

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU MENYUSUI TENTANG
GIZI SEIMBANG PADA IBU DI PMB DORA KOTA
PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2024**

SKRIPSI

OLEH

**DINA ELFRIDA SIREGAR
20060038**



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
2024**

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU MENYUSUI TENTANG
GIZI SEIMBANG PADA IBU DI PMB DORA KOTA
PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2024**

SKRIPSI

OLEH

**DINA ELFRIDA SIREGAR
20060038**

*Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Program Study Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Aafa Royhan di Kota Padangsidimpuan*

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUSA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Di Pmb Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2023
Nama Mahasiswa : Dina Elfrida Siregar
NIM : 20060038
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Skripsi ini telah diuji dan pertahankan di hadapan Komisi Pembimbing, Komisi Penguji dan Ketua Sidang pada Ujian Akhir (Skripsi) Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan dan dinyatakan LULUS pada tanggal 8 Maret 2024.

Menyetujui
Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama

Sri Sartika Sari Dewi, SST, M.Keb
NIDN. 0110048901

Pembimbing Pendamping

Bd. Lola Pebrianthy, M.Keb
NIDN. 0123029102

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan
Program Sarjana

Bd. Nurelilasari Siregar, M.Keb
NIDN. 0122058903

Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan

Arnil Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0118108703

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dina Elfrida Siregar
NIM : 20060038
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan Judul “ gambaran pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang pada ibu di PMB Dora Kota Padangsidimpuan tahun 2023”, “adalah asli dan bebas plagiat.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Komisi Pembimbing dan masukkan dari Komisi Penguji.
3. Skripsi ini merupakan tulisan ilmiah yang dibuat dan ditulis sesuai dengan pedoman penulisan serta tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam tulisan saya dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan 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 akademi serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Padangsidimpuan, 08 Maret 2024
Pembuat Pernyataan



Dina Elfrida Siregar
NIM : 20060038

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Dina Elfrida Siregar
Tempat Tanggal Lahir : Huta Rakyat, 26 Januari 2002
Alamat : Huta Rakyat
No Telp/ HP : 0853 6148 5535
Email : dinaelfrida@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD :SD N. Simangambat 101002, Lulus Tahun 2014
2. SMP :SMP N. Simangambat, Lulus Tahun 2017
3. SMA :MAN Sipirok lokasi Sipangimbar, Lulus Tahun 2020

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

Laporan Penelitian, 21 Februari 2024

Dina Elfrida Siregar

Gambaran Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu di PMB
Dora Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

Abstrak

Menyusui merupakan suatu proses yang terjadi secara alami namun menyusui perlu dipelajari terutama oleh ibu yang pertama kali memiliki bayi agar tahu cara menyusui yang benar dan dapat mengatasi masalah pemberian ASI. Ibu menyusui membutuhkan tambahan energi untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI. Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia cakupan bayi dalam pemberian ASI Eksklusif tahun 2020 sebesar 68,74% kemudian mengalami sedikit penurunan pada tahun 2021 sebesar 67,74%. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu. Metode penelitian adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di PMB Dora Kota Padangsidimpuan. Populasi dalam penelitian adalah ibu menyusui yang memiliki bayi 6-12 bulan. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 orang menggunakan Teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan kurang sebanyak 19 orang (54,3 %) pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (17,1%) dan pengetahuan baik sebanyak 10 orang (28,6%). Diharapkan ibu menyusui agar menjaga kondisi kesehatan memperbaiki gizi makanan yang baik, dan memenuhi gizi dan makanan yang sehat dan bervitamin.

**Kata Kunci : Pengetahuan, Menyusui, Gizi Seimbang
Daftar Pustaka 30 (2016-2020).**

**MIDWIFERY STUDY PROGRAM GRADUATE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH AUFA ROYHAN UNIVERSITY
IN PADANGSIDIMPUAN**

Research Report, February 2024

Dina Elfrida Siregar

The Description of Breastfeeding Mothers' Knowledge About Balanced Nutrition in Mothers at Midwife's Independent Practice of Dora, Padangsidimpuan City in 2024

ABSTRACT

Breastfeeding is a naturally process but needs to be learned, especially by mothers who have babies for the first time, so they know how to breastfeed correctly and can overcome problems with breastfeeding. Breastfeeding mothers need additional energy to increase the quality and quantity of breast milk. Based on Indonesian health profile data, the coverage of babies receiving exclusive breastfeeding in 2020 was 68.74%, then experienced a slight decrease in 2021, about 67.74%. This research aims to determine the knowledge of breastfeeding mothers regarding balanced nutrition. The research method is descriptive using a cross sectional approach. This research was conducted at MIP Dora in Padangsidimpuan City. The population in the study were breastfeeding mothers who had babies 6-12 months old. The sample in this study was 35 people using total sampling technique. The results showed that 19 people (54.3%) had poor knowledge, 6 people (17.1%) had sufficient knowledge and 10 people (28.6%) had good knowledge. It is hoped that breastfeeding mothers will maintain their health condition, improve good nutrition, and fulfill nutritional and healthy foods and vitamins.

Keywords : Knowledge, Breastfeeding, Balanced Nutrition

Bibliography : 30 (2016-2020)



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-NYA peneliti dapat Menyusun Skripsi dengan judul ” Gambaran Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Di PMB Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2023”, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kesehatan masyarakat di Program Studi Ilmu Kebidanan Program Sarjana Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Proposal ini ditulis dan disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.

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

1. Dr. Anto, SKM, M.Kes, MM selaku Rektor Universitas Afa Royhan Kota Padangsidempuan dan selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini
2. Arinil Hidayah, SKM, M. Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
3. Nurelilasari Siregar, SST, M.Keb selaku Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
4. Sri Sartika Sari Dewi, SST, M. Keb selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Bd. Lola Pebrianthy, M.Keb selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan hasil penelitian ini
6. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan pada Program Studi kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan.
7. Seluruh keluarga besar terutama kepada kedua orang tua, Suami dan anak saya yang menjadi penyemangat bagi penulis dan selalu memberikan do’a kapan dan dimanapun penulis berada
8. Kepada Teman-teman seperjuangan S1 Kebidanan yang telah mencurahkan perhatian, kekompakan dan kerjasama demi kesuksesan bersama.

Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan kebidanan. Amin.

Padangsidempuan, 08 Maret 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
DAFTAR RIWAT HIDUP	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	
1.2 Rumusan Masalah	
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengetahuan	7
2.2 Konsep Ibu Menyusui	11
2.3 Konsep Air Susu Ibu	22
2.4 Gizi Seimbang	29
2.4 Kerangka Konsep.....	33
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	34
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	34
3.1.2 Waktu Penelitian.....	34
3.3 Populasi dan Sampel	35
3.1.1 Populasi.....	35
3.1.2 Sampel	35
3.4 Etika Penelitian	35
3.5 Defenisi Operasional	36
3.6 Instrumen Penelitian.....	36
3.7 Prosedur Pengumpulan Data	37

3.8 Pengolahan DanAnalisa data.....	38
3.8.1 Analisa Univariat.....	38
3.8.2 Analisa Bivariat.....	39
BAB 4 HASIL PENELITIAN	
4.1 Distribusi Karekteristik Ibu Di PMB Dora Kota Padangsidimpuan Tahun 2024	40
4.2 Distribusi Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang	41
BAB 5 PEMBAHASAN	
5.1 Gambaran Karekteristik Responden.....	42
5.2 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Ibu Menyusui	43
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan.....	46
6.2 Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kandungan Kolostrum, ASI Transisi dan ASI Matur.....	26
Tabel 2.2 Gizi Seimbang Ibu Menyusui.....	30
Tabel 2.3 Sumber Karbohidrat.....	30
Tabel 2.4 Sumber Lemak.....	31
Tabel 2.5 Sumber Protein Nabati.....	32
Tabel 2.6 Sumber Protein Hewani.....	32
Tabel 2.7 Sumber Vitamin Dan Mineral.....	33
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian	34
Tabel 3.2 Defenisi Operasional.....	36
Tabel 4.1 Distribusi Karekteristik Ibu Di PMB Dora Kota Padangsidimpuan	40
Tabel 4.2 Distribusi Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Menyusui	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Survey dari Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
- Lampiran 2 Surat Balasan Izin Survey dari Tempat Penelitian
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
- Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian dari Tempat Penelitian
- Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Persetujuan Menjadi Responden (*informed consent*)
- Lampiran 7 Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Master Data
- Lampiran 9 Hasil Output SPSS
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Nama
ASI	Air Susu Ibu
Depkes	Departemen Kesehatan
EI	<i>Emotional Intelligence</i>
GAKY	Gangguan Akibat Kekurangan Iodium
IU	<i>International Units</i>
KEP	Kurang Energi Protein
KEMENKES	Kementrian Kesehatan
KVA	Kurang Vitamin A
PMB	Praktek Mandiri Bidan
PEM	Protein Energi Malnutrition
SDG's	<i>Sustainable Development Goals</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi ibu menyusui adalah makanan sehat selain obat yang mengandung protein, lemak, mineral, air dan karbohidrat yang dibutuhkan oleh ibu menyusui dalam jumlah tertentu selama menyusui. Masa postpartum merupakan masa pemulihan karena merupakan faktor penunjang yang utama produksi ASI sehingga apabila gizi tidak terpenuhi akan menghambat produksi ASI dan dapat mempengaruhi komposisi serta asupan nutrisi untuk bayi baru lahir. Ibu menyusui memiliki kebutuhan yang banyak akan asupan gizi yang terkandung di dalam setiap makanan yang di konsumsinya dengan memperhatikan kebutuhan yang di perlukan oleh tubuhnya (La Aga E, 2019)

Asupan ASI yang tidak adekuat menyebabkan bayi berisiko mengalami kekurangan gizi (gizi kurang, tubuh pendek dan kurus). Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kekurangan gizi pada bayi adalah kuantitas dan kualitas produksi ASI dari asupan serta status gizi ibu yang kurang. Ibu menyusui dengan gizi yang kurang tetap mampu memproduksi ASI, namun jika berlangsung berkepanjangan dapat memengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI (Waluyanti FT, 2022) .

