

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Ibu menyusui memainkan peran krusial dalam memberikan nutrisi yang optimal kepada bayinya selama periode menyusui.¹ Terutama pada ibu menyusui dengan ASI eksklusif, sebagaimana pada sampel penelitian ini dengan jumlah ibu menyusui ASI eksklusif sebanyak 80% ibu menyusui bayi 2 bulan.² Sehingga kualitas dan jumlah asupan makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui perlu diperhatikan, karena dapat berdampak langsung pada kesehatannya, kelancaran produksi ASI serta proses pertumbuhan dan perkembangan bayi selama periode menyusui.^{3,4} Normalnya asupan kalori sekitar 2.000 kkal/hari, ibu menyusui memerlukan kalori atau energi tambahan sekitar 330 kkal/hari pada 6 bulan pertama dan 400 kkal/hari pada 6 bulan berikutnya. Penambahan kalori tersebut bertujuan sebagai cadangan lemak, membantu dalam proses pertumbuhan payudara, pertumbuhan bayi serta peningkatan BMR (*Basal Metabolic Rate*). Asupan nutrisi pada ibu menyusui diantaranya protein (ikan, telur), kalsium (susu), dan vitamin (sayur, buah) serta banyak konsumsi air putih.⁵ Apabila kalori atau energi tersebut tidak terpenuhi, asupan tidak bervariasi serta tidak memenuhi gizi seimbang maka dapat mengakibatkan munculnya beberapa masalah gizi pada ibu menyusui. Diantaranya kekurangan / *defisiensi* zat besi (anemia), *defisiensi* vitamin

A (rabun senja), *defisiensi* yodium (gondok) dan *defisiensi* vitamin D (osteoporosis).⁶ Kekurangan zat besi (anemia), ibu menyusui memiliki kadar zat besi / iron lebih rendah dibandingkan dengan ibu tidak menyusui yaitu sekitar 50%. Sehingga ibu diberi suplemen nutrisi berupa tablet (zat besi) selama menyusui.⁷ Kekurangan vitamin A (rabun senja), kandungan vitamin A pada ASI mengalami penurunan hingga 42% setelah tiga bulan postpartum. Asupan harian vitamin A terutama pada masa menyusui sangat penting karena dapat berpengaruh terhadap kadar retinol di dalam ASI. Sehingga untuk mengatasi *defisiensi* vitamin A pada ibu menyusui dapat dilakukan dengan menambah asupan makanan yang mengandung vitamin A seperti wortel, pepaya, tomat atau pemberian suplementasi vitamin A.⁸ Kekurangan yodium (gondok), asupan harian yodium pada ibu menyusui sekitar 250 mg/hari. Yodium dapat di peroleh dari makanan yang mengandung kaya akan yodium seperti makanan laut atau garam yang beryodium. Kekurangan vitamin D (osteoporosis), kebutuhan kalsium meningkat selama menyusui karena digunakan untuk memproduksi ASI yang mengandung kalsium tinggi. Fungsi utama vitamin D pada ibu menyusui yaitu membantu dalam pembentukan dan pemeliharaan tulang bersama vitamin A dan C. Vitamin D diperoleh tubuh melalui sinar matahari dan makanan terutama sumber pangan hewani seperti kuning telur, hati, dan minyak ikan.⁶

Sumber makanan yang mengandung zat besi dan mudah diabsorpsi tubuh manusia adalah sumber protein hewani seperti ikan, daging, telur,

dsb. Kebutuhan protein selama satu tahun pertama menyusui bertambah 17-20 g/hari dari kebutuhan wanita dewasa, jadi sekitar 67-70 g protein/hari guna mendukung produksi ASI. Jika asupan makronutrien tidak terpenuhi dengan baik maka dapat menghambat produksi ASI, menghambat pertumbuhan bayi serta berpengaruh negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan sistem otak dan syaraf bayi. Begitupula dengan asupan mikronutrien yang kurang atau tidak terpenuhi dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan sel dan plasma darah (anemia defisiensi besi, anemia megaloblastik).⁷

