

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masalah *stunting* merupakan salah satu permasalahan gizi yang dihadapi di dunia, khususnya di negara-negara berkembang seperti Indonesia. *Stunting* merupakan masalah gizi yang menjadi masalah nasional, hal ini dikarenakan *stunting* berdampak negatif terhadap sumber daya manusia di masa yang akan datang (Yuwanti, *et al.*, 2021).

*Stunting* menjadi permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, perkembangan otak sehingga perkembangan motorik terlambat dan terhambatnya pertumbuhan mental. *Stunting* merupakan kondisi kegagalan pertumbuhan (*growth faltering*) karena ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai usia 24 bulan. Kondisi ini diperparah dengan tidak terimbangnya kejar tumbuh (*catch up growth*) yang memadai (Mitra, 2015).

Masalah *stunting* yang terjadi menggambarkan adanya masalah gizi kronis, dipengaruhi dari kondisi ibu atau calon ibu, masa janin dan masa bayi/balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita. Faktor langsung yang berhubungan dengan *stunting* yaitu asupan makanan dan status kesehatan. Asupan makanan dan zat gizi yang tidak terpenuhi, serta penyakit infeksi merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap masalah *stunting*. Sedangkan faktor tidak langsung yang menyebabkan *stunting* salah satunya yaitu pemberian ASI Eksklusif (Dayuningsih, *et al.*, 2020).

Menurut data hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) pada Tahun 2021, prevalensi balita *stunting* di Indonesia adalah 24,4%. Selain itu, sebanyak 24,5% balita *stunting* di Jawa Barat, dan 35,2% balita *stunting* di Kabupaten Garut. Kabupaten Garut merupakan kota dengan balita *stunting* tertinggi di Jawa Barat sehingga perlu dilakukan penanganan terhadap masalah gizi tersebut (Kemenkes RI, 2021). Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Garut (2021), Desa Sindangmekar merupakan salah satu Desa yang dijadikan Lokus Prioritas Penanganan *Stunting* oleh Pemerintah Kabupaten Garut.

Menurut Permatasari (2015), memberikan ASI eksklusif memiliki hubungan yang relevan dengan masalah *stunting* anak. Penelitian di Ethiopia Selatan menyatakan bahwa balita yang tidak mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan berisiko tinggi mengalami *stunting*. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) pada bayi merupakan cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi. ASI memberikan zat-zat gizi yang bernilai tinggi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan syaraf dan otak, memberikan zat-zat kekebalan tubuh terhadap beberapa penyakit dan membangun ikatan emosional antara ibu dan bayi.

Menurut Tjekyan (2003), alasan ibu berhenti memberikan ASI secara eksklusif adalah 32% karena mengeluh ASI kurang, 28% karena bekerja, 16% karena iklan, 16% kondisi puting, 4% ingin disebut modern, 4% ikut-ikutan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas ASI adalah status gizi ibu menyusui. Status gizi ibu menyusui mencerminkan kondisi gizi dan kesehatan ibu pada saat menyusui (Sugiyarti, 2019). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, di Indonesia wanita usia subur terdapat status gizi kurus sebesar 7,8% dengan persentase terbesar pada usia 19 tahun sebesar 19% diikuti pada usia 20-24 tahun sebesar 14,2%. Wanita usia subur yang mengalami KEK sebesar 14,5% dengan persentase terbesar pada usia 15-19 tahun sebesar 36,3%. Wanita usia subur yang mengalami anemia sebesar 48,9% dengan persentase terbesar pada usia 15-24 tahun yaitu 84,6% (Litbangkes, 2019).

Menurut Permatasari (2015), penyebab produksi ASI tidak maksimal karena asupan nutrisi ibu yang kurang baik dan menu makanan yang tidak seimbang. Nutrisi memegang peranan penting dalam hal menunjang produksi ASI yang maksimal karena produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin yang berkaitan dengan nutrisi ibu. Menurut (Radharisnawati, *et al.*, 2017) setelah dilakukan wawancara, sebagian besar ibu menyusui menyatakan bahwa tidak lancar Air Susu Ibu (ASI) dikarenakan tidak suka mengonsumsi buah dan sayuran hijau seperti sayur bayam dan daun katuk dan 7 diantaranya menyatakan lancarnya Air Susu Ibu (ASI) dikarenakan mereka mengonsumsi susu, sayuran hijau dan kacang-kacangan untuk memperlancar

produksi Air Susu Ibu (ASI). Hal ini membuktikan bahwa dengan mengonsumsi sayur dan buah dapat menjadi salah satu alternatif solusi *ASI Booster* atau dapat membantu dalam memproduksi ASI.

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang baik bagi tubuh dan dibutuhkan oleh ibu menyusui. Ibu menyusui perlu mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi zat gizi makro dan zat gizi mikro yang digunakan untuk pemeliharaan kesehatan ibu dan produksi ASI. Vitamin C dibutuhkan oleh ibu menyusui untuk membantu penyerapan zat besi, sedangkan vitamin D dibutuhkan untuk membantu penyerapan kalsium. Kebutuhan kalsium ibu menyusui meningkat karena digunakan untuk meningkatkan produksi ASI. Bila kebutuhan kalsium tidak tercukupi maka ibu berisiko mengalami pengeroposan tulang dan gigi karena cadangan kalsium dalam tubuh ibu digunakan untuk produksi ASI (Kemenkes RI, 2017).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, persentase kurangnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia adalah 95,4%, kemudian sebanyak 98,1% kurangnya konsumsi sayur buah di Jawa Barat dan 98,6% kurangnya konsumsi sayur buah di Kabupaten Garut (Litbangkes, 2019). Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur dan 150 g buah. Menurut Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes Nomor 41 Tahun 2014, rekomendasi untuk konsumsi sayuran dan buah pada ibu menyusui adalah sebanyak 4 porsi sayur atau setara dengan 400 g per hari dan 4 porsi buah atau setara dengan 200 g per hari (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan desa, diketahui bahwa masih banyak ibu menyusui di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut yang memiliki masalah dengan status gizi dan produksi ASI karena pola makan ibu yang tidak seimbang terutama kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Perlu diketahui bagaimana konsumsi sayur buah dan status gizi pada ibu menyusui di Desa Sindangmekar agar dapat mengetahui dan memantau status gizi serta meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada ibu menyusui.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran konsumsi sayur buah dan status gizi pada ibu menyusui di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran konsumsi sayur buah dan status gizi pada ibu menyusui di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran konsumsi sayur buah dan status gizi pada ibu menyusui di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran karakteristik ibu menyusui, meliputi usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut
- b. Mengetahui gambaran konsumsi sayur pada ibu menyusui di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut
- c. Mengetahui gambaran konsumsi buah pada ibu menyusui di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut
- d. Mengetahui gambaran status gizi pada ibu menyusui di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut
- e. Mengetahui gambaran konsumsi sayur buah dan status gizi pada ibu menyusui di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberi gambaran untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai gambaran konsumsi sayur buah dan status gizi pada ibu menyusui di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut.

## **2. Bagi Institusi Terkait**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah sumber pustaka mengenai gambaran konsumsi sayur buah dan status gizi pada ibu menyusui di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut, sehingga dapat dilakukan penanganan atau perbaikan oleh instansi kesehatan setempat.

## **3. Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan informasi terkait konsumsi sayur buah dan status gizi pada ibu menyusui sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat memperbaiki asupan sayur buah sesuai anjuran.