Tercapainya tujuan dari Sustainable Development Goals (SDG's) bagian ke 3 target ke 2 yaitu pada tahun 2030, kematian bayi dan balita dapat dicegah dengan cara semua negara berusaha untuk mengurangi angka kematian neonatal setidaknya 12 per 1000 kelahiran hidup dan angka kematian bayi dibawah 5 tahun setidaknya mencapai 25 per 1000 kelahiran hidup. Nutrisi ibu menyusui merupakan salah satu faktor yang ikut berpengaruh terhadap kelancaran ASI,

sehingga ibu menyusui memerlukan tambahan nutrisi yang banyak untuk mendukung kelancaran ASI. Gizi seimbang untuk ibu menyusui yaitu harus memenuhi kebutuhan bagi dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan bayi dan anak. Dengan demikian maka kebutuhan zat gizi ibu menyusui lebih banyak dari kebutuhan zat gizi ibu yang tidak menyusui. Makanan-makanan bagi ibu menyusui harus mengandung gizi seimbang yang bersumber zat besi, protein, kalori, lemak, mineral, vitamin serta banyak minum paling sedikit 8 gelas sehari (KEMENKES, 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI yaitu karakteristik ibu yang diantaranya umur, paritas, pekerjaan, tingkat pendidikan, pengetahuan dan sikap. Pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu (Notoatmodjo, 2016). Apabila pengetahuan ibu baik maka pengertian tentang pemberian ASI kemungkinan besar baik pula (Notoatmodjo, 2016).

Kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang menyebabkan ibu akan berhenti menyusui karena asupan nutrisi yang kurang dapat mempengaruhi kelancaran ASI. Ibu yang jumlah ASI nya kurang akan merasa kurang percaya diri untuk menyusui dan lebih memilih memberikan susu formula pada bayinya. Hal ini menimbulkan berbagai masalah lainnya terutama gizi buruk pada balita yang berdampak pada tingginya angka kematian balita (Nur Khasanah, 2016).

Pemberian ASI dalam 194 negara di dunia hanya 31 negara yang memenuhi target global pemberian ASI sebesar 50% (Robinson et all, 2019). Cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 47,8% . Berdasarkan laporan *Breastfeeding Advocacy Initiative*, adanya perbedaan pemberian ASI eksklusif di berbagai wilayah didunia yaitu Afrika Barat dan Tengah sebesar 25%, Asia pasifik dan Timur sebesar 30%, Asia Selatan sebesar 47%, Karibia dan Amerika

Tengah sebesar 32%, Asia Tenggara sebesar 51%, negara-negara berkembang sebesar 46% dan 38% dari seluruh dunia (UNICEF & WHO, 2019).

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia cakupan bayi dalam pemberian ASI Eksklusif tahun 2020 sebesar 68,74% kemudian mengalami sedikit penurunan pada tahun 2021 sebesar 67,74% dan mengalami fluktuasi pada tahun 2022 sebesar 74,5%. Kementerian kesehatan menargetkan cakupan pemberian ASI Eksklusif hingga 80%. Sedangkan berdasarkan provinsi Sumatera Utara capaian sebesar 50,35% (Kemenkes RI, 2022). Menurut Profil Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan, data ibu menyusui di tahun 2022 sebanyak 6.538 bayi (64,73%).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Nurhafni (2018) tentang gambaran pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang di Desa Peulakan Cibrek Kecamatan Bandar Dua Kabupaten Pidie Jaya diperoleh hasil bahwa pengetahuan responden cukup 32 orang (47.8%) dan pengetahuan kurang sebanyak 32 orang (47.8%), dimana status Gizi Ibu Menyusui rata-rata normal yaitu 36 orang (53.7%), tetapi masih banyak juga ibu menyusui yang memiliki status gizi kurang yaitu 23 orang (34.3%).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Evy (2016), dimana pengetahuan ibu menyusui tentang pengertian nutrisi termasuk dalam kategori kurang (64%), pengetahuan ibu menyusui tentang fungsi nutrisi termasuk dalam kategori rendah (50%), pengetahuan ibu menyusui tentang faktor yang mempengaruhi nutrisi termasuk dalam kategori rendah (57%), pengetahuan ibu menyusui tentang status nutrisi terhadap kualitas ASI termasuk dalam kategori rendah (59%), pengetahuan ibu menyusui tentang status nutrisi ibu menyusui termasuk dalam kategori rendah (63%), pengetahuan ibu menyusui tentang syarat-syarat makanan bagi ibu menyusui termasuk dalam kategori rendah (63%).

Survey pendahuluan yang dilakukan dimana jumlah ibu menyusui di PMB Dora sebanyak 35 wawancara yang dilakukan peneliti kepada 10 ibu menyusui, 8 ibu diantaranya mengatakan belum faham mengenai menu gizi seimbang dan tidak mengkonsumsi makanan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan latar belakang dan uraian diatas, Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang saat menyusui masih kurang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ gambaran pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang pada ibu di PMB Dora Kota Padangsidempuan tahun 2024”.

1.2 Rumusan Masalah

- a. Bagaimana karakteristik responden ibu menyusui tentang gizi seimbang pada ibu di PMB Dora Kota Padangsidempuan tahun 2024 ?
- b. Bagaimana gambaran pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang pada ibu di PMB Dora Kota Padangsidempuan tahun 2024 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang gizi seimbang saat menyusui pada ibu di PMB Dora Kota Padangsidempuan tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden ibu menyusui Di PMB Dora Kota Padangsidempuan. Tahun 2024.
- b. Untuk mengetahui Pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang pada bayi di PMB Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Dari penelitian ini diharapkan dapat diperoleh informasi dalam hal pengetahuan ibu tentang gizi seimbang saat menyusui

1.4.2 Manfaat Teoritis

a. Bagi Penulis

Untuk menambah pengalaman dan wawasan peneliti tentang nutrisi untuk ibu menyusui serta memperkaya pengetahuan tentang peran bidan sebagai peneliti dan memanfaatkan hasil penelitian untuk meningkatkan mutu pelayanan kebidanan

b. Bagi Institusi Pendidikan

Peneliti ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pengembangan penelitian bagi mahasiswa khususnya tentang ilmu kebidanan maternitas.

c. Bagi Ibu Menyusui

Dapat memperoleh informasi mengenai nutrisi untuk ibu menyusui sehingga pengetahuan ibu menyusui bertambah.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk peneliti lainnya dan sebagai bahan untuk memperluas wawasan serta pengetahuan mengenai nutrisi yang seimbang bagi para ibu yang menyusui bayinya.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Ada banyak ahli yang mendefinisikan pengetahuan, mengemukakan bahwa pengetahuan ialah apa yang diketahui atau hasil pekerjaan tahu. Pekerjaan tahu tersebut adalah hasil dari pada: kenal, sadar, insaf, mengerti dan pandai (Salam, 2018).

Menurut Soeprapto “Ilmu” merupakan terjemahan dari kata Inggris *science*. Kata *science* berasal dari kata Latin *scientia* yang berarti “pengetahuan”. Kata *scientia* berasal dari bentuk kata kerja *scire* yang artinya “mempelajari”, “mengetahui” (Sobur, 2016).

Menurut Oemarjoedi pengetahuan adalah faktor penentu bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak (Dulistiawati, 2017). Pengetahuan menurut Reber (2016) dalam makna kolektifnya, pengetahuan adalah kumpulan informasi yang dimiliki oleh seseorang atau kelompok, atau budaya tertentu. Sedangkan secara umum pengetahuan menurut Reber (2016) adalah komponen - komponen mental yang dihasilkan dari semua proses apapun, entah lahir dari bawaan atau dicapai lewat pengalaman (Reber 2016).

Berdasarkan beberapa definisi tentang pengetahuan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah kumpulan informasi yang didapat dari pengalaman atau sejak lahir yang menjadikan seseorang itu tahu akan sesuatu.

2.1.2 Aspek-aspek pengetahuan

Aspek-aspek tentang pengetahuan menurut Sobur (2016) adalah sebagai berikut:

- a. Pengetahuan (*knowledge*)
- b. Penelitian (*research*)
- c. Sistematis (*systematic*)

Sedangkan menurut Bloom (Azwar, 2017) aspek dari pengetahuan adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui (*know*)

Tahu diartikan sebagai penguasaan suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*re-call*) terhadap rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” ini adalah merupakan tingkatan yang paling rendah.

2. Memahami (*comperhension*)

Memahami diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan, menyimpulkan meramalkan terhadap objek yang akan dipelajari

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi misalnya yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi rill (sebenarnya).

4. Analisis (*analysis*)

Meliputi pemilahan informasi menjadi bagian-bagian atau meneliti dan mencoba memahami struktur informasi.

5. Sintesis

Menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain sintesis itu adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi objek. Pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin di ukur dari suatu objek penelitian atau responden. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek pengetahuan bermula dari tahu tentang materi yang sudah dipelajari yang kemudian dapat dijelaskan secara benar tentang objek yang diketahui lalu kemampuan atau pengetahuan itu di gunakan untuk menyusun pengetahuan-pengetahuan baru dari pengetahuan yang sudah ada, kemudian pengetahuan-pengetahuan ini di evaluasi atau dinilai terhadap suatu objek.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang menurut Notoatmodjo (2018) yaitu :

a. Umur

Umur adalah umur responden menurut tahun terakhir. Umur sangat erat hubungannya dengan pengetahuan seseorang, karena semakin bertambah usia maka semakin banyak pula pengetahuannya.

b. Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka diharapkan stok modal manusia (pengetahuan, ketrampilan) akan semakin baik. Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu,

kelompok masyarakat sehingga mereka memperoleh tujuan yang diharapkan.

c. Pekerjaan

Kegiatan atau usaha yang dilakukan ibu setiap hari berdasarkan tempat dia bekerja yang memungkinkan ibu hamil memperoleh informasi tentang tanda-tanda persalinan. Pekerjaan sangat mempengaruhi ibu yang memiliki pekerjaan diluar rumah lebih cepat dan mudah mendapatkan informasi dari luar.

d. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang telah diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

e. Sumber informasi

Informasi adalah data yang telah diproses kedalam suatu bentuk yang mempunyai arti bagi si penerima dan mempunyai nilai nyata dan terasa bagi kepuasan saat ini atau kepuasan mendatang, informasi yang datang dari pengirim pesan yang ditujukan kepada penerima pesan, seperti :

1. Media cetak, seperti booklet, leaflet, poster, rubic, dan lain-lain.
2. Media elektronik, seperti televisi, radio, video, slide, dan lain-lain.
3. Non media, seperti dari keluarga, teman, dan lain-lain.

