

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Karakteristik Ibu Menyusui

Ibu menyusui mempunyai beberapa karakteristik yang perlu diperhatikan dalam melakukan perilaku gizi seimbang seperti usia, paritas, pendidikan, serta pekerjaan. Usia merupakan usia individu yang terhitung mulai saat individu tersebut dilahirkan. Semakin cukup usia, maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang juga akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dalam kurun reproduksi sehat dikenal bahwa usia yang aman untuk kehamilan, persalinan, dan menyusui adalah usia 20-35 tahun. Sedangkan usia yang kurang dari 20 tahun dianggap masih belum matang secara fisik, mental, dan psikologi dalam menghadapi kehamilan, persalinan, serta pemberian ASI. Usia lebih dari 35 tahun dianggap berbahaya sebab alat reproduksi dan kondisi fisik ibu sudah jauh berkurang dan menurun. Selain itu, juga bisa terjadi resiko bawaan pada bayinya dan juga dapat meningkatkan kesulitan pada kehamilan, persalinan, dan nifas (Arini, 2012). Paritas merupakan jumlah anak yang pernah dilahirkan oleh seorang ibu. Seorang ibu dengan bayi pertamanya memiliki kemungkinan akan mengalami masalah ketika menyusui. Hal tersebut dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan pengalaman ibu dalam menyusui (Perinasia, 2004).

Pendidikan merupakan suatu usaha terencana yang digunakan untuk mewujudkan proses pembelajaran agar dapat mengembangkan kemampuan diri untuk mendapatkan kepribadian yang baik dan keterampilan yang berguna bagi

diri sendiri maupun orang lain (Sutrisno, 2015). Pendidikan mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan karena ibu yang memiliki pendidikan yang tinggi maka juga akan memiliki pengetahuan yang luas. Hal tersebut karena ibu cenderung mempunyai informasi yang cukup dengan pengetahuan ibu yang luas (Putri, 2012). Selain itu, tingkat pendidikan merupakan faktor sosial yang dapat mempengaruhi ibu dalam bersikap dan berperilaku (Rahmawati dkk, 2016). Tingkat pendidikan ibu yang rendah dapat mengakibatkan kurangnya pengetahuan ibu dalam pemberian ASI. Ibu yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih tinggi, umumnya lebih terbuka menerima perubahan atau hal-hal baru untuk pemeliharaan kesehatannya (Arini, 2012).

Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan ibu juga diperkirakan akan dapat mempengaruhi pengetahuan dan kesempatan ibu dalam memberikan ASI (Arini, 2012). Ibu menyusui yang aktif bekerja masih dianggap sebagai salah satu penyebab kegagalan menyusui. Hal tersebut disebabkan karena pendeknya waktu cuti kerja dan pendeknya waktu istirahat saat bekerja sehingga ibu tidak mempunyai cukup waktu memerah ASI (Wulandari dan Iriana, 2013).

2.2 Manfaat Menyusui

ASI merupakan makanan yang terbaik untuk bayi karena ASI yang diberikan langsung dari ibu pasti steril dan aman dari pencemaran kuman, produksi ASI disesuaikan dengan kebutuhan bayi, ASI mengandung zat antibodi yang dapat membunuh kuman dan virus, serta ASI tidak menimbulkan bahaya alergi untuk bayi. ASI dapat memberikan sumber gizi yang baik untuk bayi

sehingga dapat meningkatkan status kesehatan dari bayi. Selain itu, pemberian ASI juga dapat memberikan manfaat bagi ibu yaitu membantu dalam involusi uterus, mengurangi jumlah darah yang hilang selama proses melahirkan, mempercepat pengembalian berat badan ibu seperti semula sebelum ibu hamil, memperlambat kesuburan, serta mengurangi risiko osteoporosis saat ibu mengalami menopause. Menyusui juga dapat meningkatkan kesehatan ibu dan anak, menguatkan ikatan antara ibu dan anak, mengurangi risiko terjadinya penyakit pencernaan dan pernafasan pada anak, mengurangi timbulnya alergi dan penyakit infeksi pada anak, serta meningkatkan perkembangan visual, bicara, dan kognitif anak (DiFrisco, *et al*, 2011).

Selain itu, manfaat menyusu bagi bayi menurut Purwanti (2009) yaitu:

1. Sel-sel otak pada bayi yang diberi ASI secara eksklusif akan berkembang menjadi lebih sempurna karena di dalam ASI terdapat lemak tak-jenuh yaitu DHA dan asam linoleat yang lebih tinggi.
2. Menurunkan resiko terjadinya kejang meskipun bayi sedang mengalami demam yang tinggi jika dibandingkan bayi yang diberikan susu sapi.
3. Menurunkan resiko timbulnya berbagai penyakit seperti penyakit infeksi, saluran pencernaan, serta penyakit yang disebabkan oleh virus.
4. Peredaran darah menjadi lebih baik sehingga bayi beresiko rendah terserang aterosklerosis atau penyakit jantung.
5. Mata bayi menjadi lebih sehat karena dalam ASI terdapat taurin yang berperan untuk membangun kornea mata.

Sedangkan manfaat menyusui bagi ibu menurut Tarigan (2011) yaitu:

1. Mengurangi pendarahan yang terjadi setelah melahirkan karena pada ibu menyusui terjadi peningkatan kadar oksitosin yang berfungsi untuk kontraksi

atau penutupan pembuluh darah sehingga pendarahan akan lebih cepat berhenti.

2. Menjarangkan kehamilan yaitu selama ibu memberikan ASI secara eksklusif dan belum haid, maka 98% ibu dapat menghambat kehamilan berikutnya pada 6 bulan pertama setelah melahirkan dan 96% ibu dapat menghambat kehamilan berikutnya sampai bayi berusia 12 bulan.
3. Menempelkan segera bayi pada payudara untuk membantu pengeluaran plasenta karena hisapan bayi dapat merangsang kontraksi rahim sehingga akan menurunkan resiko pendarahan pasca persalinan.
4. Hisapan puting yang segera dan sering oleh bayi dapat membantu untuk mencegah payudara menjadi bengkak.
5. Pemberian ASI dapat membantu mengurangi beban kerja ibu karena ASI dapat selalu tersedia untuk bayi. Selain itu, ASI juga dapat diperah kemudian disimpan dalam tempat yang bersih dan dalam suhu yang sesuai agar kualitas ASI tetap terjaga.
6. Pemberian ASI secara eksklusif sangat ekonomis karena ibu tidak perlu untuk mengeluarkan biaya.
7. Pemberian ASI secara eksklusif dapat menurunkan risiko terjadinya kanker payudara.

