



## **GAMBARAN ASUPAN ENERGI, PROTEIN, PENGETAHUAN DAN STATUS GIZI PADA IBU MENYUSUI DI DUSUN MENSOGAK DESA SUNGAI MUNTIK KABUPATEN SANGGAU**

**Syfa Aulia Sarah Hati, Jonni Syah R. Purba, Nopriantini, Sopiyaendi, Suaebah**  
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

### **ABSTRAK**

Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi. Keseimbangan antara zat gizi yang masuk dan zat gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan yang optimal sangatlah penting, termasuk bagi seseorang ibu yang dalam masa menyusui. Di Indonesia lebih dari 90% ibu yang melahirkan menyusui bayinya, tetapi belum banyak ibu-ibu yang berhasil menyusui bayinya secara eksklusif sampai 4 bulan, apalagi 6 bulan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan energi, protein, status gizi, dan pengetahuan pada ibu menyusui di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik Kabupaten Sanggau. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan desain cross sectional yaitu suatu subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan sekaligus pada saat itu. Hasil penelitian ini yaitu status gizi dengan kategori baik 70,3%, asupan energi cukup 75,7%, asupan protein kurang 78,4%, dan pengetahuan kurang 51,4%. Kesimpulannya yaitu Asupan gizi energi di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik Kabupaten Sanggau tergolong cukup, asupan protein tergolong kurang, status gizi sebagian besar normal dan pengetahuan ibu separuh masih kurang.

Kata Kunci:

Asupan Energi, Asupan Protein, Pengetahuan, Status Gizi

### ***DESCRIPTION OF ENERGY INTAKE, PROTEIN, KNOWLEDGE AND NUTRITIONAL STATUS IN BREASTFEEDING MOTHERS IN MENSOGAK, SUNGAI MUNTIK VILLAGE, SANGGAU DISTRICT***

### **ABSTRACT**

*A person's nutritional status shows how much the individual's physiological needs have been met. The balance between incoming nutrients and the nutrients needed for optimal health is very important, including for mothers who are breastfeeding. In Indonesia, more than 90% of mothers who give birth breastfeed their babies, but not many mothers succeed in exclusively breastfeeding their babies until 4 months, let alone 6 months. The aim of this research was to determine the description of energy intake, protein, nutritional status and knowledge of breastfeeding mothers in Mensogak Hamlet, Sungai Muntik Village, Sanggau Regency. This type of research is descriptive research using a cross sectional design, that is, a research subject is only observed once and measurements are taken simultaneously at that time. The results of this research are nutritional status in the good category 70.3%, sufficient energy intake 75.7%, protein intake insufficient 78.4%, and insufficient knowledge 51.4%. The conclusion is that energy nutritional intake in Mensogak Hamlet, Sungai Muntik Village, Sanggau Regency is considered sufficient, protein intake is classified as insufficient, nutritional status is mostly normal and half of the mother's knowledge is still lacking.*

*Keywords: Energy Intake, Protein Intake, Knowledge, Nutritional Status*



## Pendahuluan

Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi. Keseimbangan antara zat gizi yang masuk dan zat gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan yang optimal sangatlah penting, termasuk bagi seseorang ibu yang dalam masa menyusui. (Rahayuningsih, 2017).

Ibu menyusui menyebabkan kebutuhan energi ibu meningkat, sehingga perlu pula meningkatkan asupan hariannya demi pemenuhan gizi tubuh ibu, simpan cadangan adiposa serta keperluan laktasi. (Marshall *et al*, 2021). Apabila kebutuhan ibu menyusui tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi status gizi ibu yang juga akan mempengaruhi produksi dan komposisi ASI. Sehingga status gizi ibu menyusui menjadi penting dalam keberhasilan menyusui bayinya.

Bila kebutuhan energi wanita reproduksi 2100 Kkal/hari, seorang ibu menyusui memerlukan asupan rata-rata 2700 Kkal/hari. Tambahan sebesar 500-700 Kkal tersebut tidak lain diperlukan untuk keperluan ASI. Ekstra energi tersebut tidak semua nya harus didapatkan dari intake makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sehari-hari. 200 Kkal ternyata telah tersedia ditubuh ibu berupa cadangan deposit yang telah dibentuk sejak dimulainya proses kehamilan. Sisa 300-500 Kkal/hari diperoleh dari intake makanan keseharian ibu. Jadi tidak tepat bila dikatakan seorang ibu menyusui harus makan dengan porsi besar-besaran agar tidak kelaparan dan produksi ASI lancar. Rata-rata volume ASI ibu berstatus gizi baik sekitar 700- 800 cc, sedangkan ibu berstatus gizi kurang hanya sekitar 500-600 cc (Awaru, 2023).

