

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ibu menyusui merupakan kelompok rentan gizi yang membutuhkan perhatian gizi khusus karena kebutuhan nutrisinya meningkat selama masa laktasi. Jika asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat tidak tercukupi, ibu berisiko mengalami kelelahan, penurunan berat badan, serta penurunan kualitas dan kuantitas produksi Air Susu Ibu (ASI) (CDC, 2024; Jouanne *et al.*, 2021). Kondisi tersebut berdampak tidak hanya pada kesehatan ibu, tetapi juga terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sepenuhnya bergantung pada kualitas ASI. Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama yang menunjang produksi laktosa dalam ASI. Protein berperan dalam pembentukan komponen bioaktif ASI serta mempercepat proses pemulihan jaringan tubuh pasca persalinan. Sementara itu, asam lemak esensial seperti *Docosahexanoic Acid* (DHA) dan *Asam Arakidonat* (ARA), sangat penting bagi perkembangan otak dan sistem saraf bayi. Namun, konsumsi lemak jenuh yang berlebihan dapat menurunkan kualitas profil lipid dalam ASI (Karger, 2025).

Di dunia, kasus malnutrisi akut pada ibu menyusui sebesar 25% pada periode tahun 2020-2022 di 12 negara yang terdampak krisis, yaitu dari 5,5 juta menjadi 6,9 juta jiwa. Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu menyusui merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap kekurangan gizi, terutama dalam situasi sosial dan ekonomi yang tidak stabil. Selain itu, *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menegaskan bahwa perempuan usia reproduktif, termasuk ibu menyusui, masih menghadapi risiko tinggi kekurangan zat gizi *makronutrien* yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan ibu, kualitas ASI, serta tumbuh kembang bayi (UNICEF, 2023).

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, sebagian ibu menyusui mengalami kekurangan gizi, sementara sebagian lainnya justru mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dengan IMT ≥ 25

(Kementrian Kesehatan RI, 2023). Sedangkan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada wanita usia subur (WUS) di Indonesia mencapai 17,3% yang menunjukkan bahwa masih banyak perempuan berada dalam kondisi gizi kurang (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini berdampak terhadap masa menyusui, karena ibu yang sebelumnya mengalami KEK berisiko memiliki cadangan energi dan zat gizi makro yang tidak mencukupi untuk mendukung produksi ASI. Di Jawa Barat, Studi di Kota Bandung melaporkan bahwa hanya 61,36% ibu menyusui yang memiliki asupan energi $\geq 80\%$ AKG dan 59,09% dengan asupan protein adekuat (Wardani *et al.*, 2023). Di kabupaten Garut, menurut laporan Dinas Kesehatan (2023) menunjukkan prevalensi balita dengan gizi kurang masih berada pada kisaran 12-14% di beberapa wilayah kerja puskesmas. Hasil wawancara dengan ahli gizi di Puskesmas Karangmulya pada tanggal 1 Oktober tahun 2025 juga memperkuat kondisi bahwa adanya kasus ibu menyusui yang memiliki masalah kekurangan energi kronik (KEK). Berdasarkan data pemantauan gizi, terdapat sekitar 704 ibu menyusui yang tersebar di beberapa wilayah kerja Puskesmas Karangmulya, yaitu kelurahan Mekarsari 82 orang, Jatisari 118 orang, Karangmulya, 171 orang, Sucikaler 186 orang, dan Lengkongjaya 147 orang yang tercatat hingga bulan September tahun 2025, dan diantaranya sekitar 20 orang memiliki status gizi kurang atau mengalami kekurangan energi kronik (KEK). Selain itu, diketahui bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Karangmulya mencapai 64,14%, yang masih berada di bawah target nasional sebesar 80% sesuai dengan Rencana Strategi Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI, 2024). Kondisi ini mengindikasikan bahwa masalah gizi tidak hanya terjadi pada anak balita, tetapi pada kelompok ibu menyusui yang memiliki peran penting dalam keberhasilan pemberian ASI Eksklusif.

Zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein, dan lemak yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar untuk menghasilkan energi, membangun jaringan tubuh, serta mendukung proses metabolisme selama masa menyusui. Pada ibu menyusui, kebutuhan zat gizi makro meningkat karena energi dan zat gizi digunakan untuk produksi ASI yang berkualitas