2.3 Sikap

2.3.1 Definisi Sikap

Sikap merupakan suatu penilaian yang dapat berupa suatu pendapat seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Penilaian tersebut dapat berupa suatu respon seseorang yang belum berupa suatu tindakan Setelah seseorang

mengetahui suatu stimulus atau objek tersebut, selanjutnya seseorang akan menilai atau menunjukkan suatu sikap terhadap suatu stimulus atau objek tersebut (Notoadmodjo, 2003).

Selain itu, sikap juga dapat didefinisikan sebagai predisposisi untuk berbuat sesuatu atau tidak. Sikap bukan hanya merupakan kondisi internal psikologis dari individu, namun sikap merupakan proses kesadaran yang bersifat individu. Proses kesadaran tersebut dapat terjadi secara subjektif pada individu. Perbedaan ini dapat terjadi karena adanya perbedaan antar individu tersebut yang berasal dari norma dan nilai yang dipertahankan oleh masing-masing individu itu sendiri (Wawan, 2010).

2.3.2 Komponen Sikap

Sikap mempunyai tiga komponen, yaitu kepercayaan, kehidupan emosional terhadap suatu objek, serta kecenderungan untuk melakukan suatu aksi. Semua komponen tersebut akan membentuk suatu sikap yang utuh. Dalam menentukan suatu sikap yang utuh sangat dibutuhkan peranan penting dari pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi seseorang (Notoadmodjo, 2003).

Sedangkan menurut Neil Niven (2002), terdapat tiga komponen utama sebagai pembentuk sikap, yaitu komponen afektif, kognitif, dan perilaku. Komponen afektif berhubungan dengan perasaan dan emosi seseorang tentang sesuatu. Sedangkan komponen kognitif terkait sikap yang mengandung pemikiran atau kepercayaan terhadap suatu objek. Kemudian komponen perilaku menyatakan bahwa sikap dapat terbentuk dari perilaku seseorang.

2.3.3 Fungsi Sikap

Menurut Katz dalam Azwar (2008) terdapat empat fungsi dari sikap, yaitu:

1) Fungsi instrumental atau fungsi penyesuaian

Dalam fungsi ini, seseorang akan memandang bagaimana cara objek sikap tersebut dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuannya sehingga seseorang tersebut akan bersikap positif terhadap objek tersebut. Sehingga sikap dapat dijadikan sebagai penyesuaian terhadap lingkungan sosial.

2) Fungsi pengetahuan

Dalam fungsi ini, apabila seseorang yang mempunyai sikap tertentu terhadap suatu objek, maka akan menunjukkan pengetahuan seseorang tersebut terhadap sikapnya.

3) Fungsi pernyataan nilai

Dalam fungsi ini, sikap seseorang dapat menggambarkan nilai yang ada pada dirinya terhadap orang lain sehingga seseorang mendapatkan kepuasan dan kemudian menunjukkan kepada dirinya sendiri.

4) Fungsi pertahanan ego

Dalam fungsi ini, sikap seseorang dapat melindungi dan menutupi kesalahan dalam rangka untuk mempertahankan egonya. Biasanya sikap ini dilakukan seseorang untuk mempertahankan diri ketika berada dalam kondisi yang membahayakan dirinya.

2.3.4 Tingkatan Sikap

Menurut Notoadmodjo (2012) sikap terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu:

1) Menerima (*receiving*)

Seseorang ingin dan memperhatikan suatu objek yang dipaparkan. Misalnya, sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari keinginan dan perhatian seseorang tersebut terhadap pendidikan tentang gizi.

2) Merespon (*responding*)

Seseorang dapat memberikan jawaban dari pertanyaan atau tugas yang diberikan. Hal tersebut dikatakan suatu sikap karena seseorang melakukan usaha untuk menjawab pertanyaan tersebut serta menerima ide tersebut.

3) Menghargai (*valuing*)

Seseorang dapat mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah. Misalnya, seorang ibu yang mengajak tetangganya untuk berdiskusi tentang masalah gizi sehingga dapat membuktikan bahwa ibu tersebut mempunyai sikap yang positif terkait masalah gizi.

4) Bertanggung jawab (*responsible*)

Seseorang dapat bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilih dan dijalani dengan menerima segala resikonya. Tingkatan ini merupakan tingkatan tertinggi dari sikap manusia.

2.3.5 Faktor Pengaruh Sikap

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap menurut Azwar (2011), yaitu:

1) Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi seseorang dapat menjadi dasar pembentukan sikap, terutama apabila pengalaman tersebut meninggalkan kesan yang sangat kuat bagi

dirinya. Biasanya, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dengan melibatkan faktor emosional seseorang itu sendiri.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Seseorang biasanya cenderung untuk mempunyai sikap yang sejalan dengan sikap seseorang yang dianggap penting bagi dirinya. Hal ini terjadi karena adanya motivasi seseorang untuk menghindari terjadinya konflik dan perdebatan dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3) Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan seseorang dapat memberikan warna tersendiri bagi seseorang tersebut. Sehingga kebudayaan dapat memberikan pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah.

4) Media massa

Suatu berita yang seharusnya disampaikan secara faktual dalam pemberitaan surat kabar, radio, ataupun media komunikasi yang lainnya dapat mempengaruhi sikap konsumennya.

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Sistem kepercayaan seseorang dapat dipengaruhi oleh konsep ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sehingga ajaran agama juga dapat mempengaruhi sikap seseorang.

6) Faktor emosional

Sikap juga dapat berfungsi sebagai bentuk penyaluran dari emosi yang dirasakan seseorang serta sebagai bentuk mekanisme dalam mempertahankan egonya.

2.3.6 Sikap Gizi Seimbang

Sikap seseorang terhadap kesehatan dapat sejalan dengan pengetahuan seseorang terhadap kesehatan. Dalam hal ini, sikap tentang gizi dapat berupa suatu penilaian makanan dan minuman yang sehat dan bergizi (Notoadmodjo, 2003). Interaksi responden dalam bidang kesehatan dan gizi tersebut akan mempengaruhi pengetahuan responden, kemudian pengetahuan tersebut akan mempengaruhi perilaku responden dalam mencapai status gizi yang optimal (Notoadmodjo, 2007).

