

**PENILAIAN STATUS GIZI IBU MENYUSUI ASI EKSKLUSIF DENGAN
METODE 24-H *RECALL* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAYUMAS
KECAMATAN JATINOM KABUPATEN KLATEN**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Untuk Mencapai Derajat
Sarjana (S-1) Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Fakultas Teknologi Dan
Komputer Universitas Widya Dharma Klaten



OLEH

GALUH WIDYA PANGESTIKA
NIM. 2031100008

PROGRAM STUDI TEKNOLOGI HASIL PERTANIAN

FAKULTAS TEKNOLOGI DAN KOMPUTER

UNIVERSITAS WIDYA DHARMA

KLATEN

2024

**PENILAIAN STATUS GIZI IBU MENYUSUI ASI EKSKLUSIF DENGAN
METODE 24-H *RECALL* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAYUMAS
KECAMATAN JATINOM KABUPATEN KLATEN**

Oleh:

GALUH WIDYA PANGESTIKA

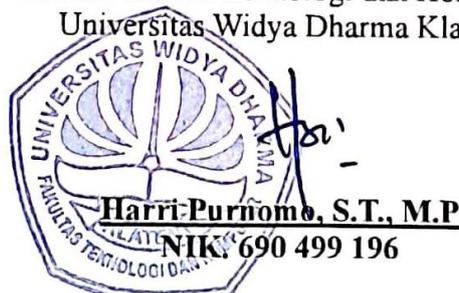
NIM. 2031100008



Fatkun Nur, S.TP., M.Sc
NIK. 690 518 383

Ir. Agus Santoso, M.P
NIP. 19650408 199010 1 001

Mengetahui
Dekan Fakultas Teknologi dan Komputer
Universitas Widya Dharma Klaten



HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

**PENILAIAN STATUS GIZI IBU MENYUSUI ASI EKSKLUSIF DENGAN
METODE 24-H *RECALL* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAYUMAS
KECAMATAN JATINOM KABUPATEN KLATEN**

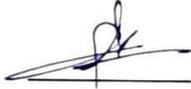
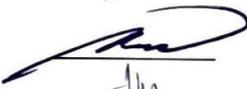
Oleh:

GALUH WIDYA PANGESTIKA

NIM. 2031100008

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 14 Agustus 2024

| No. | Tim Penguji | Keterangan | TTD |
|------------|----------------------------|----------------------------|---|
| 1. | Fatkhun Nur, S.TP., M.Sc | Ketua/Pembimbing Utama |  |
| 2. | Ir. Agus Santoso, M.P | Sekretaris/Pembimbing Dua |  |
| 3. | Aniek Wulandari, S.P., M.P | Penguji Utama/Anggota |  |
| 4. | Drs. Cucut Prakosa, M.P | Penguji Pendamping/Anggota |  |

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galuh Widya Pangestika
NIM : 2031100008
Jurusan/Program Studi : Teknologi Hasil Pertanian
Fakultas : Teknologi dan Komputer

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah/skripsi yang berjudul **“Penilaian Status Gizi Ibu Menyusui ASI Eksklusif Dengan Metode 24-H Recall Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten”**.

Adalah benar-benar karya saya sendiri dan bebas dari plagiat. Hal-hal yang bukan merupakan karya saya dalam skripsi ini telah diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan Ijazah dan pencabutan gelar yang saya peroleh dari skripsi ini.

Klaten, 14 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



(GALUH WIDYA PANGESTIKA)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

- “Bimbinglah kami ke jalan yang lurus, (yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat, bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) orang-orang yang sesat.” (QS. Al-Fatihah: 6-7)
- Ngelmu Iku Kalakone Kanthi Laku
Lekase Lawan Kas
Tegese Kas Nyantosani
Setya Budaya Pangekese Dur Angkara
(Tembang Pocung Pada 1)

Tiada lembar yang paling indah dalam penulisan karya sederhana ini kecuali lembar persembahan dengan mengucap Syukur Atas Rahmat Allah SWT. Dan karya sederhana ini saya persembahkan kepada mereka yang membawa energi positif di dalam hidup saya.