Di Indonesia lebih dari 90% ibu yang melahirkan menyusui bayinya, tetapi belum banyak ibu-ibu yang berhasil menyusui bayinya secara eksklusif sampai 4 bulan, apalagi 6 bulan. Menyusui adalah suatu proses alamiah dan menjamin bayi tetap sehat sehingga dapat memulai kehidupan dengan cara yang paling sehat. Menyusui sebenarnya tidak saja memberikan kesempatan pada bayi untuk tumbuh menjadi manusia yang sehat secara fisik, tetapi juga lebih cerdas, mempunyai emosi yang lebih stabil, perkembangan spiritual yang positif, serta perkembangan sosial yang lebih baik (Wulansari, 2009).

## Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan desain *cross sectional* yaitu suatu subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan sekaligus pada saat itu. Penelitian ini dilakukan di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik Kabupaten

Sanggau pada bulan Juni tahun 2023. Populasi penelitian ini adalah semua ibu menyusui di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik Kabupaten Sanggau yang berjumlah 37 responden. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh populasi ibu menyusui di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik Kabupaten Sanggau. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan wawancara untuk mendapatkan jenis, jumlah ibu menyusui dan penelitian ini melakukan pengukuran antropometri untuk mendapatkan data berat badan dan tinggi badan.

## Hasil

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Dan Pendidikan Terakhir Di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik, Kab. Sanggau. Tahun 2023

Umur	n	Persentase (%)
17-25	1	2.7
26-35	33	89.2
36-45	2	5.4
46-55	1	2.7
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100.0</b>
Pendidikan		
Terakhir		
SD	5	13.5
SLTP	17	45.9
SLTA	13	35.1
Perguruan Tinggi	2	5.4
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan pada tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu menyusui berumur 26-35 tahun yaitu sebesar 89,2%. Dan Sebagian besar ibu menyusui lebih banyak yang Pendidikan terakhirnya tamatan SLTP sebesar 45,9%.

### Asupan energi

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Asupan Energi Di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik, Kab. Sanggau. Tahun 2023

Asupan Energi	n	Persentase (%)
Kurang	9	24.3
Cukup	28	75.7
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2 menyatakan bahwa asupan energi ibu menyuui sebagian besar cukup dengan presentase 75,7%.



#### Asupan protein

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein Di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik, Kab. Sanggau. Tahun 2023

Asupan Protein	n	Persentase (%)
Kurang	29	78.4
Cukup	8	21.6
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan pada tabel 3 menyatakan bahwa asupan protein ibu menyusui sebagian besar kurang dengan presentase 78,4%.

#### Pengetahuan gizi

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik, Kab. Sanggau. Tahun 2023

Pengetahuan Gizi	n	Persentase (%)
Kurang	19	51.4
Baik	18	48.6
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan pada tabel 4 menyatakan bahwa pengetahuan gizi ibu menyusui Sebagian besar kurang dengan presentase 51,4%.

#### Status gizi

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik, Kab. Sanggau. Tahun 2023

Status Gizi	n	Persentase (%)
Kurus	3	8.1
Normal	26	70.3
Gemuk	8	21.6
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data Primer 2023

Dari hasil penelitian menyatakan bahwa persentase status gizi ibu menyusui terdapat pada kategori normal 70,3%. Distribusi responden menurut status gizi dapat di lihat pada tabel 5.

#### Hubungan asupan energi dengan status gizi Tabel 6. Hubungan Asupan Energi Dengan Status

Gizi Ibu Menyusui Di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik Kabupaten Sanggau Tahun 2023

Asupan Energi	Status Gizi						Total
	Kurus	%	Normal	%	Gemuk	%	
Kurang	3	27.3	8	72.7	-	0.0	8
Cukup	-	0.0	18	69.2	8	30.8	20

Berdasarkan table 6 terlihat ibu menyusui dengan status gizi kurus lebih besar terdapat pada ibu yang memiliki asupan energy kurang (27,3%) dibandingkan dengan energy cukup (0,0%). Adapun ibu menyusui dengan status gizi normal lebih besar dengan asupan energy kurang (72,7%) dibandingkan dengan cukup (69,2%).