Faktor-faktor dari pengetahuan meliputi, umur seseorang, sebab umur seseorang dapat sangat erat hubungannya dengan pengetahuan seseorang, kemudian pendidikan, pendidikan yang semakin tinggi diharapkan dapat menjadi modal manusia (pengetahuan) akan semakin baik. Selanjutnya adalah pekerjaan dan pengalaman, semakin banyak orang bekerja pasti akan mendapatkan pengalaman dan pengetahuan yang lebih banyak dan luas dari pada orang yang tidak bekerja. Lalu yang terakhir adalah sumber informasi, pengetahuan dapat

diperoleh dari berbagai sumber informasi apapun, bukan hanya di lembaga pendidikan saja, tapi pengetahuan juga dapat diperoleh dari media cetak, media elektronik, bahkan termasuk keluarga dan teman-teman.

2.1.4 Kriteria Pengetahuan

Penilaian – penilaian didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria – kriteria yang telah ada. Menurut Nursalam (2017), kriteria untuk menilai tingkat pengetahuan dibagi menjadi tiga kategori:

- a. Tingkat pengetahuan baik apabila skor atau nilai: (76-100%)
- b. Tingkat pengetahuan cukup apabila skor atau nilai : (56-75%)
- c. Tingkat pengetahuan kurang apabila skor atau nilai : (< 56%)

2.2 Konsep Ibu Menyusui

2.2.1 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)

2.2.2 Prinsip Pemberian Makanan Pada Ibu Menyusui

Pada dasarnya tidak ada pantangan makanan bagi ibu menyusui dan beberapa ibu menyusui merasa mereka bisa makan apapun yang mereka suka.

Ada beberapa makanan yang dimakan tersebut dapat mengubah rasa ASI, meskipun sebagian besar bayi tampaknya menikmati bermacam perubahan rasa ASI tersebut, namun banyak juga bayi yang menolak ASI setelah ibunya mengkonsumsi beberapa makanan tertentu. Hal ini merupakan tanda yang jelas bahwa ada kemungkinan makanan yang ibu makan tersebut mempengaruhi kualitas ASI yang diberikan ibu ke bayi. Syarat-syarat bagi ibu menyusui antara lain: Susunan menu harus seimbang, dianjurkan minum 8-12 gelas/hari, menghindari makanan yang banyak bumbu, terlalu panas/dingin, tidak menggunakan alkohol, guna kelancaran pencernaan ibu, dianjurkan banyak makan sayuran berwarna misalnya hijau, kuning atau orange (Kemenkes RI, 2017).

1. Minuman dan Makanan Pantangan Ibu Menyusui Ada beberapa makanan yang sebenarnya merupakan pantangan ibu menyusui yang harus dihindari atau sebaiknya dikurangi selama ibu memberikan ASI kepada bayinya, yaitu:
2. Minuman yang mengandung alkohol. Minuman beralkohol harus dihindari, karena alkohol dapat disalurkan ke bayi melalui ASI. Kelebihan alkohol akan memberikan dampak yang buruk terhadap perkembangan saraf bayi. Bayi akan tampak lemas, lunglai, mengantuk, dan tidur lebih lama. Selain itu alkohol juga terbukti dapat mengurangi jumlah ASI yang diproduksi ibu.
3. Makanan yang berasal dari laut
Ikan-ikan laut yang besar seperti ikan hiu, ikan tuna, ikan todak dan sejenisnya sebaiknya dikurangi, karena ikan besar ini mengandung mercury yang dapat disalurkan ke bayi melalui ASI. Kelebihan mercury akan memberikan dampak yang buruk terhadap perkembangan saraf bayi.
4. Minuman yang mengandung kafein

Minuman berkafein seperti kopi, soda, dan teh sebaiknya dikurangi, karena kafein yang terdapat dalam minuman tersebut dapat disalurkan ke bayi melalui ASI. Kafein dapat menyebabkan bayi menjadi susah tidur dan rewel, selain itu kafein juga terbukti dapat menimbulkan iritasi pada saluran pencernaan bayi.

5. Makanan yang mengiritasi saluran pencernaan

Beberapa bahan makanan seperti kubis, brokoli dan paprika merupakan makanan yang menghasilkan gas dan membuat kembung, makanya ini menjadi makanan pantangan sebaiknya dikurangi pada saat ibu menyusui, karena makanan-makanan tersebut juga dapat menyebabkan saluran pencernaan bayi menjadi tidak nyaman. Buahbuahan yang mengandung sitrus seperti jeruk, lemon, dan sejenisnya serta makanan yang pedas sebaiknya dikurangi karena makanan-makanan tersebut dapat menimbulkan iritasi pada saluran pencernaan bayi.

6. Makanan yang menimbulkan alergi

Produk olahan dengan bahan dasar susu, kedelai, gandum, telur, kacang-kacangan, jagung seperti es krim, keju, yogurt dan sejenisnya sebaiknya dikurangi pada ibu yang menyusui, karena produk olahan tersebut adakalanya pada beberapa bayi dapat menimbulkan gejala alergi seperti diare, bercak kemerahan, sakit perut, dan muntah. Oleh karena itu ibu harus selalu memperhatikan sensitivitas bayi terhadap makanan-makanan tersebut. Ketika terbukti bahwa bayi sensitif, maka makanan tersebut menjadi pantangan.

7. Makanan yang mengurangi produksi ASI

Beberapa dedaunan seperti peppermint, petersely, parsley yang merupakan campuran pada teh, sop, obat-obatan herbal sebaiknya tidak dikonsumsi berlebihan, karena dedaunan mint tersebut apabila dikonsumsi dalam jumlah

yang banyak dapat mengurangi jumlah ASI yang diproduksi ibu. Beberapa makanan tersebut merupakan pantangan ibu menyusui, yang apabila dikonsumsi berlebihan dapat mempengaruhi ASI yang diberikan pada bayi, dan pada akhirnya akan mempengaruhi kesehatan bayi. Oleh karena itu penting bagi ibu untuk memperhatikan makanan yang dimakannya agar bayi yang disusunya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

2.2.3 Masalah Gizi Pada Ibu Menyusui

Menurut Kemenkes RI (2017), masalah gizi pada ibu menyusui sangat berkaitan dengan asupan makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui itu sendiri. Dengan kurangnya asupan makanan pada jenis makanan tertentu akan mengakibatkan ibu mengalami defisiensi terhadap jenis zat gizi tertentu. Masalah pada ibu menyusui yang disebabkan oleh kekurangan zat gizi tertentu antara lain:

a. Anemia Zat Gizi Besi

Penyebab utama anemia gizi adalah kekurangan zat besi (Fe) dan asam folat yang seharusnya tak perlu terjadi bila makanan sehari-hari beraneka ragam dan memenuhi gizi seimbang. Sumber makanan yang mengandung zat besi yang mudah diabsorpsi tubuh manusia adalah sumber protein hewani seperti ikan, daging, telur, dsb. Sayuran seperti daun singkong, kangkung dan bayam juga mengandung zat besi akan tetapi lebih sulit absorpsinya di dalam tubuh. Asupan folat cukup penting untuk melindungi kesehatan ibu dan bayi. Hal ini berkaitan dengan pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah. Seorang wanita menyusui membutuhkan 280 mikrogram per hari. Penyebab langsung & tidak langsung defisiensi Fe:

- 1) Jumlah Fe dalam makanan tidak cukup.
- 2) Ketersediaan Fe dalam makanan kurang.

- 3) Kualitas & kuantitas makanan kurang.
- 4) Social ekonomi rendah.
- 5) Penyerapan zat besi dalam tubuh rendah.
- 6) Komposisi makanan kurang beraneka ragam.
- 7) Terdapat zat penghambat penyerapan zat besi, minum tablet besi dengan tablet calsiium sehingga zat besi tidak dapat diserap maksimal.
- 8) Defisiensi vitamin C.
- 9) Kebutuhan zat besi yang meningkat. 15
- 10) Kehilangan darah.

b. Kekurangan Vitamin A

Pada Ibu Menyusui, Vitamin A berperan penting untuk memelihara kesehatan ibu selama masa menyusui. Kondisi yang kerap terjadi karena Kurang Vitamin A (KVA) adalah buta senja. Rendahnya status vitamin A selama masa kehamilan dan menyusui berasosiasi dengan rendahnya tingkat kesehatan ibu. Pemberian suplementasi vitamin A setiap minggunya, sebelum kehamilan, pada masa kehamilan serta setelah melahirkan akan menaikkan konsentrasi serum retinol ibu sehingga menurunkan penyakit rabun senja, serta menurunkan mortalitas yang berhubungan dengan kehamilan hingga 40%.

Pada bulan-bulan pertama kehidupannya, bayi sangat bergantung pada vitamin A yang terdapat dalam ASI. Oleh sebab itu, sangatlah penting bahwa ASI mengandung cukup vitamin A. Anak-anak yang sama sekali tidak mendapatkan ASI akan berisiko lebih tinggi terkena Xerophthalmia. Cara untuk mengatasi defisiensi vitamin A pada ibu menyusui dapat dilakukan dengan menambah asupan makanan yang mengandung vitamin A diantaranya adalah wortel, pepaya, tomat. Sumber vitamin A lain juga bisa didapatkan dengan suplementasi vitamin

A 200.000 SI oleh tenaga kesehatan setelah melahirkan dan kedua selambat-lambatnya 6 minggu setelah mengonsumsi tablet yang pertama.

c. Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKY)

GAKY adalah gangguan akibat kekurangan yodium yang mengakibatkan terjadinya gondok atau pembengkakan kelenjar tiroid di leher dan kretinisme. Yodium merupakan nutrisi penting untuk memastikan perkembangan normal otak dan sistem saraf pada bayi dan anak-anak. Pada ibu menyusui, kekurangan yodium dapat mengakibatkan pengaruh negatif pada sistem otak dan syaraf bayi dan menghasilkan IQ lebih rendah. Asupan harian yodium ibu menyusui yang harus dipenuhi adalah 250 mg per hari. Yodium dapat di peroleh dari makanan yang mengandung yodium. Makanan yang mengandung yodium tinggi terdapat pada makanan laut. Selain dari makakn laut yodium di peroleh dari mengonsumsi garam yang mengandung yodium. Mengonsumsi makanan yang mengandung yodium dapat mencegah GAKI pada ibu menyusui.