serta menjaga Kesehatan ibu (Hardiansyah dan Aries, 2023). Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi ibu menyusui dan penting untuk mempertahankan kadar glukosa darah yang stabil, sehingga mendukung produksi laktosa dalam ASI. Protein sangat penting untuk pembentukan dan pemeliharaan jaringan tubuh, termasuk regenerasi sel-sel payudara yang terlibat dalam produksi ASI. Selain itu, protein berperan dalam sintesis enzim, hormon, dan antibodi yang memperkuat daya tahan tubuh ibu dan bayi (Brown *et al.*, 2021). Lemak berperan sebagai cadangan energi, pelarut vitamin A, D, E, dan K, serta komponen penting asam lemak esensial (terutama DHA dan ARA) yang mendukung perkembangan otak dan penglihatan bayi (Innis, 2020). Maka dari itu, kecukupan asupan gizi makro merupakan faktor penting dalam menjamin keberhasilan laktasi. Menurut penelitian (Wardani *et al.*, 2023) bahwa asupan makan ibu menyusui di Indonesia masih rendah. (UNICEF, 2023) melaporkan bahwa pola makan ibu menyusui di negara berkembang, termasuk Indonesia, cenderung tidak beragam dan sering kali tidak sesuai dengan kebutuhan laktasi, sehingga banyak ibu tidak mencapai kecukupan zat gizi makro maupun mikronutrien. Temuan ini mempertegas bahwa rendahnya asupan makanan pada ibu menyusui merupakan masalah yang umum terjadi dan menjadi faktor penting yang dapat menghambat kualitas dan kuantitas produksi ASI. Faktor yang mempengaruhi rendahnya asupan makan meliputi adanya pantangan makanan, pengetahuan gizi yang terbatas, kondisi ekonomi keluarga, serta kurangnya edukasi pangan yang bersifat praktis (Rahmawati *et al.*, 2021). Selain itu, beberapa penelitian juga menemukan bahwa konsumsi protein hewani, sayuran, dan sumber lemak sehat pada sebagian ibu menyusui masih berada di bawah rekomendasi, sehingga berdampak pada kualitas ASI yang dihasilkan.

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Karangmulya menunjukkan bahwa edukasi mengenai gizi ibu menyusui sudah dilakukan, namun hanya secara verbal, dan belum tersedia media edukasi tertulis seperti buku saku sebagai panduan yang bisa di bawa pulang. Edukasi verbal membuat informasi sulit diingat dan tidak dapat dibaca ulang saat ibu membutuhkan. Ketiadaan media edukasi yang spesifik ini menyebabkan ibu tidak memiliki pedoman

praktis untuk mengatur pola makan harian sesuai kebutuhan zat gizi makro selama menyusui. Melihat tingginya kebutuhan informasi gizi yang mudah dipahami serta data literatur dan studi pendahuluan yang menunjukkan rendahnya asupan zat gizi pada ibu menyusui, maka sangat diperlukan suatu media edukasi yang lebih efektif, praktis, menarik, dan dapat dibawa pulang. Buku saku merupakan salah satu media yang terbukti meningkatkan pemahaman gizi karena dapat dibaca kapan saja, memuat informasi ringkas dan sederhana (Qoiriyah, 2021). Selain itu, WHO juga merekomendasikan penggunaan materi cetak sebagai pendukung edukasi untuk meningkatkan praktik menyusui dan pemenuhan gizi ibu (WHO, 2024). Situasi ini menunjukkan pentingnya intervensi edukasi untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui. Media edukasi gizi yang ringkas, mudah dipahami, dan berbasis bukti seperti buku saku mengenai zat gizi makro dan sumber pangan lokal dapat membantu ibu meningkatkan pola konsumsi sesuai rekomendasi. Perancangan media edukasi melalui model 4D (Define, Design, Develop, Disseminate) dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif diharapkan juga dapat menjadi sarana edukatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi.

Melihat permasalahan tersebut, diperlukan strategi edukasi gizi yang tepat dan mudah diterapkan oleh masyarakat. Salah satu media yang efektif digunakan adalah buku saku, yaitu media cetak berukuran kecil yang berisi informasi gizi dengan bahasa sederhana dan visual yang menarik. Buku saku memiliki keunggulan dalam hal portabilitas, kemudahan pemahaman, serta dapat dijadikan panduan pribadi bagi ibu menyusui dalam memenuhi kebutuhan zat gizi makro sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan buku saku sebagai media edukasi terbukti meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku gizi secara signifikan dibandingkan penyuluhan verbal semata (Hidayati *et al.*, 2021; Marlina dan Rahman, 2022; Putri *et al.*, 2023). Oleh karena itu, perancangan *prototype* media edukasi buku saku mengenai asupan zat gizi makro pada ibu menyusui diharapkan dapat menjadi sarana edukatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan

kesadaran gizi di tingkat pelayanan Kesehatan, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Karangmulya Kabupaten Garut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah untuk penelitian ini yaitu “Bagaimana Perancangan *Prototype* Media Edukasi Buku Saku mengenai Asupan Zat Gizi Makro pada Ibu Menyusui di Puskesmas Karangmulya Kabupaten Garut?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Perancangan *Prototype* Media Edukasi Buku Saku mengenai Asupan Zat Gizi Makro pada Ibu Menyusui di Puskesmas Karangmulya Kabupaten Garut.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui data dan informasi yang dibutuhkan dalam penyusunan media buku saku asupan gizi makro pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Karangmulya Kabupaten Garut.
- b. Mengetahui kelayakan *prototype* media edukasi buku saku asupan zat gizi makro pada ibu menyusui oleh ahli media, ahli materi, dan ahli bahasa.
- c. Mengetahui kelayakan *prototype* buku saku asupan zat gizi makro pada ibu menyusui di puskesmas karangmulya kabupaten garut oleh pengguna media.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengalaman nyata pada pengembangan media buku saku mengenai asupan zat gizi makro pada ibu menyusui.

2. Bagi Responden

Diharapkan dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong ibu untuk memperbaiki pola konsumsi sehari-hari.

3. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan bacaan bagi peneliti selanjutnya.