1. Kedua orang tua tercinta dan tersayang, Bapak Tunggal Widodo dan Ibu Siti Munfaati. Beliau mungkin tidak memiliki kesempatan untuk merasakan pendidikan dibangku perkuliahan namun beliau tiada henti memberikan dukungan, motivasi serta doa tulusnya sehingga putri kecilnya ini dapat menyelesaikan karya ini.
2. Kedua kakakku, Mas Taufiq Imam Hidayat dan Mbak Ayu Ambarwati yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk terus maju berproses.

3. Keponakan tersayangku, Nitya Sasikirana Hidayat yang selalu menjadi penyemangat, penghibur dan *mood booster* melalui foto dan video keseharianmu.
4. Untuk Trah Niti Rejo dan Bani Bageyanto. Terima kasih atas seluruh doa dan dukungannya.
5. Teman-teman Angkatan 2020 yaitu Marlina Ayu, Yoga Prastiya, Rudi Hendarto, Pramudya Edireza, Fauzi Nuur, Riky Rivai dan Ekfananda selalu menghibur selama penyelesaian skripsi ini. Terima kasih untuk 4 tahun yang cukup berkesan ini.
6. Dan untuk mereka yang menemaniku begadang dan meramaikan hidupku yaitu Spotify, Youtube, Tik Tok, Instagram, X dan Whatsapp.
7. Seluruh Dosen Fakultas Teknologi dan Komputer Program Studi Teknologi Hasil Pertanian yang telah memberikan ilmu dan saran kepada saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang hingga saat ini masih memberikan nikmat iman dan kesehatan, sehingga penulis diberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penilaian Status Gizi Ibu Menyusui ASI Eksklusif Dengan Metode 24-H *Recall* Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Teknologi dan Komputer Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Widya Dharma Klaten. Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis, baik secara teoritis maupun praktis. Untuk itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca untuk menyempurnakan skripsi ini.

Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan terima kasih kepada bapak/ibu:

1. Harri Purnomo, S.T., M.T., selaku Dekan Fakultas Teknologi dan Komputer Universitas Widya Dharma Klaten.
2. Aniek Wulandari, S.P., M.P., selaku Ketua Program Studi Teknologi Hasil Pertanian.
3. Fatkhun Nur, S.TP., M.Sc selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing dan memberikan pengarahan selama penyusunan skripsi.
4. Ir. Agus Santoso, M.P selaku dosen pembimbing kedua yang telah membimbing dan memberikan pengarahan selama penyusunan skripsi.

5. Kepala Puskesmas Kayumas yang telah memberikan bantuan izin dan data-data yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang telah membantu proses penyusunan Skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Meskipun masih jauh dari kata sempurna, diharapkan skripsi ini dapat memeberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pegetahuan.

Klaten, 14 Agustus 2024
Penulis

Galuh Widya Pangestika
2031100008

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI..... | iii |
| SURAT PERNYATAAN | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| INTI SARI..... | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| 2.1 Ibu Menyusui | 6 |
| 2.1.1 Air Susu Ibu (ASI) | 6 |

| | |
|--|-----------|
| 2.1.2 Manfaat ASI Bagi Bayi | 8 |
| 2.1.3 Komposisi ASI | 9 |
| 2.1.4 Volume Produksi ASI Pada Ibu Menyusui | 10 |
| 2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI..... | 11 |
| 2.1.6 Kebutuhan Gizi Ibu Menyusui | 13 |
| 2.2 Status Gizi | 20 |
| 2.2.1 Pengertian Status Gizi | 20 |
| 2.2.2 Penilaian Status Gizi | 22 |
| 2.3 Perangkat Lunak <i>Nutrisurvey</i> 2007..... | 26 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 28 |
| 3.1 Jenis dan Desain Penelitian | 28 |
| 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian | 28 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 28 |
| 3.4 Pengumpulan Data | 31 |
| 3.5 Instrumen dan Bahan Penelitian..... | 32 |
| 3.6 Prosedur Penelitian..... | 32 |
| 3.7 Pengolahan dan Analisis Data..... | 34 |
| 3.8 Alur Penelitian | 36 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 37 |
| 4.1 Gambaran Umum Puskesmas Kayumas Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten..... | 37 |
| 4.1.1 Pelayanan Kesehatan di Puskesmas Kayumas | 38 |