1) Kurang energi protein (KEP)/protein energi malnutrition (PEM)

Protein berfungsi sebagai zat gizi pembangun sel. Setelah melahirkan ibu memerlukan protein untuk memulihkan keadaan pasca melahirkan. Protein juga pembentuk hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam proses laktasi. KEP adalah penyakit gizi akibat defisiensi energi dalam jangka waktu yang cukup lama. Prevalensi tinggi terjadi pada balita, ibu hamil (bumil) dan ibu menyusui/meneteki (buteki). Pada tingkat berat dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan, muncul gejala klinis dan kelainan biokimiawi yang khas. Penyebab KEP adalah rendahnya asupan makanan baik dari kuantitas maupun kualitas, gangguan sistem pencernaan

atau penyerapan makanan, dan pengetahuan yang kurang tentang gizi. KEP pada ibu menyusui dapat menyebabkan penyembuhan bekas lahir yang lama, kualitas dan kuantitas ASI yang menurun, ibu kehilangan berat badan. KEP dapat di cegah dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung protein seperti kacang-kacangan, tempe, tahu, daging, ikan, dan telur.

2) Kekurangan Kalsium dan vitamin D

Kebutuhan kalsium meningkat selama menyusui karena digunakan untuk memproduksi ASI yang mengandung kalsium tinggi. Fungsi utama vitamin D pada ibu menyusui adalah membantu pembentukan dan pemeliharaan tulang bersama vitamin A dan C. Vitamin D diperoleh tubuh melalui sinar matahari dan makanan. Apabila asupan kalsium tidak mencukupi maka ibu akan mengalami pengeroposan tulang dan gigi karena cadangan kalsium dalam tubuh ibu di gunakan untuk produksi asi. Pada ibu menyusui dianjurkan makan makanan hewani yang merupakan sumber utama vitamin D dalam bentuk kolekalsiferol, yaitu kuning telur, hati, krim, mentega dan minyak hati-ikan. Penyerapan kalsium akan maksimal jika ibu membiakan diri berjemur di bawah sinar matahari pada pagi hari. (Kemenkes RI, 2017).

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemenuhan Nutrisi Ibu Menyusui

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 ASInya, yang lebih menarik adalah status gizi

sebelum hamil juga berpengaruh secara signifikan terhadap keberhasilan untuk menyusui anaknya (Wulandary *et al*, 2020).

Tingkat ekonomi sangat erat kaitannya dengan daya beli keluarga terhadap makanan seimbang yang dibutuhkan oleh ibu menyusui. Semakin tinggi pendapatan keluarga, maka kemampuan untuk menyediakan makanan seimbang bagi keluarga, termasuk pemenuhan gizi ibu menyusui semakin meningkat. Semakin tinggi tingkat pendapatan ke dalam luarga, maka berdampak pada pemilihan kualitas bahan makanan yang bergizi (Hidayatunnikmah, 2019). Faktor yang lain yang mempengaruhi pemenuhan kecukupan gizi ibu menyusui yaitu tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang yang kurang (Wulandary, 2020).

Pengetahuan individu sering dikaitkan dengan tingkat pendidikanya. Dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka mempengaruhi cara individu menangkap informasi yang diterimanya. Sehingga informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya mampu diolah dan diterapkan didalam kehidupannya. Oleh karena itu beberapa penelitian sering ditemukan bahwa pendidikan dan pengetahuan seorang ibu menyusui berpengaruh terhadap kecukupan gizi dan produksi ASInya (Wulandary, 2020).

1) Asupan Makanan (Gizi)

informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Asupan gizi merupakan susunan makana yang dikonsumsi setiap hari untuk mencukupi kebutuhan tubuh, baik kualitas maupun kuantitasnya. Kualita menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan oleh tub uh dalam susunan makanan sedangkan kuantitas menunjukkan masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh (Sartika Dewi, 2005 dalam Endah & Oktavianti, 2017). 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 merupakan zat gizi mikro sebagai pengatur kelancaran metabolisme dalam tubuh (Muliarni, 2010 dalam Endah & Oktavianti, 2014).

2) Pola Makan

Berdasarkan Andrian & Wirjatmadi (2014) dalam Rahmawati & Suciara (2020), menyatakan bahwa pola makanan adalah tingkah laku atau kebiasaan dalam memenuhi kebutuhan makanan yang menggambarkan konsumsi makanan harian meliputi jenis makanan yang meliputi jenis, jumlah, dan frekuensi makanan. Makanan yang dikonsumsi ibu pada masa menyusui harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya sendiri dan untuk pertumbuhan serta perkembangan bayinya sehingga kebutuhan nutrisi ibu meningkat pada masa menyusui, menurut rekomendasi komisi ahli WHO asupan makanan selama menyusui berkisar antara 1.800 kalori sampai 2.700 kalori atau 1.800-2.000 gram. Menurut Rahmawati & Suciara (2020), mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh dalam pembentukan pola makan ibu menyusui yaitu:

1. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang dibentuk dari dalam diri ibu sendiri.

Faktor internal meliputi:

- a) Usia
- b) Pendidikan
- c) Pekerjaan
- d) Pengetahuan

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang berhubungan dengan pola makan ibu menyusui meliputi:

- a) Budaya berpantang makanan
- b) Sosial ekonomi pendapatan
- c) Informasi nutrisi laktasi

3. Tingkat Ekonomi

Status ekonomi memiliki peranan dalam ketersediaan makanan pada tingkat keluarga. Ketersediaan makanan dan ketahanan pangan tingkat keluarga sangat dipengaruhi oleh kemampuan daya beli atau pendapatan keluarga. Pendapatan keluarga memiliki hubungan yang positif terhadap aspek pendidikan dan pekerjaan (Hidayatunnikma, 2019). Kualitas asupan makanan tidak hanya dilihat dari usia dan jenis kelamin tetapi ditentukan oleh status sosial ekonomi yang mana ditentukan oleh aspek pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan (Marmoot, 2010). Asupan nutrisi yang seimbang sangat berkaitan dengan makanan yang segar, yang mana makanan tersebut memiliki daya beli yang lebih tinggi dibandingkan dengan makanan siap saji dan tinggi lemak (Hidayatunnikma, 2019).

Berdasarkan Beydoun, (2008) dalam Hidayatunnikma, (2019), menyatakan bahwa seseorang dengan tingkat sosial ekonomi yang rendah maka asupan makanan yang dikonsumsi rendah sayur, buah, tetapi tinggi akan lemak. Hal ini sangat berbeda dengan seseorang yang memiliki sosial 20 ekonomi yang tinggi, yang mana asupan makanan kaya akan sayur, buah, daging tanpa lemak, dan makanan rendah lemak lainnya untuk mendapatkan status nutrisi yang lebih baik. Sosial ekonomi yang berupa pendapatan memiliki peranan penting dalam ketersediaan makanan pada tingkat keluarga.

Ketersediaan makanan dan ketahanan pangan tingkat keluarga dipengaruhi kemampuan daya beli atau pendapatan keluarga. Pendapatan merupakan sebuah hasil yang didapatkan dari suatu pekerjaan atau usaha yang dilakukan. Pendapatan dapat mempengaruhi kegiatan keluarga dalam membiayai konsumsinya (Hidayatunnikma, 2019).

Menurut Sumarwan, (2011) dalam Hidayatunnikma, (2019), pengukuran pendapatan dibagi dalam beberapa aspek yaitu, gaji pokok, tunjangan, bonus, dan pendapatan lainnya, apabila keluarga mendapatkan beberapa aspek dari pendapatan maka pendapatan keluarga semakin meningkat. Kenaikan pendapatan keluarga menunjukkan terdapatnya peningkatan terhadap kualitas dan kuantitas jenis makanan. Tingkat pendapatan keluarga menentukan pola makan yang akan dibeli, semakin tinggi pendapatan maka semakin tinggi pula tingkat pembelanjanya. Maka dari itu faktor pendapatan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pemilihan kuantitas dan kualitas makanan yang baik (Hidayatunnikma, 2019).

2.3 Konsep Air Susu Ibu (ASI)

2.3.1 Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Dinkes, 2016). ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan terbaik bagi bayi. WHO merekomendasikan ibu sebaiknya memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan dan ASI dilanjutkan sampai usia 2 tahun disertai dengan makanan pendamping ASI (WHO, 2016). ASI (Air Susu Ibu) adalah sumber terbaik untuk bayi dan anak-anak, dan mengandung antibodi yang berguna untuk melindungi terhadap beberapa penyakit anak yang umum (Jara, 2015).

ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi tanpa makanan dan minuman pendamping (termasuk air jeruk, madu, air gula), yang dimulai sejak bayi baru lahir sampai dengan usia 6 bulan. Setelah bayi berumur enam bulan, bayi boleh diberikan makanan pendamping ASI (Dahlan, 2016). Faktor kesehatan bayi sangat berperan didalam mempengaruhi pemberian ASI eksklusif dari ibu terhadap bayi. ASI adalah suatu emulsi lemak dalam laktosa dan garam-garam organik yang disekresikan oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, dan berguna sebagai makanan bayi (Kristiyansari, 2015).

ASI adalah sebuah cairan tanpa tanding ciptaan Allah untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama, ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang memepercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Makanan- makanan tiruan untuk bayi yang diramu menggunakan teknologi masa kini tidak mampu menandingi keunggulan ini tidak mampu menandingi keunggulan makanan ajaib ini (Maryunani, 2017).

2.3.2 Manfaat ASI

Manfaat ASI bagi bayi dan ibu antara lain (Maryunani, 2017):

1. Manfaat ASI bagi bayi

Kandungan antibodi yang terdapat di dalam ASI mengakibatkan bayi akan menjadi lebih sehat dan kuat dan menghindari bayi dari malnutrisi. Didalam manfaatnya untuk kecerdasan, laktosa yang terkandung dalam ASI berfungsi untuk proses pematangan otak secara optimal. Pembentukan Emotional Intelligence (EI) akan dirangsang ketika bayi disusui dan berada dalam dekapan

ibunya. Kandungan didalam ASI juga dapat meningkatkan sistem imin yang menyebabkan bayi lebih kebal terhadap berbagai jenis penyakit (Quigley et al, 2017).

