

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Air susu ibu (ASI) merupakan cairan alami yang diberikan kepada bayi oleh ibunya sebelum sang bayi dapat mengonsumsi makanan padat. Produksi ASI dipengaruhi oleh dua hormon penting, yaitu prolaktin dan oksitosin. Kolostrum, yang merupakan ASI pertama, memiliki kandungan imunoglobulin IgA yang tinggi, berperan dalam memberikan perlindungan awal terhadap infeksi. Kandungan ASI bisa bervariasi tergantung kondisi ibu, apakah melahirkan bayi cukup bulan atau prematur (Sardjito, 2019).

ASI memberikan manfaat besar bagi bayi, termasuk menyediakan zat gizi yang lengkap seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral, melindungi dari infeksi, tidak menyebabkan alergi, serta mendukung pertumbuhan psikologis dan kesehatan gigi. Bagi ibu, menyusui membantu mempercepat pemulihan rahim, menurunkan risiko kanker payudara, dan menunda kesuburan. Dari segi keluarga, ASI lebih hemat karena tidak memerlukan persiapan seperti susu formula dan mengurangi biaya berobat karena bayi lebih jarang sakit (Sardjito, 2019).

Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Indonesia mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir. Data UNICEF (2023) mencatat bahwa persentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama menurun dari 58,2% pada 2018 menjadi 52,5%. WHO (2023) juga mencatat bahwa cakupan ASI eksklusif Indonesia pada tahun 2022 adalah 67,96%, menurun dari tahun sebelumnya yang mencapai 69,7%. Di Jawa Barat, tren justru meningkat, dari 76,46% pada 2021, 77,00% pada 2022, hingga 80,08% pada 2023 (BPS, 2024). Sedangkan di Kota Tasikmalaya, cakupan ASI eksklusif menurun dari 70,38% (2.628 bayi) pada 2021 menjadi 67,6% (4.379 bayi) pada 2022 (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2022), belum mencapai target nasional sebesar 80%.

Salah satu faktor penting dalam keberhasilan ASI eksklusif adalah pola makan ibu menyusui. Penelitian Widyaningrum (2022) menunjukkan bahwa pola makan seimbang, yang mencakup karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral, sangat diperlukan bagi ibu menyusui. Kurangnya

perhatian pada asupan gizi sering kali disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan, pendapatan, serta aktivitas pekerjaan. Makanan bergizi yang dikonsumsi ibu akan diolah dalam sistem pencernaan, diserap, dan disalurkan melalui ASI untuk mendukung produksi ASI. Asupan gizi yang mencukupi bukan hanya menjaga kesehatan ibu, tetapi juga membantu kelancaran menyusui. Namun, keterbatasan ekonomi dapat berdampak pada kualitas makanan yang dikonsumsi dan menurunkan produksi ASI.

Radharisnawati dkk (2020) mencatat bahwa mayoritas ibu menyusui mengeluhkan produksi ASI yang kurang lancar akibat rendahnya konsumsi sayuran hijau seperti bayam dan daun katuk. Sebaliknya, tujuh ibu menyusui yang menjadi responden menyatakan bahwa konsumsi susu, sayuran hijau, dan kacang-kacangan dapat melancarkan produksi ASI. Ini memperkuat pentingnya konsumsi buah dan sayuran sebagai alternatif alami peningkat ASI (ASI booster).

Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mencatat bahwa sebanyak 96,7% masyarakat Indonesia belum cukup mengonsumsi buah dan sayur. Di Jawa Barat, angkanya lebih tinggi yakni 98,3% (Kemenkes RI, 2023). WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 g per hari, yaitu 250 g sayuran dan 150 g buah. Permenkes No. 41 Tahun 2014 menyarankan ibu menyusui untuk mengonsumsi 4 porsi sayur (400 g) dan 4 porsi buah (200 g) setiap hari.