Sikap manusia terhadap makanan banyak yang dipengaruhi oleh pengalaman dan respon seseorang yang diperlihatkan orang lain terhadap makanan sejak masa kecil. Pengalaman tersebut yang akan dapat menentukan seseorang untuk menyatakan sikap suka ataupun tidak suka terhadap suatu makanan (Suhardjo, 2003).

2.4 Perilaku

2.4.1 Definisi Perilaku

Perilaku merupakan suatu tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh seseorang sebagai respon dari stimulus. Tindakan yang dilakukan seseorang tersebut dapat diamati oleh orang lain baik secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan individu, kelompok, ataupun masyarakat dimana perilaku menduduki peringkat kedua setelah faktor lingkungan (Notoadmodjo, 2003).

Perubahan perilaku dapat dihasilkan dari suatu pendidikan. Dalam hal ini, pendidikan kesehatan dilakukan dengan harapan bahwa seseorang dapat merubah perilakunya dari perilaku yang tidak sesuai dengan nilai kesehatan

menjadi perilaku yang sesuai nilai kesehatan. Sehingga output yang diharapkan adalah seseorang dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan secara kondusif (Notoadmodjo, 2012).

2.4.2 Bentuk Perilaku

Bentuk perilaku yang dilihat dari respon terhadap stimulus menurut Notoadmodjo (2012) dibagi menjadi dua bentuk, yaitu:

1) Perilaku tertutup (*covert behavior*)

Suatu reaksi atau tindakan seseorang yang bersifat tertutup terhadap stimulus. Reaksi yang diberikan masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan, dan kesadaran dari seseorang. Sikap yang terjadi pada seseorang yang menerima stimulus tersebut belum bisa diamati secara jelas oleh orang lain.

2) Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Suatu reaksi atau tindakan seseorang terhadap stimulus yang sudah dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Reaksi yang diberikan sudah dalam bentuk praktik secara nyata.

2.4.3 Determinan Perilaku

Determinan perilaku merupakan faktor yang membedakan reaksi yang terjadi terhadap stimulus yang berbeda. Menurut Notoadmodjo (2012) determinan perilaku dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Determinan atau faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari karakteristik seseorang yang bersifat bawaan dari lahir. Faktor ini seperti tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin seseorang, dan sebagainya.

- 2) Determinan atau faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari lingkungan sekitar seseorang. Lingkungan tersebut meliputi lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya. Faktor lingkungan ini merupakan faktor yang secara dominan dapat mewarnai perilaku seseorang.

2.4.4 Bentuk Perubahan Perilaku

Menurut WHO dalam Notoadmodjo (2012), terdapat tiga kelompok perubahan perilaku, yaitu:

- 1) Perubahan Alamiah (*Natural Change*)

Perubahan perilaku seseorang sebagian disebabkan karena kejadian alamiah. Apabila terjadi suatu perubahan lingkungan fisik, sosial-budaya, atau ekonomi dalam masyarakat, maka anggota dari masyarakat tersebut juga akan mengalami perubahan.

- 2) Perubahan Terencana (*Planned Change*)

Perubahan perilaku seseorang yang terjadi karena sesuatu yang sudah direncanakan sendiri oleh orang tersebut.

- 3) Kesiediaan untuk berubah (*Readiness to Change*)

Perubahan perilaku seseorang terhadap suatu inovasi atau pembangunan dalam masyarakat mempunyai respon yang berbeda-beda, yaitu ada yang sangat cepat dalam menerima perubahan dan ada juga yang sangat lambat menerima perubahan tersebut. Perbedaan respon tersebut disebabkan karena kesiediaan seseorang untuk melakukan perubahan dengan cara yang berbeda walaupun kondisinya sama.

2.4.5 Faktor Pengaruh Perubahan Perilaku

Menurut Green et al (1980) terdapat tiga faktor perilaku manusia yang terbentuk dari tingkat kesehatan yaitu:

- 1) Faktor-faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang terdiri dari pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, serta nilai-nilai.
- 2) Faktor-faktor pendukung (*enabling factor*) yang terdiri dari lingkungan fisik yaitu tersedia atau tidak tersedianya suatu fasilitas dan sarana.
- 3) Faktor-faktor pendorong (*reinforcing factor*) yang terdiri dari sikap dan perilaku dari petugas kesehatan, tokoh agama, serta tokoh masyarakat.

Menurut WHO (1984) dalam Notoadmodjo 2012, terdapat empat alasan pokok yang menyebabkan seseorang berperilaku tertentu, yaitu :

1) Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat diperoleh dari pengalaman sendiri ataupun pengalaman orang lain.

2) Kepercayaan

Kepercayaan biasanya diperoleh secara turun-temurun mulai dari kakek atau nenek, kemudian dari orang tua. Kepercayaan dapat diterima seseorang dengan hanya berdasarkan pada keyakinan dan tanpa melakukan pembuktian terlebih dahulu kebenarannya.

3) Sikap

Sikap seseorang dapat menggambarkan respon suka dan tidak suka terhadap suatu objek. Sikap biasanya dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun pengalaman orang lain yang paling dekat. Sikap dapat membuat seseorang mendekati ataupun menjauhi orang lain sehingga sikap positif terhadap nilai-nilai

kesehatan juga tidak dapat selalu terwujud dalam tindakan nyata. Hal tersebut disebabkan karena beberapa hal, yaitu:

1. Sikap akan dapat terwujud dalam suatu tindakan yang bergantung pada situasi dan kondisi pada saat itu.
 2. Sikap dapat diikuti atau tidak diikuti oleh tindakan yang mengacu pada pengalaman orang lain.
 3. Sikap dapat diikuti atau tidak diikuti oleh tindakan yang berdasarkan pada jumlah pengalaman seseorang.
- 4) Orang penting sebagai referensi (*personal reference*)

Perilaku seseorang lebih banyak dipengaruhi oleh orang lain yang dianggap penting. Apabila seseorang itu penting untuknya, maka apa saja yang dikatakan ataupun diperbuat akan cenderung untuk dicontoh. Orang-orang yang dianggap penting tersebut merupakan kelompok referensi (*reference group*) yang terdiri dari guru, alim ulama, kepala suku, kepala desa, dan sebagainya.