2. Manfaat Memberikan ASI bagi Ibu

Pemberian ASI merupakan diet alami bagi ibu karena pada saat menyusui akan terjadi proses pembakaran kalori yang membantu penurunan berat badan lebih cepat, mengurangi resiko anemia yang diakibatkan oleh perdarahan setelah melahirkan, menurunkan kadar estrogen sehingga mencegah terjadinya kanker payudara, serta pemberian ASI juga akan memberikan manfaat ekonomis bagi ibu karena ibu tidak perlu mengeluarkan dana untuk membeli susu atau suplemen untuk bayi (Quigley et al, 2017).

2.3.3 Kandungan ASI

ASI adalah makanan untuk bayi. Kandungan gizi dari ASI sangat khusus dan sempurna serta sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi. ASI mudah dicerna, karena selain mengandung zat gizi yang sesuai, juga mengandung enzim-enzim untuk mencernakan zat-zat gizi yang terdapat dalam ASI tersebut. ASI mengandung vitamin yang lengkap yang dapat mencukupi kebutuhan bayi sampai enam bulan kecuali vitamin K, karena bayi baru lahir ususnya masih belum mampu membentuk vitamin K. maka setelah lahir biasanya bayi diberikan tambahan vitamin K dari luar (Maryunani, 2017).

2.3.4 Faktor yang mempengaruhi perubahan berat badan

ASI adalah nutrisi alami yang terbaik untuk neonatus yang berasal dari ibu. Kandungan nutrisi di dalam ASI selalu berubah sesuai dengan kebutuhan perkembangan neonatus. ASI merupakan nutrisi yang paling aman dari bakteri

dan selalu diproduksi sehingga merupakan nutrisi yang *fresh* untuk neonatus. Nutrisi yang terkandung dalam ASI lebih mudah diabsorpsi daripada susu formula. ASI mengandung faktor pertumbuhan yang dapat membantu perkembangan otak dan sistem gastrointestinal. ASI juga mengandung faktor imun yang dapat meningkatkan imunitas pada bayi. *The American Academy of Pediatrics* merekomendasikan ASI sebagai nutrisi tunggal bayi selama 6 bulan pertama atau yang sering disebut dengan istilah ASI eksklusif. Kecukupan ASI mempengaruhi perubahan berat badan pada bayi. Penurunan berat badan pada bayi yang diberi ASI lebih tinggi dibandingkan dengan susu formula (Maryunani, 2017).

2.3.5 Komposisi ASI

Berikut dijabarkan komposisi ASI:

a. Kolostrum

Cairan pertama yang diperoleh bayi pada ibunya adalah kolostrum, yang mengandung campuran kaya akan protein, mineral, dan antibodi daripada ASI yang telah matang. ASI mulai ada kira-kira pada hari ke-3 atau hari ke-4. Kolostrum berubah menjadi ASI yang matang kira-kira 15 hari sesudah bayi lahir. Bila ibu menyusui sesudah bayi lahir dan bayi sering menyusui, maka proses adanya ASI akan meningkat (Dewi, 2017).

b. ASI Transisi / Peralihan

ASI peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum ASI matang, yaitu sejak hari ke-4 sampai hari ke-10. Selama dua minggu, volume air susu bertambah banyak dan berubah warna, serta komposisinya. Kadar imunoglobulin dan protein menurun dan laktosa meningkat (Dewi, 2017)

c. ASI matur

ASI Matur disekresi pada hari ke-10 dan seterusnya. ASI matur tampak berwarna putih. Kandungan ASI Matur relatif konstan, tidak menggumpal bila

dipanaskan. Air susu yang mengalir pertama kali atau saat lima menit pertama disebut *foremilk*. Formilk lebih encer, serta mempunyai kandungan rendah lemak, tinggi laktosa, gula, protein, mineral, dan air.

Tabel 2.1 Kandungan Kolostrum, ASI Transisi dan ASI Matur

Kandungan	Kolostrum	ASI Transisi	ASI Matur
Energi (kkgal)	57,000	63,0	65,0
Laktosa (gr/100ml)	6,500	6,7	7,0
Lemak (gr/100ml)	2,900	3,6	3,8
Protein (gr/100ml)	1,195	0,965	1,324
Mineral (gr/100ml)	0,300	0,3	0,2
Immunoglobulin :			
IgA (gr/100ml)	335,900	-	119,6
IgG (gr/100ml)	5,900	-	2,9
IgM (gr/100ml)	17,100	-	2,9
Lisosin (gr/100ml)	14,200-16,400	-	24,3-27,5
Laktoferin	420,000-520,000	-	250-270

Sumber: Roesli (2018)

d. Kandungan Zat Gizi dalam ASI

Kandungan gizi dari ASI sangat khusus dan sempurna, serta sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi.

e. Protein

Keistimewaan protein dalam ASI dapat dilihat dari rasio protein *whey* : kasein = 60 : 40, dibandingkan dengan air susu sapi yang rasionya = 20:80. ASI mengandung alfa-laktalbumin, sedangkan air susu sapi mengandung beta-laktoglobulin dan bovine serum albumin. ASI mengandung asam amino esensial taurin yang tinggi. Kadar methiolin dalam ASI lebih rendah dari pada susu sapi, sedangkan sisitin lebih tinggi. Kadar tirosin dan fenilalanin pada ASI rendah. Kadar poliamin dan nukleotid yang penting untuk sintesis protein pada ASI lebih tinggi dibandingkan air susu sapi (Dewi, 2017).

f. Karbohidrat

ASI mengandung karbohidrat lebih tinggi dari air susu sapi (6,5-7 gram).

Karbohidrat yang utama adalah laktosa (Dewi, 2017)

g. Lemak

Bentuk emulsi lebih sempurna. Kadar lemak tak jenuh dalam ASI 7-8 kali lebih besar dari air susu sapi. Asam lemak rantai panjang berperan dalam perkembangan otak. Kolesterol yang diperlukan untuk mielinisasi susunan saraf pusat dan diperkirakan juga berfungsi juga berfungsi dalam perkembangan pembentukan enzim (Dewi, 2017).

h. Mineral

ASI mengandung mineral lengkap. Total mineral selama laktasi adalah konstan. Fa dan Ca paling stabil, tidak terpengaruh diet ibu. Garam organik yang terdapat dalam ASI terutama kalsium, kalium, dan natrium dari asam klorida dan fosfat. Asi memiliki, kalsium, fosfor, sodium postasium, dalam tingkat yang lebih rendah dibandingkan dengan susu sapi. Bayi yang diberi ASI tidak akan menerima pemasukan suatu muatan garam yang berlebihan sehingga tidak memerlukan air tambahan di bawah kondisi-kondisi umum (Dewi, 2017)

i. Air

Kira-kira 88% ASI terdiri atas air yang berguna melarutkan zat-zat yang terdapat di dalamnya sekaligus juga dapat meredakan rangsangan haus dari bayi (Dewi, 2017).

j. Vitamin

Kandungan vitamin dalam ASI adalah lengkap, vitamin A, D, dan C cukup. Sementara itu, golongan vitamin B kecuali ribiflavin dan asam penthothenik lebih kurang (Dewi, 2017).

1. Vitamin A : air susu manusia yang sudah masak (dewasa mengandung 280 IU) vitamin A dan kolostrum mengandung sejumlah dua kali itu. Susu sapi

hanya mengandung 18 IU.

2. Vitamin D : vitamin D larut dalam air dan lemak, terdalam air susu manusia.
3. Vitamin E : Kolostrum manusia kaya akan vitamin E, fungsinya adalah untuk mencegah hemolitik anemia, akan tetapi juga membantu melindungi paru-paru dan retina dari cedera akibat oxide.
4. Vitamin K : Diperlukan untuk sintesis faktor-faktor pembekuan darah, bayi yang mendapatkan ASI mendapatkan vitamin K lebih banyak.
5. Vitamin B Kompleks : semua vitamin B ada pada tingkat yang diyakini memberikan kebutuhan harian yang diperlukan.
6. Vitamin C : vitamin C sangat penting dalam sintesis kolagen, ASI mengandung 43 mg/100 ml vitamin C dibandingkan dengan susu sapi.

2.3.6 Manfaat Pemberian Air Susu Ibu (ASI)

Manfaat untuk bayi adalah memberikan nutrisi terbaik untuk bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan jalinan kasih sayang (*bonding*), meningkatkan kecerdasan. Manfaat bagi ibu dapat mengurangi pendarahan paska melahirkan (*post partum*), terjadinya anemia, kemungkinan terjadinya kanker payudara, menjarangkan kelahiran, dapat mengembalikan lebih cepat berat badan dan besarnya rahim ibu ke ukuran normal, dan ekonomis. (Suherni, 2016).

2.4 Gizi Seimbang

Gizi 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. (Makhrayani, M 2018)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2018) menganjurkan pemenuhan gizi dengan :

1. Karbohidrat

Saat bulan pertama menyusui, kebutuhan ibu meningkat sebesar 65 gr per hari atau setara dengan 1 ½ porsi nasi. Ibu menyusui dianjurkan mengkonsumsi Nasi, ubi, kentang, singkong, bihun, mie, roti, makaroni dan jagung.

2. Protein

Sangat diperlukan untuk peningkatan produksi air susu. Ibu menyusui membutuhkan tambahan protein 17 gr atau setara dengan 1 porsi daging (35gr) dan 1 porsi tempe (50gr). Dianjurkan mengkonsumsi 2-3 kali sehari seperti daging, telur, tempe dan kacang-kacangan.

3. Lemak

Lemak berfungsi sebagai sumber tenaga dan berperan dalam produksi ASI serta pembawa vitamin dalam ASI, dapat diperoleh dari Omega-3 dan omega-6.

4. Vitamin dan Mineral

Ibu menyusui membutuhkan lebih banyak vitamin dan mineral, dan dapat diperoleh dari vitamin B1, B6, B2, B12, vit A, Yodium dan Kalsium, jumlah vitamin dan mineral adalah 3 porsi sehari dari susu, sayuran dan buah-buahan.

