2	2
11	Ny.R	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	2	2
12	Ny.G	1	2	3	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	1	1
13	Ny. A	2	2	4	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	9	2	2
14	Ny.S	1	3	3	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	4	1	2
15	Ny.D	3	2	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	3	1	2
16	Ny.H	2	3	4	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	1	1
17	Ny. K	2	3	4	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	7	2	2
18	Ny.F	1	3	2	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	1	1
19	Ny.B	3	2	4	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	1	1
20	Ny.N	3	3	4	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	6	2	1
21	Ny. E	2	2	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	4	1	1
22	Ny.R	1	2	3	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	8	2	2
23	Ny.T	2	3	4	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	7	2	2
24	Ny.Y	2	2	4	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	9	2	2
25	Ny. T	1	3	4	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	4	1	2
26	Ny.U	3	2	3	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	1	1

Ny.K	2	3	4	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	7	2	1
Ny.M	2	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	10	2	2
Ny. R	1	3	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	1	2
Ny.E	2	3	4	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	1	1
Ny.E	2	2	4	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4	1	1
Ny.R	1	2	2	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	1	1
Ny.F	2	1	4	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	1	1

Keterangan :

Umur (tahun)

1= < 25
2 = 25-35
3 = >35

Pendidikan

1= SMP
2 = SMA
3 = Perguruan tinggi

Pekerjaan

1= PNS
2= wiraswasta
3 = Petani Buruh
4= Ibu Rumah Tangga

Pola Makan

2= Seimbang
1= Tidak Seimbang

Status Gizi Ibu

2= normal
1= tidak normal

HASIL SPSS

Statistics

		Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Pola Makan	Status Gizi Ibu Menyusui
N	Valid	33	33	33	33	33
	Missing	0	0	0	0	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<25 tahun	10	30.3	30.3	30.3
	25-35 tahun	18	54.5	54.5	84.8
	>35 tahun	5	15.2	15.2	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP/MTS	2	6.1	6.1	6.1
	SMA/MA	14	42.4	42.4	48.5
	Perguruan Tinggi	17	51.5	51.5	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PNS	2	6.1	6.1	6.1
	Wiraswasta	9	27.3	27.3	33.3
	Petani	5	15.2	15.2	48.5
	IRT	17	51.5	51.5	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

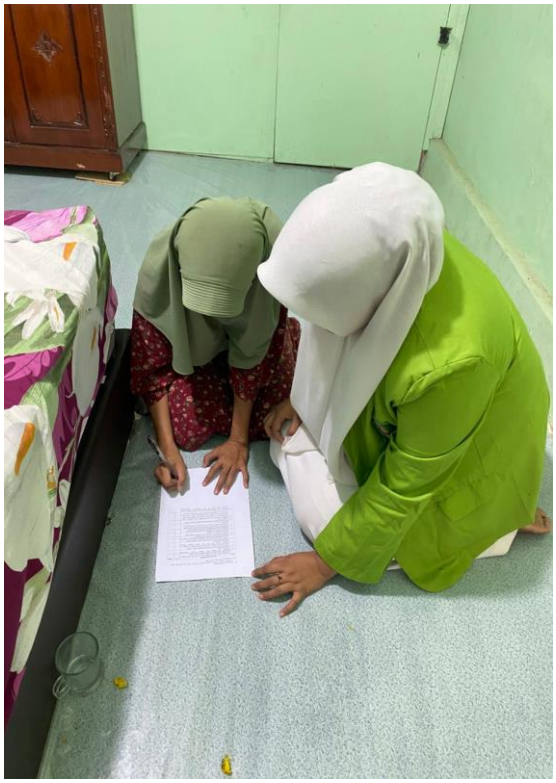
DOKUMENTASI







Peneliti menjelaskan tujuan dilakukannya penelitian kepada calon responden







Peneliti menetapkan responden, dan responden yang bersedia menandatangani lembar persetujuan responden







Peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner yang tersedia