#### Hubungan asupan protein dengan status gizi Tabel 7. Hubungan Asupan Protein Dengan

Status Gizi Ibu Menyusui Di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik Kabupaten Sanggau Tahun 2023

Asupan Protein	Status Gizi						Total
	Kurus	%	Normal	%	Gemuk	%	
Kurang	3	10.0	21	70.0	6	20.0	30
Cukup	-	0.0	5	71.4	2	28.6	7
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>8.1</b>	<b>26</b>	<b>70.3</b>	<b>8</b>	<b>21.6</b>	<b>37</b>

Berdasarkan tabel 7 terlihat ibu menyusui dengan status gizi kurus lebih besar terdapat pada ibu yang memiliki asupan protein kurang (10,0%) dibandingkan dengan protein cukup (0,0). Adapun ibu menyusui dengan status gizi normal lebih besar dengan asupan protein cukup (71,4%) dibanding- kan dengan kurang (70,0%).

#### Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi Tabel 8. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik Kabupaten Sanggau Tahun

Pengetahuan Gizi	Status Gizi						Total
	Kurus	%	Normal	%	Gemuk	%	
Kurang baik	-	0.0	13	68.4	6	31.6	19
Baik	3	16.7	16	72.2	2	11.1	18
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>8.1</b>	<b>29</b>	<b>70.3</b>	<b>8</b>	<b>21.6</b>	<b>37</b>

Berdasarkan tabel 8 terlihat ibu menyusui dengan status gizi kurus lebih besar terdapat pada ibu yang memiliki pengetahuan baik (16,7%) dibandingkan dengan pengetahuan kurang baik (0,0%). Adapun ibu menyusui dengan status gizi normal lebih besar dengan pengetahuan baik (72,2%).

#### Pembahasan

##### Asupan Energi

Kebutuhan gizi ibu menyusui relatif besar terutama energi yang terjadi penambahan asupan makanan sebesar 330 kkal/hari nya dengan 20gr/hari protein pada 6 bulan pertama. Kebutuhan asupan makanan ibu menyusui bertambah berdasarkan anjuran kebutuhan asupan makanan yang dilihat dari usia ibu dengan usia menyusui (Wardana *et al.*, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi energi ibu menyusui cukup. Asupan energi ibu yang kurang disebabkan karena kurangnya pengetahuan. Sedangkan asupan energi yang lebih di sebabkan karena ibu banyak makan atau ngemil, dan tidak pernah olahraga.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Wardani *et al.*, 2023) jumlah ibu menyusui dengan asupan cukup lebih banyak dari ada ibu menyusui dengan asupan energi kurang sebesar (61,36%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Salwa & Prihatina, 2021) jumlah ibu menyusui dengan asupan cukup lebih banyak dari ada ibu menyusui dengan asupan energi kurang sebesar (75,0%).



### *Asupan Protein*

Hasil protein sebanyak 29 orang (78,4%) termasuk kategori kurang dan 8 orang (21,6%) dengan kategori baik. Pada asupan protein hamper setengah responden dengan asupan protein kurang. Hal ini dikarenakan dari hasil recall responden jarang mengkonsumsi makanan yang tinggi protein terutama dari protein hewani seperti ayam, daging dll.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Wardani *et al.*, 2023) yang mengatakan bahwa sebagian besar asupan protein cukup dengan presentase sebesar (59,09%). Sumber protein bagi ibu menyusui dapat diperoleh melalui protein hewani dan protein nabati, namun kebiasaan mengonsumsi lebih banyak protein hewani dibandingkan dengan protein nabati.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Faridi *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar asupan protein kurang dengan presentase sebesar (56,6%).

### *Pengetahuan Gizi*

Pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang di ketahui atau disadari oleh seseorang. Dalam pengertian lain, pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan di peroleh manusia melalui pengamatan akal. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah di lihat atau di rasakan sebelumnya (Rundu, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi pada ibu menyusui di Dusun Mensogak Desa Sungai Muntik, Kab. Sanggau Sebagian besar < rata- rata dengan presentase (51,4%). Kurangnya penyuluhan oleh petugas kesehatan berdasarkan informasi yang diperoleh. Kurang maksimal nya penyuluhan yang dilakukan oleh petugas kesehatan. Hasil karakteristik responden Sebagian besar berpendidikan SLTP sebanyak 17.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pohan, 2020) yang menyatakan bahwa pengetahuan kurang dengan presentase sebesar (52,6%). Hal ini mengatakan bahwa pengetahuan yang kurang disebabkan jarang mengikuti penyuluhan Kesehatan.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Langi *et al.*, 2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan baik dengan presentase sebesar 85%.