5. Cairan

Ibu menyusui sangat membutuhkan cairan agar dapat menghasilkan air susu dengan cepat, dianjurkan minum 2-3 liter air perhari atau lebih dari 8 gelas air sehari (12-13 gelas perhari).

Tabel 2.2 Gizi Seimbang Ibu Menyusui

Bahan Makanan	Ibu Menyusui
Nasi	6p
Sayuran	4p
Buah	4p
Tempe	4p
Daging	3p
Susu	1p
Minyak	6p
Gula	2p

Tabel 2.3 Sumber Karbohidrat

Nama Pangan	Ukuran Ruah Tangga (URT)	Berat Dalam Gram
Bihun	½ Gelas	50
Biskuit	4 Buah Besar	40
Havermut	5 ½ Sendok Besar	45
Jagung Segar	3 Buah Sedang	125
Kentang	2 Buah Sedang	210
Kentang Hitam	12 Biji	125
Maizena	10 Sendok Makan	50
Makaroni	½ Gelas	50
Mie Basah	2 Gelas	200
Mie Kering	1 Gelas	50
Nasi Beras Giling putih	¾ Gelas	100
Nasi Beras Giling Merah	¾ Gelas	100
Nasi Beras Giling Hitam	¾ Gelas	100
Nasi Beras ½ Giling	¾ Gelas	100
Nasi Ketan Putih	¾ Gelas	100
Roti Putih	3 Iris	70
Roti Warna Coklat	3 Iris	70
Singkong	1 ½ Potong	120
Sukun	3 Potong Sedang	150
Talas	½ Biji Sedang	125
Tape Beras Ketan	5 Sendok Makan	100
Tape Singkong	1 Potong Sedang	100
Tepung Tapioca	8 Sendok Makan	50
Tepung Beras	8 Sendok Makan	50
Tepung Hunkwe	10 Sendok Makan	50
Tepung Sagu	8 Sendok Makan	50
Tepung Singkong	5 Sendok Makan	50
Tepung Terigu	5 Sendok Makan	50
Ubi Jalar Kuning	1 Biji Sedang	135
Kerupuk	3 Biji Sedang	30
Udang/Ikan		

Tabel 2.4 Sumber Lemak

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat Dalam Gram
Babat	1 potong sedang	40
Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
Daging asap	1 lembar	20
Daging ayam	1 potong sedang	40
Daging kerbau	1 potong sedang	35
Dendeng sapi	1 potong sedang	15
Gabus kering	1 ekor kecil	10

Hati sapi	1 potong sedang	50
Ikan asin kering	1 potong sedang	15
Ikan kakap	1/3 ekor besar	35
Ikan kembung	1/3 ekor sedang	30
Ikan lele	1/3 ekor sedang	40
Ikan mas	1/3 ekor sedang	45
Ikan mujair	1/3 ekor sedang	30
Ikan peda	1 ekor kecil	35
Ikan pindang	½ ekor sedang	25
Ikan segar	1 potong sedang	40
Ikan teri kering	1 sendok makan	20
Ikan cakalang	1 potong sedang	20
Putih telur	½ gelas	
ayam	1 potong sedang	90
Selar kering	2 ½ butir	35
Sepat kering	2 sendok makan	65
Teri nasi	1 potong sedang	10
		20

Tabel 2.5 Sumber Protein Nabati

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat Dalam Gram
Kacang Hijau	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Kedelai	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Merah	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Mete	1 ½ Sendok Makan	15
Kacang Tanah	2 Sendok Makan	20
Kupas		20
Kacang Toto	2 Sendok Makan	15
Keju Kacang Tanah	1 Sendok Makan	20
Kembang Tahu	1 Lembar	50
Oncom	2 Potong Besar	20
Petai Segar	1 Papan/Biji Besar	100
Tahu	2 Potong Sedang	185
Sari Kedelai	2 ½ Gelas	

Tabel 2.6 Sumber Protein Hewani

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat Dalam Gram
Daging sapi	1 potong sedang	35
Daging ayam	1 potong sedang	40
Hati Sapi	1 potong sedang	50
Ikan Asin	1 potong kecil	15
Ikan Teri Kering	1 sendok makan	20
Telur Ayam	1 butir	55
Udang Basah	sedang	35

Tabel 2.7 Sumber Vitamin Dan Mineral

Zat Gizi	Berat
Energi (Kalori)	2900
Protein (gr)	62
Vitamin A (RE)	850
Vitamin D (mg)	15
Vitamin E (mg)	18
Vitamin K (mg)	55
Riboflavin (mg)	1,6
Vitamin B12 (mg)	2,8
Asam Folat (mg)	65
Vitamin C (mg)	1,6
Kalsium (mg)	28
Fosfor (mg)	7

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian atau visualisasi antara variabel yang satu dengan variabel yang lain yang ingin diteliti.

Gambaran Pengetahuan Ibu menyusui tentang gizi seimbang pada bayi

1. Kurang
2. Cukup
3. Baik

Gambar 2.1 Kerangka Konsep

BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif (Notoatmodjo, 2016).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Dora pada bulan Juli 2023 sampai Maret 2024. Adapun alasan peneliti memilih tempat penelitian di PMB Dora dikarenakan masih banyak ibu yang tidak menyusui sehingga ibu memberikan susu formula pada bayinya.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari bulan Juli 2023-Maret 2024

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

Kegiatan	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar
Pengajuan judul									
Penyusunan proposal									
Seminar proposal									
Perbaikan proposal hasil seminar									
Penelitian									
Proses bimbingan hasil penelitian									
Sidang hasil penelitian									
Perbaikan hasil Penelitian									

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu Menyusui yang memiliki bayi 6-12 bulan di PMB Dora yang berjumlah 35 orang .

3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah 35 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* .

3.4 Etika Penelitian

Setelah memperoleh persetujuan dari pihak Universitas dan permintaan izin Kepada Rektor Universitas Afa Royhan Padangsidimpuan, kemudian peneliti melakukan penelitian dengan menekankan pada masalah etik yang meliputi:

1. *Permohonan menjadi responden*

Sebelum dilakukan pengambilan data pada responden, peneliti mengajukan lembar permohonan kepada calon responden yang memenuhi kriteria inklusi untuk menjadi responden dengan memberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini.

2. *Informed Consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

3. *Confidentiality (kerahasiaan)*

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya (Hidayat, 2017).

3.5 Defenisi Operasional

Tabel 3.1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Cara ukur	Skala	Hasil Ukur
1	Pengetahun tentang gizi seimbangan saat menyusui bayinya	Pemahaman ibu tentang gizi saat menyusui bayinya	Kuesioner	Ordinal	1. Kurang (< 5) 2. Cukup (5-8) 3. Baik (9-12)

3.6 Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data berupa lembar kuesioner dimana lembar Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data tentang gambaran pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang. Kuesioner dengan jawaban tertutup sehingga responden memilih jawaban yang ada.

Kuesioner pengetahuan yang dibagikan terdiri dari kuesioner berjumlah 12 item pertanyaan dengan pilihan jawaban benar nilai 1 dan salah nilai 0.

1. Kurang (< 5)
2. Cukup (5-8)
3. Baik (9-12)

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut. Kuesioner ini diadopsi dari Hanifah (2018) Alat ukur yang sudah diuji validitas dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment* “gambaran Pengetahun ibu menyusui tentang gizi seimbang pada ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung Tahun 2018”.

3.7 Prosedur Pengumpulan Data

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

1. Mengajukan surat permohonan survey pendahuluan kepada universitas Aafa Royhan Padangsidimpuan.
2. Mengajukan surat permohonan izin pelaksanaan Survey pendahuluan di PMB Dora Kota Padangsidimpuan .
3. Ibu Menyusui yang memiliki bayi berusia 6-12 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 (2016) 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

Analisis univariat merupakan proses pengumpulan data awal masih acak dan abstrak, kemudian data diolah menjadi informasi yang informatif. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis univariat hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan prosentase dari setiap variabel (Notoadmodjo, 2016).

Variabel untuk Analisa univariat yaitu ordinal yang menghasilkan presentase dari setiap variabel. Adapun variabel yang di analisis adalah pengetahuan ibu tentang gizi seimbang saat menyusui bayinya. Hasil distribusi frekuensi dari setiap variabel yang di teliti.

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Letak Geografis dan Demografis Tempat Penelitian.

PMB Dora belamat di Kelurahan Tano Bato, Kecamatan Padangsidempuan Utara Kota Padangsidempuan

Batas-batas wilayah sebagai berikut :

1. Sebelah Timur : Berbatasan dengan Kelurahan Batang Ayumi Jae
2. Sebelah Barat : Berbatasan dengan Kelurahan Wek I
3. Sebelah Utara : Berbatasan dengan Kelurahan Tano Bato
4. Sebelah Selatan : Berbatasan dengan Kelurahan Batang Ayumi Jae

4.2 Analisa Data

4.2.1 Karekeristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Karekeristik Umur Responden Di PMB Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2024

No.	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	< 20 tahun	2	5,71
2.	20-35 tahun	27	77,15
3.	> 35 tahun	6	17,14
	Jumlah	35	100,0

Berdasarkan tabel 4.1, ditinjau dari segi umur mayoritas responden usia 20-35 tahun sebanyak 27 orang (77,15 %) dan minoritas responden usia < 20 tahun sebanyak 2 orang (5,71 %).

Tabel 4.2 Distribusi Karekeristik Pendidikan Responden Di PMB Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2024

No.	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	SD	1	2,9
2.	SMP	10	28,6
3.	SMA	18	51,4
4.	PT	6	17,1
	Jumlah	35	100,0

Berdasarkan tabel 4.2, ditinjau dari segi pendidikan mayoritas pendidikan responden SMA sebanyak 18 orang (51,4 %) dan minoritas pendidikan responden SD sebanyak 1 orang (2,9%).

Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Pekerjaan Responden Di PMB Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2024

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1	IRT	22	62,9
2	PNS	11	31,4
3	Wiraswasta	2	5,7
	Jumlah	35	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 ditinjau dari segi pekerjaan mayoritas pekerja responden IRT sebanyak 22 orang (62,9 %) dan minoritas pekerjaan responden wiraswasta sebanyak 2 orang (5,7%).