5) Sumber Daya

Perilaku seseorang atau kelompok masyarakat dapat dipengaruhi oleh fasilitas, uang, waktu, tenaga, dan sebagainya. Pengaruh yang ditimbulkan dari sumber daya ini dapat berupa perilaku positif maupun perilaku negatif.

6) Kebudayaan

Kebudayaan merupakan nilai-nilai atau tradisi-tradisi yang ada di dalam masyarakat untuk menghasilkan suatu pola hidup. Kebudayaan dapat terbentuk dalam jangka waktu yang lama karena merupakan akibat yang dihasilkan dari kehidupan bersama dalam suatu masyarakat. Kebudayaan dapat berubah secara cepat ataupun lambat sesuai dengan peradaban manusia.

2.4.6 Perilaku Gizi Seimbang

Perilaku kesehatan merupakan suatu proses seseorang terhadap suatu objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan. Perilaku gizi terutama makanan dan minuman akan dapat meningkatkan kesehatan ataupun menurunkan kesehatan sehingga dapat mendatangkan suatu penyakit. Hal ini sangat bergantung pada perilaku seseorang terhadap makanan dan minuman tersebut (Notoadmodjo, 2003).

Perilaku gizi seimbang yaitu perilaku makan dengan menu yang seimbang. Menu gizi seimbang dapat dilihat dari segi kualitas dan kuantitasnya. Dari segi kualitas, menu yang seimbang harus mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan dari segi kuantitas, menu yang seimbang harus cukup jumlahnya untuk memenuhi kebutuhan tubuh dengan porsi yang tidak kurang dan juga tidak berlebihan (Notoadmodjo, 2012).

Perilaku gizi seimbang seseorang dapat juga dilihat dari pola konsumsi pangan setiap harinya. Pola konsumsi makan seseorang sangat menentukan pemenuhan kebutuhan asupan energi dan protein setiap individu sesuai dengan kebutuhannya agar dapat memenuhi angka kecukupan gizi (AKG) seseorang tersebut per harinya. Perilaku makan atau pola konsumsi makan seseorang dapat memberikan gambaran tentang tingkat asupan zat gizi seseorang (Hermina, 2000)

2.5 Edukasi Gizi

2.5.1 Definisi Edukasi Gizi

Pendidikan merupakan suatu usaha yang terencana untuk menghasilkan proses pembelajaran agar peserta didik dapat aktif dalam mengembangkan kemampuannya untuk mendapatkan spiritual tentang keagamaan, kepribadian,

akhlak yang baik, pengendalian diri, serta keterampilan yang dapat bermanfaat bagi dirinya dan orang lain (Suardi, 2012). Pendidikan dapat berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) dan sebagai alat untuk melakukan suatu perubahan pada diri manusia. Perubahan tersebut dapat terjadi melalui suatu pendidikan yang dilakukan oleh seseorang, sehingga orang tersebut akan mengetahui segala sesuatu yang sebelumnya tidak pernah atau belum pernah diketahuinya (Bastian 2006).

Edukasi gizi atau pendidikan gizi merupakan suatu proses pembelajaran tentang definisi terkait gizi, cara memilih makanan yang bergizi, manfaat gizi untuk kehidupan, dan sebagainya (Contento, 2008). Selain itu, pendidikan gizi juga merupakan suatu upaya untuk membuat seseorang atau sekelompok masyarakat menyadari pentingnya gizi bagi kehidupan (Atikah dan Emma, 2011). Pendidikan gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada ibu menyusui. Hal tersebut disebabkan karena ibu yang mempunyai tingkat pendidikan gizi lebih tinggi diharapkan dapat lebih terbuka dalam menerima perubahan atau hal-hal yang baru untuk memelihara kesehatannya (Arini, 2012).

2.5.2 Media Edukasi Gizi

Media edukasi merupakan media yang dapat digunakan untuk membantu dalam berkomunikasi saat proses edukasi berlangsung. Dalam proses edukasi, materi atau bahan ajar dapat dikembangkan melalui berbagai cara, salah satunya yaitu melakukan pengembangan bahan pengajaran dengan mengoptimalkan media edukasi yang digunakan (Hayoko, 2009).

Peningkatan pengetahuan masyarakat juga dapat dilakukan dengan melalui program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). Penyampaian materi

pada program KIE dapat menggunakan beberapa metode dan media. Media yang digunakan sangat bervariasi, mulai media yang tradisional seperti media mulut (lisan), bunyi-bunyian (kentongan), tulisan (cetak), sampai dengan media elektronik yang modern seperti televisi dan internet (Notoatmodjo, 2007).

2.5.2.1 Media Website

Website merupakan salah satu media dalam internet dan juga merupakan suatu bagian dari media elektronik modern. Pendidikan yang dilakukan melalui media internet dapat disebut dengan *e-learning*. Manfaat dari *E-learning* yaitu dapat mempermudah interaksi antara peserta dengan materi edukasi yang diberikan (Ali dan Hartoyo, 2009).

Media *website* memiliki kelebihan dan kelemahan (Cook, 2007). Kelebihan dari media *website* yaitu:

1. Jangkauan mediana luas sehingga semua orang dapat memiliki kesempatan yang sama untuk mengakses media *website*.
2. Waktu penyampaian dan tempat untuk mengakses media *website* dapat dilakukan secara fleksibel.
3. Media *website* mudah untuk di-*update*.

Sedangkan kelemahan dari media *website* yaitu:

1. Dapat memicu terjadinya isolasi sosial dalam masyarakat.
2. Biayanya relatif mahal.
3. Dapat terjadi masalah teknis pada sistem pengoperasiannya.

Penelitian yang menggunakan media *website* sebagai media edukasi gizi pada ibu menyusui belum pernah dilakukan sebelumnya. Namun, terdapat penelitian yaitu tentang penggunaan media *website* sebagai media pembelajaran

matematika pada siswa SMA. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa media *website* dapat meningkatkan ketertarikan terhadap pembelajaran, meningkatkan motivasi dan sikap siswa dalam mempelajari materi pembelajaran secara mandiri, serta meningkatkan hasil belajar siswa (Afgani dan Darmawijoyo, 2008).