| | |
|---|-----------|
| 4.2 Karakteristik Subjek Penelitian | 39 |
| 4.3 Asupan Zat Gizi Makro | 40 |
| 4.3.1 Karbohidrat | 40 |
| 4.3.2 Protein | 41 |
| 4.3.3 Lemak | 43 |
| 4.3.4 Total Energi | 44 |
| 4.4 Asupan Zat Gizi Mikro | 46 |
| 4.4.1 Vitamin A | 47 |
| 4.4.2 Vitamin C | 47 |
| 4.4.3 Asam Folat | 48 |
| 4.4.4 Kalsium | 48 |
| 4.4.5 Zat Besi | 49 |
| 4.5 Konsumsi Kelompok Makanan | 49 |
| 4.6 Keterbatasan Penelitian | 52 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 54 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 54 |
| 5.2 Saran..... | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 56 |
| LAMPIRAN | 61 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| Tabel 2.1. Kebutuhan Zat Gizi Makro Pada Ibu Menyusui..... | 14 |
| Tabel 2.2. Kebutuhan Zat Gizi Mikro Pada Ibu Menyusui | 17 |
| Tabel 4.1. Karakteristik Ibu Yang Memberikan ASI Eksklusif | 39 |
| Tabel 4.2. Asupan Karbohidrat | 41 |
| Tabel 4.3. Asupan Protein | 42 |
| Tabel 4.4. Asupan Lemak | 43 |
| Tabel 4.5. Total Asupan Energi | 45 |
| Tabel 4.6. Asupan Zat Gizi Mikro Responden | 46 |
| Tabel 4.7. Rata-rata Kelompok Makanan Yang Dikonsumsi..... | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|----------------|
| Gambar 1. Tampilan Perangkat Lunak <i>Nutrisurvey</i> 2007 | 26 |
| Gambar 2. Alur Penelitian | 36 |
| Gambar 3. Puskesmas Kayumas..... | 37 |
| Gambar 4. Dokumentasi Wawancara Dengan Responden | 72 |
| Gambar 5. Tampilan Pengisian Tinggi Badan dan Berat Badan Responden di Perangkat Lunak <i>Nutrisurvey</i> 2007 | 73 |
| Gambar 6. Tampilan Hasil Pengolahan Data Dengan Perangkat Lunak <i>Nutrisurvey</i> 2007..... | 74 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|----------------|
| Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian | 62 |
| Lampiran 2. Kuisisioner <i>Food Recall</i> 24 jam | 63 |
| Lampiran 3. Hasil Pengisian Kuisisioner <i>Food Recall</i> 24 jam | 64 |
| Lampiran 4. Tabulasi Data Distribusi Karakteristik Responden | 66 |
| Lampiran 5. Tabulasi Data Distribusi Asupan Zat Gizi Makro Responden..... | 67 |
| Lampiran 6. Tabulasi Data Distribusi Asupan Zat Gizi Mikro Responden | 69 |
| Lampiran 7. Hasil Cek Plagiasi | 70 |
| Lampiran 8. Dokumentasi Selama Penelitian..... | 72 |

INTI SARI

Penelitian yang berjudul “Penilaian Status Gizi Ibu Menyusui ASI Eksklusif Dengan Metode 24-H *Recall* Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten” bertujuan untuk untuk mengetahui gambaran status gizi ibu menyusui dan pola konsumsi pangan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kayumas Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten.

Penelitian dengan metode *cross-sectional* pada 19 ibu menyusui dengan bayi usia 3-6 bulan. Pemilihan subjek secara proporsional random sampling dan memenuhi kriteria inklusi. Data status gizi didapat melalui wawancara dan pengisian kuisisioner *food recall 2x24* jam yang berisi jenis makanan, cara pengolahan, jumlah konsumsi dan aktivitas fisik yang dilakukan. Asupan ibu menyusui dikelompokkan berdasarkan pedoman *Food Agriculture Organization* (FAO), sementara asupan gizi dianalisis menggunakan perangkat lunak *Nutrisurvey* 2007.