### *Status Gizi*

Hasil penelitian ini diketahui sebanyak 26 orang dengan presentase 70,3% termasuk status gizi normal. Status gizi merupakan keseimbangan antara status kebutuhan dan pemenuhan nutrisi. Ibu yang memiliki gizi baik akan mampu memproduksi ASI sehingga ASI bisa keluar dengan lancar baik untuk memenuhi kebutuhan gizi pada bayi sehingga gizi bayi akan tercukupi. Masih banyak nya ibu menyusui yang berstatus gizi kurang dan gemuk. Hal ini menandakan bahwa ibu masih belum baik pengetahuan gizi dan asupan zat gizi nya.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan (Siska Nawang Ayunda Maqfiro, 2015) yang menyatakan bahwa mayoritas responden status gizi normal dengan presentase sebesar (56,8%). Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan (Noviawanti & Nisa, 2022) yang mengatakan bahwa mayoritas responden status gizi normal dengan presentase sebesar (76,7%). Hal ini berarti jika seseorang asupan proteinnya kurang maka akan menyebabkan penurunan kualitas dan kuantitas ASI. Gambaran Asupan Karbohidrat.

### **Penutup**

Hasil penelitian tentang gambaran asupan energi, asupan protein, status gizi dan pengetahuan gizi pada ibu menyusui di Dusun Mensogak desa Sungai Muntik, Kab. Sanggau, maka dapat di simpulkan:

1. Asupan energi ibu menyusui sebagian besar cukup (75,7%).
2. Asupan protein ibu menyusui Sebagian besar kurang (78,4%).
3. Pengetahuan gizi ibu menyusui masih banyak yang kurang (51,4%) di bandingkan yang baik.
4. Status gizi ibu menyusui Sebagian besar normal (70,3%).

### **Daftar Pustaka**

- Anjelina, F. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Ibu, Asupan Energi, Protein Dan Zat Besi Pada Balita Stunting Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Tomia Kabupaten Wakatobi. *Jurnal Kesehatan*. 1-9.
- Awaru, A. (2023). *Nutritional Status Assessment Of Lactating Women In Puskesmas Bara- Barayya Makassar City*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1-5
- Faridi, A., Bayyinah, N. H., & Vidyarini, A. (2023). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Ibu Terkait Gizi Pola Asuh Dengan Gizi Kurang Balita. *Jurnal Pustaka Padi*, 14-21.
- Langi, G. K. L., Paruntu, O., Montol, A., Kereh, P. S., & Budiman, B. (2022). Analisis Faktor Pengetahuan Gizi Ibu Menyusui Dan Status Gizi Anak 1-2 Tahun Sebagai Preventiv Kejadian Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 305-314.
- Noviawanti, R., & Nisa, K. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Produksi ASI (29-34) *Journal Of Midwifery Sempena Negeri Available Online*. 2(1), 29-34.
- Nurhayati, I., & Mawarti, R. (2019). Hubungan Pola Makan Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Bayi



- Umur 0-6 Bulan Di Bps Atik Pujiati Sutarto Sleman. *Jurnal Kesehatan masyarakat*, 16-20
- Rahayuningsih, D. S. (2017). Gambaran Status Gizi Ibu Menyusui Di Puskesmas Paliyan Gunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta. *Journal Of Midwifery*, 23-26
- Rundu, E. H. (2021). Gambaran Pengetahuan Ibu, Status Pemberian Asi Dan Status Gizi Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Wilayah Kerja Puskesmas Sampara Kabupaten Konawe. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.
- Safitri, E. (2021). Faktor Faktor Yang Memengaruhi Status Gizi Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 50-56.
- Salwa, I., & Prihatina, R. A. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Utan Panjang Jakarta Pusat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 1(2), 1–9.
- Siska, R. W. T. (2015). Hubungan Status Gizi Dan Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Sukorame Kediri, *Jurnal Kesehatan* 3(Imd), 8–9.
- Wardana, R. K., Widyastuti, N., & Pramono, A. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Ibu Menyusui Dengan Kandungan Zat Gizi Makro Pada Air Susu Ibu (Asi) Di Kelurahan Bandarharjo Semarang. *Journal Of Nutrition College*, 7(3), 107.
- Wardani, Y. S., Marhaeni, D., Herawati, D., & Megawati, G. (2023). Asupan Energi Dan Protein Pada Ibu Menyusui Asi Eksklusif Di Kecamatan Batununggal Kota Bandung. *Nutrition Scientific Journal*, 2(1), 42–49.
- Wulansari, M. A. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Di Posyandu Desa Ganawan Colomadu Karanganyar. *Jurnal Pustaka Padi*, 5-12.