2.5.2.2 Media *Booklet*

Booklet merupakan salah satu alternatif media cetak yang dapat digunakan dalam program edukasi. *Booklet* merupakan suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan yang berbentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar (Suhardjo, 1996).

Media *booklet* memiliki kelebihan dan kelemahan. Kelebihan dari media *booklet* yaitu:

1. Bentuk fisik yang menyerupai buku tipis sehingga mudah untuk dibawa.
2. Penyebaran informasi dapat dilakukan dalam waktu relatif singkat.
3. Tidak mudah rusak apabila dibandingkan dengan media *Leaflet*.
4. Biaya yang dikeluarkan lebih murah apabila dibandingkan dengan media *audio* dan *visual* maupun media *audiovisual*.
5. Proses penyampaian dapat dilakukan sewaktu-waktu dengan menyesuaikan kondisi yang ada.
6. Materi yang disampaikan lebih terperinci dan jelas karena dapat mengulas lebih banyak pesan yang akan disampaikan.

(Satmoko dan Astuti, 2006; Putra, 2011)

Sedangkan kelemahan dari media *booklet* adalah sebagai berikut:

1. Responden tidak dapat langsung memahami materi sehingga perlu bantuan dari pemberi edukasi untuk menginterpretasi materi tersebut.

2. Materi yang disampaikan tidak dapat menyebar ke seluruh masyarakat karena keterbatasan penyebarannya.
3. Umpan balik dari responden tidak terjadi secara langsung.
4. Memerlukan banyak tenaga dalam proses penyebarannya.

(Satmoko dan Astuti, 2006; Putra, 2011)

Menurut Aini (2010), manfaat *booklet* sebagai media komunikasi dalam pendidikan kesehatan yaitu:

1. Menimbulkan minat pada sasaran pendidikan.
2. Membantu dalam mengatasi berbagai hambatan.
3. Membantu sasaran pendidikan agar mempelajari hal lebih banyak dengan lebih cepat.
4. Merangsang sasaran pendidikan agar dapat meneruskan pesan-pesan yang sudah diperoleh kepada orang lain.
5. Mempermudah dalam penyampaian bahasa saat proses pendidikan.
6. Mempermudah dalam penemuan informasi oleh sasaran pendidikan.
7. Memberikan motivasi kepada seseorang agar tertarik untuk mengetahui, mendalami, sampai dengan mendapatkan pengertian yang lebih baik.
8. Membantu dalam menegakkan pengertian yang diperoleh.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Zulaekah (2012) menunjukkan bahwa pemberian pendidikan gizi dengan menggunakan alat bantu *booklet* dapat memperbaiki sikap anak. Hal tersebut dibuktikan dengan proporsi sampel yang mempunyai sikap gizi kurang semakin berkurang dan sikap terhadap gizinya berubah menjadi cukup dan baik setelah sampel mendapatkan pendidikan gizi.

2.6 Gizi Seimbang Ibu Menyusui

2.6.1 Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan suatu susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, serta berat badan ideal (Kemenkes RI, 2014). Di Indonesia, prinsip gizi seimbang divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang diancang untuk membantu setiap orang dalam memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat dan sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usianya (bayi, balita, remaja, dewasa, dan usia lanjut) serta sesuai dengan kondisi kesehatannya (hamil, menyusui, aktivitas fisik, dan sakit) (Kurniasih et al., 2010).

Menurut Godam (2011) setiap orang harus mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung tiga zat gizi utama dengan jumlah yang cukup.

Tiga zat gizi utama yang harus dikonsumsi setiap orang tersebut adalah sebagai berikut:

1. Zat tenaga yaitu makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak. Sumber makanan yang mengandung zat tenaga yaitu nasi, ubi, kentang, roti, singkong, jagung, keju, mentega, serta kacang-kacangan. Makanan sumber zat tenaga berfungsi untuk menunjang aktivitas sehari-hari.
2. Zat pembangun yaitu makanan yang mengandung protein nabati dan hewani. Sumber makanan yang mengandung zat pembangun yaitu daging, telur, susu, keju, tempe, tahu, ikan serta kacang-kacangan. Zat

pembangun berfungsi dalam pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang.

3. Zat pengatur yaitu makanan yang mengandung vitamin dan mineral. Sumber makanan yang mengandung zat pengatur yaitu sayur-sayuran, buah-buahan, serta susu. Zat pengatur berfungsi untuk memperlancar kerja dan fungsi dari organ-organ tubuh. (Kemenkes RI, 2014)

2.6.2 Gizi Seimbang pada Ibu Menyusui

Gizi seimbang pada saat menyusui merupakan kebutuhan yang harus tercukupi bagi ibu menyusui. Gizi seimbang ibu menyusui mengindikasikan bahwa ibu menyusui harus mengonsumsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan untuk dirinya sendiri serta untuk pertumbuhan dan perkembangan bayinya (Kemenkes RI, 2014). Gizi pada ibu menyusui sangat berhubungan dengan produksi ASI yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi karena pemenuhan gizi yang baik bagi ibu menyusui akan dapat berpengaruh terhadap status gizi ibu menyusui dan tumbuh kembang bayinya (Dewi et al., 2013).

Sekresi ASI rata-rata yaitu 800-850 ml sehari dan mengandung 60-65 kkal, protein 1,0-1,2 g dan lemak 2,5-3,5 g setiap 100 ml. Komponen-komponen tersebut diambil dari tubuh ibu sehingga harus digantikan oleh suplai makanan yang cukup untuk ibu menyusui tersebut (Septianingsih, 2009). Oleh karena itu, ibu menyusui membutuhkan zat gizi yang lebih banyak daripada dengan keadaan tidak menyusui, namun konsumsi pangan ibu harus bervariasi serta jumlah dan proporsinya sesuai (Kemenkes RI, 2014).

2.6.3 Manfaat Gizi Seimbang bagi Ibu Menyusui

Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui harus berupa makanan yang bermutu, bergizi, dan cukup kalori. Jika ibu berhasil memenuhi gizi seimbang saat menyusui, maka pertumbuhan bayi juga akan berhasil. Selain itu ibu juga menjadi sehat dan kuat serta kualitas dan kuantitas ASI yang diproduksi ibu menjadi baik (Astuti, 2010). Susunan menu gizi seimbang untuk ibu menyusui yang tepat sebaiknya mengandung sumber tenaga (energi), sumber pembangun (protein) dan sumber pengatur, serta pelindung (mineral, vitamin, dan air) (Kemenkes RI, 2014).