4.2.2 Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Responden

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Responden Di PMB Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2024

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kurang	19	54,3
2.	Cukup	6	17,1
3.	Baik	10	28,6
	Jumlah	35	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 ditinjau dari segi pengetahuan mayoritas kurang sebanyak 19 orang (54,3 %) dan minoritas pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (17,1 %).

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden

5.1.1 Gambaran Umur Responden Di PMB Dora Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada ibu-ibu menyusui bayi 6-12 bulan di PMB Dora didapatkan hasil terbesar ibu dengan umur mayoritas 20-35 tahun yaitu sebanyak 27 orang (77,15 %). Dimana pada usia 20-35 tahun merupakan usia reproduksi seorang wanita berada pada kondisi paling optimal, umur ini juga dapat dikatakan seseorang sudah memiliki kematangan dalam berpikir. Semakin cukup umur, kematangan dalam berpikir dan bekerja akan bertambah dan memiliki pengalaman yang lebih dibandingkan yang berada dibawahnya, serta banyak informasi yang dijumpai sehingga dapat menambah pengetahuannya.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Fuadi (2018) bahwa di saat usia dewasa awal, pemikiran ibu hamil sudah bisa memilih yang baik untuk dirinya. mereka sudah mampu berfikir untuk kesehatan anaknya.

5.1.2 Gambaran Pendidikan Responden Di PMB Dora Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

Ditinjau dari pendidikan mayoritas responden SMU sebanyak 18 orang (51,4%). Semakin tua umur seseorang maka proses perkembangan mentalnya bertambah baik. Notoatmodjo (2016) menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan mudah dalam menerima informasi dan semakin banyak pengetahuan yang dimiliki sehingga mempengaruhi perilaku seseorang.

Pada hasil penelitian responden mayoritas berpendidikan Tingkat menengah dikarenakan sebagian besar responden belum mengerti akan pentingnya pendidikan. Sebagian besar masyarakat hanya menyelesaikan pendidikan sampai SMU dikarenakan kebanyakan sarana yang kurang memadai untuk menuju ke jenjang sekolah yang lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan teori Mubarak (2017) bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap wawasan dan pengetahuan.

5.1.3 Gambaran Pekerjaan Responden Di PMB Dora Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

Ditinjau dari pekerjaan mayoritas Ibu Rumah Tangga sebanyak 22 orang (62,9 %), yang dimana ibu rumah tangga adalah ibu yang bekerja dirumah mengurus rumah tangga. Menurut Notoatmodjo (2016) bahwa manusia menelusur kelakuan dari orang lain di lingkungan sosialnya. Ibu rumah tangga secara sosial mempunyai lingkungan pergaulan yang kurang luas dibandingkan yang mempunyai pekerjaan. Sehingga banyak ibu- ibu menyusui yang masih berpengetahuan kurang karena pengetahuan dipengaruhi oleh pengalaman, pengalaman banyak kita peroleh jika kita bekerja diluar rumah, berbicara atau bertukar pendapat bersama teman atau berbagi informasi sesama teman bekerja. (Inayati, 2018).

Berat ringannya pekerjaan ibu juga akan mempengaruhi kondisi tubuh dan pada akhirnya akan berpengaruh pada status keshatannya. Ibu yang bekerja mempunyai kecendrungan kurang istirahat, konsumsi makan yang tidak seimbang sehingga mempunyai resiko lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan ibu yang tidak bekerja.

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Fadilah (2018), diaman mayoritas tingkat pendidikannya lulusan SMA sebanyak 21 orang

(52,5%), pekerjaan mayoritas IRT sebanyak 19 orang (42,5 %). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Hukmiah (2016) bahwa status pekerjaan ibu menentukan perilaku.

5.2 Gambaran Tingkat Pengetahaun Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Di PMB Dora Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

Hasil Tabel 4.2 mayoritas responden pengetahuan ibu kurang yaitu sebanyak 19 orang (54,3 %). Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya) Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, umur, pekerjaan, dan informasi. Pengetahuan ibu tentang kesehatan hendaknya dapat mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam keluarga (Notoadmodjo, 2016).

Pengetahuan tentang kebutuhan gizi seimbang ibu menyusui bisa didapatkan dari informasi sehari–hari seperti diungkapkan Soekanta (2016) seseorang yang mempunyai sumber informasi lebih banyak mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Sumber informasi orang biasanya diperoleh dari media massa, elektronik, pelayanan kesehatan, media poster, kerabat dekat dan sebagainya. Pengetahuan responden tentang kebutuhan nutrisi ibu menyusui juga dapat diperoleh dengan mengingat kembali terhadap sesuatu yang telah dipelajari. Oleh sebab itu, responden dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan sebagainya (Notoatmodjo, 2016).

Walaupun demikian tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang kebutuhan gizi seimbang ibu menyusui di PMB Dora 54,3 % mempunyai kategori Kurang dikarenakan ibu menyusui di PMB Dora berpendidikan rendah sehingga berpengaruh terhadap pengetahuan ibu-ibu menyusui. Meskipun di era sekarang pengetahuan tidak harus diperoleh melalui pendidikan formal karena di zaman

sekarang teknologi semakin canggih sehingga untuk mendapatkan informasi dapat menggunakan media elektronik seperti komputer atau handphone yang bisa digunakan untuk internetan sehingga orang bisa dengan mudah mencari informasi yang diinginkan. Akan tetapi masih banyak orang yang belum bisa memanfaatkan media elektronik tersebut untuk mencari informasi-informasi penting seperti kebutuhan gizi seimbang i ibu menyusui (Khasanah, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan Evy (2016) yang berjudul gambaran pengetahuan ibu tentang gizi seimbang saat menyusui Desa Mangunrejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang. Pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang termasuk dalam kategori kurang (64%), pengetahuan ibu menyusui tentang fungsi nutrisi termasuk dalam kategori rendah (50%), pengetahuan ibu menyusui tentang faktor yang mempengaruhi nutrisi termasuk dalam kategori rendah (57%), pengetahuan ibu menyusui tentang status nutrisi terhadap kualitas ASI termasuk dalam kategori rendah (59%), pengetahuan ibu menyusui tentang status nutrisi ibu menyusui termasuk dalam kategori rendah (63%), pengetahuan ibu menyusui tentang syarat-syarat makanan bagi ibu menyusui termasuk dalam kategori rendah (63%).

Pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang dalam memberikan ASI. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan pengetahuan ibu terhadap nutrisi dan kebutuhan gizi seimbang selama menyusui. Melalui proses penyuluhan dan diskusi bersama diharapkan pengetahuan ibu akan bertambah dan pola pikir ibu menjadi lebih baik sehingga perilaku ibu dalam mengkonsumsi makanan akan lebih baik lagi. Konsumsi makanan yang baik akan berpengaruh pula terhadap asupan gizi dan metabolisme tubuh, sehingga mempengaruhi kualitas dan komposisi produksi ASI. Peneliti berasumsi bahwa gizi seimbang ibu menyusui dipengaruhi oleh

pengetahuan yang dimilikinya, dimana yang berpengetahuan tinggi secara otomatis akan mempunyai kesadaran untuk mengkonsumsi gizi seimbang (Puspita, 2018).

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dalam penelitian “Gambaran pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang pada ibu di PMB Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2024”, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik, ditinjau dari umur mayoritas 20-35 tahun yaitu sebanyak 27 orang (77,15 %) ditinjau dari tingkat pendidikan yaitu SMA sebanyak 18 orang (51,4 %) dan ditinjau dari pekerjaan ibu di PMB Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2024 yaitu IRT sebanyak 22 orang (62,9 %).
2. Mayoritas pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang pada ibu di PMB Dora Kota Padangsidempuan yaitu kurang sebanyak 19 orang (54,3 %)

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas tentang “Gambaran pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang pada ibu di PMB Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2024, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dan sebagai bahan perbandingan serta dapat menambah pengetahuan, dan wawasan tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi pendidikan untuk menambah atau melengkapi bahan bacaan di Perpustakaan sehingga memudahkan Mahasiswa untuk mencari bahan yang berkaitan dengan Tingkat Pengetahuan gizi seimbang.

3. Bagi Ibu Menyusui

Diharapkan untuk menjaga kondisi kesehatan dan memperbaiki gizi makanan yang baik, dan memenuhi gizi dan makanan yang sehat dan bervitamin.

4. Bagi Peneliti Lainnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait pengetahuan ibu menyusui tentang gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajwar (2016), *Ilmu gizi untuk keperawatan dan gizi kesehatan*. Yogyakarta : Muha Medika Hal. 345-353.
- Ardiny, F. (2016). *Hubungan Status Gizi Ibu dengan Status Gizi Usia 0-6 bulan*
- Arikunto, S. (2016). *Buku Metodologi Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Depkes, (2017). Keunggulan ASI dan Manfaat Menyusui. Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat. Jakarta. <http://mandailingnatal.bps.go.id>.
- Evy, (2016). Hubungan antara asupan nutrisi dgn kelancaran produksi asi pd ibu yg menyusui bayi usia 0-6 bln. *J Delima Harapan* 7:113–117
- Fuadi, (2018) *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pola Makan Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Sekip Lubuk Pakam. Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Medan*.
- Fikawati S dan Syafiq A. (2016). *Status Gizi Ibu dan Persepsi Ketidacukupan Air Susu Ibu*. Jakarta, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. Jakarta. <http://gizi.net/asi/download/>.
- Hafizah, (2018). *Gambaran Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung Tahun 2018*
- Husnah, Hanum. (2016). *Tumbang Kembang, Status Gizi*. Yogyakarta.
- Inayati, (2018). *Hubungan tingkat Pengetahuan Pola Makan Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Bayi Usia 0-6 bulan yang diberikan ASI Eksklusif*. Aceh Nutrition Journal. Pdf.
- Khasanah, (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi ibu menyusui*. Makassar.
- Kemenkes RI, (2017). *Makanan Sehat Ibu Menyusui*. Kementerian Kesehatan RI: Direktorat Bina Gizi.
- Khomsan. (2017). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Penerbit Kencana Jakarta.
- La Aga E, (2019) *Cakupan Dan Determinan Pemberian Asi Eksklusif Di Pemukiman Kumuh Dalam Perkotaan Di Kecamatan Tallo Kota Makassar*. *Maj Kesehat* 6:44–55
- Makhrajani, M. (2018). *Tingkat pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Saat Menyusui*. Surakarta, Pdf (diakses Juni 2018).
- Mubarak (2017), *Status Gizi Ibu dan Persepsi Ketidacukupan Air Susu Ibu*. Jakarta, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. Jakarta.
- Nadimin, Baharuddin A. (2016). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi ibu menyusui*. Makassar.
- Notootmodjo, Soekidjo. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Nur Khasanah, (2016). *Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado*. *J Keperawatan UNSRAT* 5:113501
- Nurhafni (2018). *Gambaran Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang di Desa Peulakan Cibrek Kecamatan Bandar Dua Kabupaten Pidie Jaya*
- Puspita, (2018). *Hubungan Pola Makan Ibu Menyusui dengan Status Gizi Bayi*. Pdf.
- Riskesdas, (2018). *Pedoman Gizi Seimbang*.