Ibu menyusui dianjurkan untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam jumlah yang mencukupi agar kebutuhan zat gizi makro dan mikro terpenuhi. Buah dan sayur merupakan sumber penting vitamin dan mineral yang sangat dibutuhkan selama menyusui (Kemenkes RI, 2014). Salah satu sayuran yang direkomendasikan bagi ibu menyusui adalah daun kelor. Tanaman ini hampir seluruh bagiannya bisa dimanfaatkan, namun bagian daunnya paling umum digunakan sebagai galaktagog. Kandungan polifenol yang tinggi pada daun kelor diketahui mampu meningkatkan hormon prolaktin dengan menghambat reseptor dopamin (Agagunduz, 2020). Daun kelor juga memiliki karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang penting bagi produksi ASI.

Selain itu, ibu menyusui membutuhkan asupan zat besi dan vitamin D yang cukup untuk membantu penyerapan kalsium. Kebutuhan kalsium meningkat selama menyusui untuk menjaga kepadatan tulang, karena bila asupannya kurang, tubuh akan menggunakan cadangan kalsium, yang berisiko menyebabkan pengeroposan tulang dan gigi (Kemenkes RI, 2020).

Widyaningrum (2022) juga menyatakan bahwa buah-buahan bermanfaat sebagai sumber energi, vitamin, mineral, dan serat yang baik untuk mendukung produksi ASI. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah dan sayur memperkuat pembentukan ASI. Pola makan seimbang yang kaya buah dan sayuran membantu mempertahankan kualitas ASI yang optimal. Pepaya adalah salah satu buah yang direkomendasikan karena mengandung senyawa lactagogum seperti saponin dan alkaloid, yang berfungsi meningkatkan hormon prolaktin. Penelitian Perdani dkk. (2021) menunjukkan bahwa pemberian buah pepaya kepada ibu nifas membantu memperlancar produksi ASI.

Penimbangan balita di Puskesmas Purbaratu pada November 2024 mencatat 92 ibu menyusui yang memiliki balita usia 0 – 24 bulan. Pada Desember 2024, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan 10 responden dari tiga Posyandu di Kelurahan Singkup. Hasil menunjukkan dua kasus masalah gizi: satu obesitas dan satu gizi kurang. Survei konsumsi sayur dan buah pada kelompok ini mengungkapkan bahwa 80% responden memiliki konsumsi yang rendah. Hal ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan pola makan, khususnya dalam konsumsi sayur dan buah (Arza & Sari, 2021). Situasi ini penting untuk diperhatikan karena ketidakseimbangan gizi dapat memengaruhi kesehatan ibu dan kualitas ASI. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kondisi konsumsi sayur dan buah serta status gizi ibu menyusui di wilayah tersebut sebagai dasar perencanaan peningkatan pola makan dan gizi.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran konsumsi sayur buah dan status gizi pada Ibu menyusui di Kelurahan Singkup Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah ini adalah "Bagaimana gambaran konsumsi sayur buah dan Status gizi pada ibu menyusui di Kelurahan Singkup Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran konsumsi sayur buah dan status gizi pada ibu menyusui di Kelurahan Singkup Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik ibu menyusui, meliputi usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan di Kelurahan Singkup Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran konsumsi sayur pada ibu menyusui di Kelurahan Singkup Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya.
- c. Mengetahui gambaran konsumsi buah pada ibu menyusui di Kelurahan Singkup Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya.
- d. Mengetahui gambaran status gizi pada ibu menyusui dengan cara pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan stadiometer dan timbangan injak digital di Kelurahan Singkup Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberi gambaran untuk menambah ilmu dan wawasan mengenai gambaran konsumsi sayur buah dan status gizi pada ibu menyusui di Kelurahan Singkup Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran konsumsi sayur buah dan status gizi di Kelurahan Singkup Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya, sehingga dilakukan penanganan atau perbaikan oleh institusi kesehatan setempat.

3. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat terkait konsumsi Sayur buah dan status gizi pada ibu menyusui sehingga dapat diperbaiki asupan sayur buah sesuai anjuran.