Pada ibu menyusui, makanan yang bergizi digunakan untuk melakukan aktivitas, metabolisme, mengembalikan fungsi alat-alat kandungan seperti kondisi sebelum hamil, serta sangat penting dalam hal memproduksi ASI yang diperlukan untuk pertumbuhan bayi (Waryana, 2010 dalam Triyani, 2012). Selain itu, ibu menyusui mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk mencegah terjadinya pengambilan zat-zat gizi dari tubuh ibu, memberikan cukup vitamin A dalam ASI, memberikan energi dan lemak yang optimal dalam kandungan ASI, serta memelihara berbagai kandungan vitamin larut air dalam ASI .

2.6.4 Kebutuhan Gizi Seimbang saat Menyusui

Kebutuhan gizi ibu menyusui meningkat jika dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui dan pada masa kehamilan (Kurniasih et al., 2010). Kebutuhan gizi ibu menyusui ini merupakan kebutuhan untuk ibu itu sendiri dan juga untuk memproduksi ASI. Oleh karena itu, kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi ibu menyusui akan dapat mempengaruhi jumlah ASI yang dihasilkan (Dewi et al., 2013).

Kebutuhan gizi seimbang pada saat menyusui antara lain sebagai berikut:

1. Kalori

Kalori merupakan zat penghasil energi yang dapat digunakan untuk bergerak dan beraktivitas fisik. Kesehatan ibu menyusui dapat dipengaruhi oleh asupan kalori ibu yang kurang. Hal tersebut disebabkan karena kebutuhan ibu menyusui lebih tinggi daripada ibu yang tidak menyusui ataupun dalam masa normal. Untuk memproduksi ASI sekitar 800 – 1000 cc ASI, ibu menyusui dianjurkan untuk menambah asupan energinya sebesar 500 kkal per hari (Dewi et al., 2013). Sehingga, total kebutuhan sehari untuk ibu menyusui adalah sekitar 2.400 kkal per hari (Kurniasih et al., 2010) yang dalam pelaksanaannya dibagi menjadi 6 kali makan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang yang dianjurkan (Kemenkes RI, 2014).

Untuk mengetahui terpenuhinya kalori ibu menyusui adalah dengan cara menimbang berat badan ibu. Apabila terjadi penurunan $>0,9$ kg per minggu setelah 3 minggu pertama menyusui, maka kebutuhan kalori ibu menyusui tidak tercukupi sehingga akan dapat mengganggu produksi ASI (Sari, 2011).

2. Karbohidrat

Saat 6 bulan pertama menyusui, kebutuhan karbohidrat ibu menyusui meningkat menjadi sebesar 65 g per hari atau setara dengan 1 ½ porsi nasi. Sumber karbohidrat yang dianjurkan adalah yang berasal dari berbagai makanan pokok (Kurniasih et al., 2010).

3. Protein

Protein merupakan zat gizi utama yang dapat mendukung protein dalam ASI. Protein juga diperlukan untuk melakukan sintesis hormon prolaktin untuk memproduksi ASI dan hormon oksitosin untuk mengeluarkan ASI (Kemenkes RI, 2014). Penambahan protein di atas normal dibutuhkan ibu selama menyusui yaitu sebesar 17 gram per hari. Tambahan 17 g protein setara dengan 1 porsi daging sebesar 35 g dan 1 porsi tempe sebesar 50 g (Kurniasih et al., 2010).

4. Lemak

Lemak berfungsi sebagai sumber tenaga dan berperan dalam produksi ASI serta pembawa vitamin larut lemak dalam ASI. Kebutuhan minyak dalam tumpeng gizi seimbang sebanyak 4 porsi atau setara dengan 4 sendok teh minyak (20 g). Lemak yang diperlukan untuk ibu menyusui adalah lemak tak jenuh ganda seperti omega-3 dan omega-6 (Kurniasih et al., 2010) karena DHA yang merupakan asam lemak omega-3 dibutuhkan untuk perkembangan otak bayinya. Ibu menyusui dapat memperkaya kandungan DHA dalam ASI dengan cara mengonsumsi ikan 2-3 kali per minggu (Diane, 2012).

5. Vitamin dan mineral

Menurut Ambarwati (2010), kebutuhan vitamin dan mineral ibu selama menyusui lebih tinggi daripada selama hamil. Jumlah kebutuhan vitamin dan mineral yang dianjurkan yaitu 3 porsi sehari yang dapat diperoleh dari sayur-sayuran dan buah-buahan (Sari, 2011). Vitamin dan mineral yang diperlukan selama menyusui adalah zat besi, asam folat, vitamin A, B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niasin), B6 (piridoksin), vitamin C, vitamin D,

iodium, zinc, dan selenium. Menurunnya konsentrasi zat-zat gizi tersebut pada ibu menyusui dapat menyebabkan turunnya kualitas ASI (Kemenkes RI, 2014; Kurniasih et al., 2010). Kebutuhan vitamin dan mineral ibu menyusui dapat dilihat pada tabel 2.1.

Tabel 2.1 Kebutuhan Vitamin dan Mineral Wanita Menyusui

No	Zat Gizi	Wanita Menyusui		Wanita Hamil
		0-6 Bulan	7-12 Bulan	
1.	Vitamin A (RE)	350	300	200
2.	Vitamin D (mg)	5	5	5
3.	Vitamin E (mg)	4	2	2
4.	Vitamin K (mg)	6,5	6,5	6,5
5.	Vitamin B ₁₂ (mg)	0,3	0,3	0,3
6.	Vitamin C (mg)	25	10	10
7.	Vitamin B ₆	0,5	0,5	0,6
8.	Kalsium (mg)	400	400	400
9.	Fosfor (mg)	300	200	200
10.	Besi (mg)	22	22	20
11.	Seng (mg)	10	10	5
12.	Selenium (mg)	25	20	15

Sumber: Ambarwati (2010)

Jenis kebutuhan vitamin dan mineral yang diperlukan untuk ibu menyusui antara lain sebagai berikut:

a. Vitamin A

Vitamin A berfungsi untuk pertumbuhan sel, jaringan, gigi, dan tulang; perkembangan syaraf penglihatan; serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Tambahan kapsul vitamin A untuk ibu menyusui adalah sebesar 200.000 IU (LINKAGES, 2004).