Kedua sumber protein yakni hewani dan nabati memiliki daya cerna atau bioavailabilitas yang berbeda, protein hewani memiliki bioavailabilitas lebih tinggi dibanding protein nabati, artinya semakin tinggi bioavailabilitas maka semakin tinggi pula kualitas protein dan kandungan asam amino. Asam amino di dalam tubuh berperan dalam menjaga protein agar tetap utuh dan membantu dalam proses sintesis protein. Umumnya asam amino dapat diperoleh dari sumber protein hewani (seperti: daging, *seafood*, unggas, telur, susu dan produk susu (seperti: keju)).⁹ Selain itu, sumber protein hewani memiliki kandungan vitamin B12 lebih tinggi dibanding sumber protein nabati. Kandungan vitamin B12 dalam produk hewani, seperti: daging (tanpa lemak) 3 µg/100 g, unggas (kalkun) 33 µg/100 g, susu (0,3–0,4 µg/100 g), telur (0,9–1,4 µg/100 g), kerang (10 µg/100 g), dan ikan (3,0 to 8,9 µg/100 g). Sedangkan untuk produk nabati, seperti: sayuran (<0,1 µg/100 g), teh

hijau (0,1–0,5 µg/100 g) dan kacang kedelai (0,7 to 8 µg/100 g). Dari persentase tersebut, dimana sumber pangan hewani memiliki kandungan vitamin B12 lebih tinggi dibanding sumber pangan nabati. Selain vitamin B12, mikronutrien lain yang memiliki bioavailabilitas lebih unggul diantaranya 75% untuk kalsium, 15% vitamin A, 67% vitamin B2 (Riboflavin), vitamin K, fosfor (tidak diketahui), 25-30% zinc, 75% magnesium dan 90% iodine. Kecuali folat, vitamin C dan potasium memiliki bioavailabilitas lebih tinggi yang bersumber dari pangan nabati (sayur dan buah-buahan).¹⁰ Maka dari ulasan tersebut, dapat disimpulkan bahwasannya begitu penting dan bermfaat konsumsi sumber pangan hewani bagi kesehatan tubuh terutama ibu menyusui.

Begitupula dalam memilih nutrisi, biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor untuk menentukannya, seperti pengetahuan, letak geografis dan ekonomi. Pengetahuan menjadi dasar ibu dalam memilih sumber pangan, sehingga kurangnya pengetahuan ibu menyusui akan pentingnya nutrisi pada masa menyusui dapat memengaruhi terhadap penurunan status gizi dan imunitas pada bayi.¹¹ Letak geografis, perkembangan ekonomi dan perubahan sosial, sering pula menjadi tantangan dalam mengonsumsi makanan sehat.^{12,13} Faktor seperti aksesibilitas, ketersediaan, dan preferensi budaya juga dapat memengaruhi kecenderungan pola konsumsi pangan pada ibu menyusui.^{14,15} Daerah pedesaan seringkali memiliki hambatan dalam hal jumlah yang terbatas, tinggi harga, kualitas rendah dan kurangnya variasi produk. Sedangkan

masyarakat perkotaan memiliki tantangan dalam hal memilih makanan yang sehat di antara berbagai banyak pilihan yang tidak sehat serta sering membeli makanan miskin nutrisi padat energi (EDNP).¹⁶ Sebagaimana judul penelitian diatas, letak geografis “perkotaan” dan “pedesaan”. Berdasarkan pengertian undang-undang Republik Indonesia nomor 22 tahun 1999 tentang pemerintahan daerah, dapat diartikan bahwasannya “perkotaan” sebagai kawasan yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian, melainkan sebagai tempat pemukiman sehingga kepadatan penduduk perkotaan lebih padat dibanding pedesaan. Selain itu, sebagai tempat pemusatan dan distribusi pelayanan jasa serta perubahan nama dan pemindahan ibukota pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi. Sedangkan “pedesaan” merupakan suatu wilayah dengan sistem kepentingan masyarakatnya diatur berdasarkan musyawarah dan adat istiadat, lokasi ini berada di daerah kabupaten serta memiliki wilayah yang cenderung luas dan penduduk lebih sedikit dibanding perkotaan.¹⁷ Lahan luas tersebut seringkali dijadikan sebagai lahan perkebunan maupun pertanian, maka tak heran jika mayoritas mata pencaharian pasangan / suami responden di pedesaan pada penelitian ini menjadi seorang petani.¹⁸ Tetapi berbeda dengan masyarakat pedesaan di pesisir pantai, mayoritas masyarakat bekerja sebagai nelayan, karena lahan pertanian di wilayah tersebut tidak mendukung / tidak produktif untuk bercocok tanam dan apabila dipaksakan hanya dapat ditanami dengan variasi terbatas (seperti: buah-buahan).¹⁹ Maka akan ada sedikit