- Roesli, U. (2016). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta :Trubus Agriwidya
- Safitri, Nazri. (2016). *Hubungan Pola Makan Ibu Menyusui dengan Status Gizi Bayi*.
- Suherni, S. Pd, APP. (2016). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta : Fitramaya
- Soekanta, (2016), *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Taufik, (2016) *Sosiologi Pendidikan*. Rineka Cipta: Jakarta *Yang mendapat ASI Eksklusif*. Skripsi. UNDIP. Semarang.
- Pusphadani, (2016). *Pola Makan dan Status Gizi ibu Menyusui*. Jakarta :Fitramaya.
- Mira Ulfa, (2017). *Hubungan tingkat Pengetahuan Pola Makan Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Bayi Usia 0-6 bulan yang diberikan ASI Eksklusif*. Aceh Nutrition Journal. Pdf
- Waluyanti FT (2022) *Melangkah Bersama: FIK UI Edukasi dan Dukung Ibu Sukses Menyusui*.



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidempuan 22733.
Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e-mail: aufa.royhan@yahoo.com http://: unar.ac.id

Nomor : 940/FKES/UNAR/E/PM/XI/2023 Padangsidempuan, 4 Desember 2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth.
Bidan Dora
Di

Padangsidempuan

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Dina Elfrida Siregar

NIM : 20060038

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

apat diberikan Izin Survey Pendahuluan di PMB Bidan Dora untuk penulisan Skripsi dengan judul "Gambaran Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Pada Bayi di PMB Bidan Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2023".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.



Dekan
Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0118108703



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidempuan 22733.
Telp. (0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e-mail: afa.royhan@yahoo.com http://: unar.ac.id

Nomor : 112/FKES/UNAR/E/PM/II/2024 Padangsidempuan, 2 Februari 2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Bidan Dora
Di

Padangsidempuan

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Dina Elfrida Siregar

NIM : 20060038

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Dapat diberikan Izin Penelitian di PMB Bidan Dora untuk penulisan Skripsi dengan judul "Gambaran Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu di PMB Bidan Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2023".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Armit Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0118108703



PRAKTEK BIDAN MANDIRI
Hj. DORA MELIANA NASUTION, S. Keb
JL. Dr. PAYUNGAN DALIMUNTHE NO. 69
PADANGSIDIMPUAN



Padangsidimpuan, 08 Februari 2024

Nomor :
Lampiran : -
Perihal : Balasan Izin Penelian

Kepada Yth
Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Aufa Royhan
Kota Padangsidimpuan
di

Tempat

Dengan Hormat,

Membalas surat Dekan Fakultas Kesehatan Nomor: 124/FKES/UNAR/E/PM/II/2024 tanggal 5 Februari 2024 perihal izin Penelian dalam rangka penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi kebidanan program sarjana di Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan, dengan ini kami sampaikan bahwa:

Nama : Dina Elfrida Siregar
Nim : 20060038
Institusi : Universitas Aufa Royhan
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Dengan ini telah memberikan Izin Survey Pendahuluan di Praktek Bidan Dora Meliana Nasution dengan judul:

“Gambaran Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu di PMB Dora Kota Padangsidimpuan Tahun 2023”

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan kerja sama kami ucapkan terima kasih.

Pimpinan PMB



(Hj. Dora Meliana Nasution, S. Keb)

PERMOHONAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth. Calon responden

Di Tempat

Dengan Hormat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aafa Royhan Di Kota Padangsidempuan :

Nama : Dina Elfrida Siregar

Nim : 20060038

Dengan ini menyampaikan bahwa saya akan mengadakan penelitian dengan judul “ Gambaran Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Di PMB Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2024”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Di PMB Dora Kota Padangsidempuan Tahun 2024. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan peneliti. Kerahasiaan data dan identitas saudara tidak akan disebarluaskan

Saya sangat menghargai kesediaan saudara untuk meluangkan waktu menandatangani lembar persetujuan yang disediakan ini. Atas kesediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih

Hormat Saya
Peneliti

(Dina Elfrida Siregar)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(*Informed Consent*)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Agama :

Pendidikan :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Dina Elfrida Siregar, mahasiswa program studi kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di kota Padangsidimpuan yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Di PMB Dora Kota Padangsidimpuan Tahun 2024”. Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibatkan negatif terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Padangsidimpuan, Februari 2024

Responden

()

KUESIONER PENELITIAN

- 1 Nomor Responden :
- 2 Nama responden :
- 3 Umur Responden :
- 4 Pendidikan :

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberikan **tanda silang (√)** pada jawaban yang anda pilih.

A. PENGETAHUAN

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Kualitas ASI dipengaruhi oleh status gizi ibu		
2	Gizi ibu menyusui mempengaruhi kesehatan dan status gizi bayi		
3	Selama menyusui ibu dilarang mengkonsumsi susu, kacang kacang dan telur		
4	Zat besi pada ibu menyusui mempengaruhi gizi bayi		
5	Konsumsi teh dan kopi yang berlebih dapat mempengaruhi kualitas ASI		
6	Zat gizi terdiri dari karbohidrat, vitamin, protein dan mineral		
7	Ibu menyusui dapat mengkonsumsi I minuman berkafein seperti soda, kopi, dan teh.		
8	Protein diperlukan dalam pembentukan ASI		
9	Pada ibu menyusui yang mengkonsumsi ikan dapat meningkatkan perkembangan otak bayi		
10	Ibu menyusui dapat mengkonsumsi I minuman berkafein seperti soda, kopi, dan teh.		
11	Ibu mengkonsumsi asupan protein seperti telur, daging, tempe, tahu, dan kacang-kacangan untuk meningkatkan kualitas ASI		
12	Ibu mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, lemon, stroberi, dan leci selama menyusui		

Sumber : Hanifah (2018)

MASTER DATA

no	umur	pendidikan	pekerjaan	Pengetahuan												total	kategori			
				p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12					
1	1	3	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1
2	2	3	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1
3	1	3	2	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1
4	2	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
5	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
6	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
7	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	2
8	2	3	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	2
9	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1
10	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	2
11	2	1	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12	3
12	3	3	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9	3
13	3	3	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1
14	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1
15	2	3	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1
16	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	3
17	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
18	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	4	1
19	2	3	2	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	4	1
20	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
21	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	3
22	3	2	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1
23	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	3
24	3	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7	2
25	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	3	1
26	2	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9	3
27	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	4	1
28	2	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1
29	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	2
30	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	3	1
31	3	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	3
32	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	3
33	2	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	2
34	2	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
35	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	4	1
36	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	3

Keterangan
Umur
1. < 20 Tahun
2. 20-35 Tahun
3. >35 Tahun

Pendidikan
1. SD
2. SMP
3. SMA
4. PT

Pekerjaan
1. IRT
2. PNS
3. Wiraswasta

Pengetahuan
1. Kurang
2. Cukup
3. Baik

OUTPUT SPSS

Statistics

		umur responden	Pendidikan Responden	Pekerjaan Responden	Pengetahuan Ibu
N	Valid	35	35	35	35
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

umur responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 20 tahun	2	5.71	5.71	5.71
	20-35 tahun	27	77.15	77.15	77.15
	> 35 tahun	6	17.14	17.14	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Pendidikan Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	1	2.9	2.9	2.9
	SMP	10	28.6	28.6	31.4
	SMA	18	51.4	51.4	82.9
	SARJANA	6	17.1	17.1	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Pekerjaan Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	22	62.9	62.9	62.9
	PNS	11	31.4	31.4	94.3
	WIRASWAATA	2	5.7	5.7	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Pengetahuan Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	19	54.3	54.3	54.3
Cukup	6	17.1	17.1	71.4
Baik	10	28.6	28.6	100.0
Total	35	100.0	100.0	

DOKUMENTASI



Peneliti menetapkan calon responden dan Peneliti menjelaskan tujuan dilakukannya penelitian





Peneliti memberikan kuesioner dan menjelaskan cara pengisian kuesioner kepada responden

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dina Elfrida Siregar
 NIM : 20060038
 Judul : Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Saat Menyusui Bayinya di PMB Dora Kota Padangsidimpuan Tahun 2023

No	Hari/Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
	26/10/2023		<ul style="list-style-type: none"> - tambahkan data foto - perbaiki kekinian - cek populasi 	
	24/11/2023		<ul style="list-style-type: none"> - Judul - Latar belakang 	
	21/12/2023		<ul style="list-style-type: none"> - Ace proposal 	
	07/11/2023			
	07/12/2023		<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki tabel 	
	09/12/2023		<ul style="list-style-type: none"> - Informen konsen - tambahkan bab 2 	
	11/12/2023		<ul style="list-style-type: none"> - Ace proposal 	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dina Elfrida Siregar
 NIM : 20060038
 Judul : Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Saat Menyusui Bayinya di PMB Dora Kota Padangsidimpuan Tahun 2023

No	Hari/Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Senin 19/01/2024	Manfaat Pustaka Pustaka Sri. Surtika Sari Dwi. SST. M. Keb.	memperbaiki Pustaka.	
2.	Selasa 20/01/2024	Sri Surtika Sari Dwi. SST. M. Keb.	menambahi Peningkatan keaslian.	
3.	Rabu 21/01/2024	Sri. Surtika Sari Dwi. SST. M. Keb.	ACC	
4.	Kamis 24/01/2024	Lela Refranti M. Keb.	memperbaiki Pustaka Pustaka.	
5.	Senin 26/01/2024	Bd. Lela Refranti M. Keb.	menambahi Dokumentasi	
6.	Jelas 27/01/2024	Bd. Lela Refranti M. Keb.	ACC	