b. Vitamin D

Vitamin D dibutuhkan oleh ibu menyusui untuk membantu penyerapan kalsium. Selain itu, penyerapan kalsium pada makanan akan menjadi lebih baik jika ibu membiasakan untuk berjemur dibawah sinar matahari pada pagi hari (Kemenkes RI, 2014).

c. Vitamin B

Vitamin B1 (Tiamin) dibutuhkan ibu agar kerja syaraf dan jantung normal serta membantu metabolisme karbohidrat secara tepat oleh tubuh. Vitamin B2 berfungsi untuk pertumbuhan, nafsu makan, pencernaan, sistem urat syaraf, serta jaringan kulit dan mata. Vitamin B3 dibutuhkan dalam proses pencernaan, kesehatan kulit, jaringan syaraf, dan pertumbuhan. Vitamin B6 dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah serta kesehatan gigi dan gusi (Triyani, 2012). Kebutuhan vitamin B12 (asam folat) pada ibu menyusui meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel darah merah dan kesehatan jaringan syaraf (Kemenkes RI, 2014).

d. Vitamin C

Ibu menyusui membutuhkan asupan vitamin C yang cukup untuk membantu penyerapan zat besi yang berasal dari pangan nabati (Kemenkes RI, 2014).

e. Kalsium

Kebutuhan kalsium pada ibu menyusui meningkat karena kalsium berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI yang mengandung kalsium tinggi (Kemenkes RI, 2014). Pada ibu menyusui dianjurkan untuk mengkonsumsi 3-4 sajian perhari yang dapat diperoleh dari susu, yogurt, ataupun keju. Apabila asupan susu dan produk

olahannya kurang, maka ibu disarankan untuk mengonsumsi suplemen kalsium agar asupan kalsium tetap tercukupi (Government of South Australia, 2010). Ibu menyusui yang dibiarkan mengalami ketidakcukupan konsumsi kalsium akan dapat mengalami pengeroposan tulang dan gigi karena kalsium dalam tubuh ibu digunakan untuk memproduksi ASI (Kemenkes RI, 2014).

f. Iodium

Tambahan iodin dibutuhkan pada saat menyusui. Kebutuhan iodin saat menyusui sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan saat masa kehamilan. Bila saat kehamilan ibu menyusui sudah direkomendasikan untuk mengonsumsi suplemen iodin, maka hal tersebut juga harus dilanjutkan pada saat masa menyusui (Government of South Australia, 2010).

g. Zat Besi

Kebutuhan zat besi selama menyusui meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan jaringan baru serta untuk menggantikan simpanan darah yang hilang setelah melahirkan. Selain itu, zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Kekurangan hemoglobin atau anemia pada ibu dapat membahayakan kesehatan ibu dan meningkatkan risiko terjadinya kematian ibu (Kemenkes RI, 2014).

Oleh karena itu, selama menyusui disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi setiap hari. Asupan zat besi tidak mungkin didapatkan hanya dari makanan sehingga ibu menyusui perlu mendapat suplemen zat besi sedikitnya 20-60 mg perhari (Sari, 2011).

Ibu menyusui yang menderita anemia disarankan untuk mengonsumsi tablet tambah darah dengan melakukan konsultasi kepada ahli gizi dan/atau dokter (Kemenkes RI, 2014).

6. Cairan

Asupan cairan juga merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh ibu menyusui. Air merupakan sumber cairan yang paling baik karena berfungsi untuk membantu pencernaan, membuang racun, menyusun sel dan darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, serta mengatur suhu tubuh. Ibu menyusui dianjurkan untuk minum 2-3 liter per hari yang setara dengan minum 12-13 gelas air sehari atau lebih dari 8 gelas sehari (Kemenkes RI, 2014; Kemenkes RI, 2011). Waktu untuk minum yang paling baik adalah pada saat bayi sedang menyusui atau sebelumnya, sehingga cairan yang diminum bayi dapat tergantikan (Sari, 2010).

2.6.5 Sumber Makanan Bergizi

Menurut Kemenkes RI (2011) dan Kemenkes RI (2014), kandungan makanan yang bergizi dapat diperoleh dari:

1. Sumber Karbohidrat

Bahan makanan yang merupakan sumber karbohidrat dapat diperoleh dari bahan-bahan yang termasuk dalam jenis bahan makanan pokok seperti nasi, ubi, kentang, singkong, bihun, mie, roti, makaroni, dan jagung.

2. Sumber Protein

Bahan makanan yang mengandung sumber protein terbagi menjadi dua, yaitu sumber protein hewani dan sumber protein nabati. Sumber

protein hewani yaitu terdapat pada daging, telur, ikan, unggas, serta susu dan hasil olahannya. Sedangkan sumber protein nabati yaitu terdapat pada tahu, tempe, serta kacang-kacangan dan hasil olahannya.

3. Sumber Lemak

Sumber lemak yang baik yaitu lemak yang berasal dari minyak ikan seperti minyak dari ikan salmon, tuna, ikan kakap, tongkol, lemuru, tenggiri, sarden, cakalang, serta juga berasal dari minyak kacang kedelai yang merupakan jenis asam lemak omega-3. Selain itu juga terdapat minyak jagung dan minyak bunga matahari yang merupakan jenis asam lemak omega-6.

4. Cairan

Cairan dapat diperoleh ibu menyusui dari air putih, susu, dan jus dari buah-buahan segar.