perbedaan pola konsumsi pangan dalam variasi menu makan sehari-hari antara masyarakat pedesaan di pegunungan dan pesisir pantai, masyarakat pesisir pantai lebih sedikit dan jarang mengonsumsi atau mendapatkan pangan sumber nabati. Sehingga strategi promosi kesehatan pola konsumsi pangan di pesisir pantai, tidak hanya mengenai manfaat dan keunggulan pangan hewani, melainkan perlu dan penting pula disampaikan mengenai manfaat dan pentingnya kadar kebutuhan tubuh akan nutrisi pangan nabati yang harus terpenuhi terutama pada ibu menyusui yang membutuhkan serat lebih banyak untuk membantu dalam produksi dan pengeluaran ASI.

Pemilihan perkotaan (Kelurahan Cicadas, Kec. Cibeunying Kidul, Kota Bandung) dan pedesaan (Kecamatan Tanjungsari, Sukasari, dan Pamulihan, Kabupaten Sumedang) berdasarkan data sekunder bulan Juni 2017 - Januari 2018 dan atas proporsi praktik pemberian ASI eksklusif di kedua daerah.^{20,21} Kombinasi kedua lokasi memungkinkan untuk mendapatkan proporsi ASI eksklusif dan parsial yang hampir setara guna menunjang tujuan penelitian utama dari proyek penelitian pada saat pengambilan data.

Penelitian sebelumnya, membandingkan pola konsumsi secara umum antara perkotaan dan pedesaan dengan subjek anak-anak, orang dewasa (usia produktif, 18-30 tahun).² Hasil yang didapatkan, pola konsumsi penduduk pedesaan kurang beragam atau lebih dominan kaya

akan tepung (seperti biji-bijian, umbi-umbian, dsb) serta rendah akan sumber hewani. Pola makan tersebut berpotensi tidak mencukupi kebutuhan asupan makronutrien dan mikronutrien yang dibutuhkan bagi ibu menyusui.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul pola konsumsi pangan hewani pada ibu menyusui di perkotaan dan pedesaan.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana perbedaan pola konsumsi pangan hewani pada ibu menyusui di perkotaan dan pedesaan?
2. Bagaimana pola konsumsi makronutrien pada ibu menyusui di perkotaan dan pedesaan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk membandingkan pola konsumsi pangan hewani pada ibu menyusui di perkotaan (Kota Bandung) dan pedesaan (Kabupaten Sumedang).

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk:

- a. Mengetahui perbedaan pola konsumsi pangan hewani pada

ibu menyusui di perkotaan dan pedesaan.

- b. Mengetahui pola konsumsi makronutrien pada ibu menyusui di perkotaan dan pedesaan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian berikutnya dan menambah teori-teori baru untuk penelitian yang sejenis.

1.4.2 Aspek Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan *insight* dan informasi bagi mahasiswa program studi kesehatan khususnya kedokteran guna meningkatkan pemahaman terkait gizi seimbang pada ibu menyusui baik di perkotaan maupun pedesaan. Sedangkan bagi masyarakat umum, melalui edukasi dan monitoring bersama puskesmas dan kader, penelitian ini diharapkan sebagai pengetahuan tentang pentingnya pangan hewani yang memiliki kandungan dan bioavailabilitas (daya cerna) tinggi dibanding nabati. Sehingga diharapkan masyarakat menjadi lebih pandai dalam mempertimbangkan asupan sumber pangan sehari-hari.