5. Vitamin dan mineral

Sumber vitamin dan mineral banyak terdapat pada sayur-sayuran segar, buah-buahan segar, dan susu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa jenis sayur-sayuran yang dapat meningkatkan produksi ASI ibu, yaitu daun katuk dan daun torbangun. Namun menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk (2013) diperoleh hasil bahwa semua sayur dan buah terutama sayur dan buah yang berwarna dan segar dapat memperbanyak volume ASI. Sehingga, ibu menyusui dianjurkan untuk mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan segar yang cukup setiap harinya. Sumber vitamin dan mineral lainnya dapat dilihat pada tabel 2.2

Tabel 2.2 Sumber Vitamin dan Mineral

Jenis Mineral dan vitamin	Sumber makanan
Zat kapur	Susu, keju, kacang-kacangan, dan sayuran berwarna hijau
Fosfor	Susu, keju, dan daging
Zat besi	Kuning telur, hati, daging, kerang, ikan, kacang-kacangan, dan sayuran hijau
Iodium	Minyak ikan, ikan laut, dan garam beryodium
Kalsium	Susu, yogurt, keju, ikan teri, kacang-kacangan, dan sayuran hijau
Vitamin A	Kuning telur, hati, mentega, sayuran berwarna hijau, dan buah berwarna kuning
Vitamin C	Buah-buahan seperti jeruk, mangga, sirsak, apel, tomat, dan lain-lain
Vitamin B1 dan B2	Padi, kacang-kacangan, hati, telur, ikan, dan sebagainya
Vitamin B12	Sayuran hijau seperti bayam dan kacang-kacangan

Sumber : Waryana (2010) dalam Triyani (2012); Sari (2011); Kemenkes RI (2014)

2.6.6 Makanan Pantangan Ibu Menyusui

Pada ibu menyusui sering terdapat beberapa kepercayaan yang salah atau mitos tentang makanan pantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu maupun produksi ASI-nya. Beberapa pantangan makanan yang beredar di masyarakat yaitu ibu dilarang makan ikan laut karena dianggap ikan dapat menyebabkan ASI menjadi amis. Namun, pada kenyataannya kandungan ikan laut seperti protein, mineral, dan lemak sangat bagus untuk tumbuh kembang bayi. Selain itu, terdapat kepercayaan lain bahwa ibu menyusui tidak diperbolehkan untuk minum es karena dapat membuat bayi menjadi besar. Namun, pada kenyataannya minum es tidak berhubungan dengan perkembangan bayi sehingga pendapat tersebut tidak dibenarkan. Pendapat yang lainnya yaitu ibu menyusui

tidak boleh makan makanan yang pedas karena dapat menyebabkan alergi. Pendapat tersebut juga tidak tepat karena makanan pedas tidak berhubungan dengan alergi ataupun daya tahan tubuh bayi (Atikah dan Emma, 2011).

Oleh karena itu, beberapa pendapat ibu menyusui tentang pantangan makanan ini perlu diklarifikasi kebenarannya sehingga ibu tidak menjadi salah dalam menilai kebenarannya (Atikah dan Emma, 2011) karena pada dasarnya tidak ada makanan tertentu yang harus dihindari pada ibu menyusui. Beberapa bumbu dengan rasa yang kuat seperti bumbu kare dapat mempengaruhi ASI namun tidak memberikan efek yang buruk pada bayi. Jika ibu merasakan kekecewaan pada bayinya saat mengonsumsi makanan tertentu, tidak ada ruginya bagi ibu untuk tidak mengonsumsi makanan tersebut lagi (Government of South Australia, 2010).

Menurut Atikah dan Emma (2011) dan Dewi dkk (2013), untuk menjaga kualitas ASI yang diproduksi ibu, terdapat beberapa hal yang perlu dihindari oleh ibu menyusui yaitu:

1. Hindari mengonsumsi alkohol karena konsumsi minuman yang beralkohol pada saat masa menyusui dapat menghambat pelepasan oksitosin yaitu hormon yang menyebabkan kontraksi sel sekitar alveoli sehingga akan mengganggu produksi dan kualitas ASI yang dihasilkan (Kurniasih et al., 2010).
2. Jangan mengonsumsi obat-obatan kimia dengan sembarangan tanpa izin dokter atau tenaga kesehatan lainnya karena beberapa zat yang terkandung dalam obat dapat meresap ke dalam air susu.

3. Hindari merokok karena zat nikotin bisa meresap dalam ASI. Di tubuh bayi, zat ini akan mengendap di ginjal dan hati yang dapat menyebabkan bayi menjadi keracunan.

4. Ibu menyusui dianjurkan untuk membatasi kopi, teh, dan soda.

Kafein yang terdapat dalam kopi dan teh yang dikonsumsi ibu akan masuk ke dalam ASI sehingga akan berpengaruh tidak baik terhadap bayi karena metabolisme bayi yang belum siap untuk mencerna kafein.

Konsumsi kafein pada ibu menyusui juga berhubungan dengan rendahnya pasokan ASI (Kemenkes RI, 2014). Ibu menyusui dianjurkan untuk membatasi konsumsi 2-3 gelas teh, kopi, dan soda

dalam sehari (Government of South Australia, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan di Mayo Clinics Rochester Minnesota USA

menunjukkan bahwa ibu menyusui yang mengkonsumsi kafein lebih dari batas yang dianjurkan, akan memiliki kandungan zat besi dalam ASI

sebanyak 30% lebih rendah daripada ibu menyusui yang tidak minum kafein (Kemenkes RI, 2014).

2.6.7 Dampak Kekurangan Nutrisi pada Ibu Menyusui

Kebutuhan bayi yang diambil dari tubuh ibu yang tidak memperhatikan kecukupan zat-zat gizinya akan menjadi kurang juga. Apabila konsumsi ibu

menyusui tidak mencukupi, selain kadar zat-zat gizi di dalam ASI yang akan menurun, ibu menyusui juga akan mengalami defisiensi berbagai zat gizi. Khusus

untuk protein, walaupun konsumsi ibu tidak mencukupi, ASI akan tetap memberikan jatah yang diperlukan oleh bayinya dengan mengambil dan mengorbankan jaringan ibunya (Septianingsih, 2009).

Dampak kekurangan gizi pada ibu menyusui dapat mempengaruhi ibu itu sendiri maupun pada bayinya, yaitu:

1. Gangguan pada bayi meliputi:
 - a. Proses tumbuh kembang bayi akan terganggu
 - b. Mengganggu perkembangan motorik dan otak bayi
 - c. Daya tahan tubuh bayi menurun sehingga menjadi mudah sakit dan terkena infeksi
 - d. Menimbulkan gangguan pada mata ataupun tulang

(Dewi et al., 2013)

2. Kekurangan nutrisi pada ibu saat menyusui meliputi:
 - a. Gangguan pada mata karena kekurangan vitamin A
 - b. Mengalami anemia
 - c. Ibu menjadi sangat kurus karena kebutuhan energi ibu yang meningkat tidak dapat diimbangi dengan pola makan gizi seimbang
 - d. Kerusakan gigi dan tulang
 - e. Kualitas ASI menurun

(Kurniasih et al., 2010)