Hasil Penelitian menunjukkan rentang usia subjek 20-40 tahun. Sebagian besar subjek memiliki status gizi kurang (73,7%). Asupan karbohidrat Sebanyak 84% dengan kategori kurang, asupan energi dengan kategori baik (26,3%), asupan protein dengan kategori kurang 63,1% dan asupan lemak dengan kategori lebih (73,68%). Terdapat zat gizi mikro yang dalam kategori Adekuat yaitu vitamin A (122%). Berdasarkan kelompok makanan yang dikonsumsi, kelompok makanan berpati merupakan kelompok paling banyak dikonsumsi oleh responden.

Kata kunci: status gizi, ibu menyusui, 24-h recall

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menyusui merupakan proses pemberian makanan pada bayi berupa air susu ibu (ASI) yang sangat ideal untuk perkembangan dan pertumbuhan serta memberikan perlindungan terhadap infeksi, terutama jika diberikan secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi (Hiyana, 2017). Air Susu Ibu (ASI) awal atau kolostrum mengandung Imunoglobulin A (Ig A) dan sel fagosit (Leukosit) yang berperan untuk kekebalan tubuh bayi yang dapat membantu melindungi bayi dari infeksi dan penyakit seperti alergi dan diare serta dapat mengurangi kemungkinan menderita gangguan kesehatan di kemudian hari seperti obesitas, diabetes, dan asma (WHO, 2014).

Berdasarkan susunan kimiawinya ASI bersifat khas serta mengandung substansi yang spesifik. ASI yang keluar pada hari pertama setelah kelahiran berupa kolostrum yang banyak mengandung vitamin A, protein dan zat kekebalan bagi tubuh bayi. Seiring bertambahnya usia bayi protein pada ASI akan menurun, namun kandungan lemak, laktosa, vitamin larut air, dan volume ASI akan meningkat dengan komposisi gizi yang relatif konstan (Syarif, 2019).

Nutrisi ibu menyusui berpengaruh sangat penting dalam menjaga kualitas ASI yang dihasilkan. Nutrisi tersebut harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup selain itu juga dianjurkan minum lebih banyak dengan frekuensi kurang lebih 8 - 12 gelas/hari. Jumlah

komsumsi makanan pada ibu menyusui harus memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk ibu menyusui (Kristiyanasari, 2011). Gizi untuk ibu menyusui secara umum harus lebih banyak daripada gizi ibu hamil karena ibu menyusui harus memproduksi ASI untuk bayinya, kemudian pemulihan kesehatan ibu serta aktivitas selama pengasuhan bayi.

Ibu menyusui dengan masalah gizi masih mampu memproduksi ASI namun jika masalah gizi berlangsung berkepanjangan dapat mempengaruhi kualitas ASI yang dihasilkan. Kuantitas komponen imun dalam ASI akan menurun seiring memburuknya status gizi. Asupan energi ibu menyusui yang kurang dari 1500 kalori per hari dapat menyebabkan penurunan total lemak yang terkandung dalam ASI.

Masalah gizi pada ibu menyusui dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor adat istiadat di beberapa daerah yang melarang ibu menyusui untuk mengkonsumsi makanan yang bersifat “amis-amis” seperti telur, daging ayam, dan lain-lain. Karena makanan tersebut dapat mempengaruhi rasa dari ASI, sehingga dapat mempengaruhi pola makan ibu. Pada dasarnya ibu menyusui memiliki pengetahuan untuk mengganti jenis makanan lain yang menjadi pantangan atau dilarang oleh adat istiadat daerah tersebut yang memiliki kandungan gizi yang sama. Sehingga, dapat menghindari terjadi kekurangan zat gizi tertentu bagi ibu menyusui (Manggarani dkk., 2018). Selain faktor adat istiadat konsumsi pangan ibu menyusui dipengaruhi oleh tingkat ekonomi keluarga dan tingkat pendidikan ibu.

Asupan zat gizi ibu selama menyusui perlu ditingkatkan, umumnya ibu menyusui perlu tambahan 330 kkal pada 6 bulan pertama menyusui dan 400 kkal pada 6 bulan kedua per harinya. Pada bulan pertama setelah persalinan, produksi ASI umumnya sangat banyak untuk bayi sehingga ibu akan lebih cepat haus serta lapar. Oleh karena itu, penting bagi ibu menyusui untuk memperhatikan pola makan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung sumber energi (karbohidrat), protein sebagai sumber pembangun, serta konsumsi vitamin, mineral dan air (Herinawati, 2016).

Berdasarkan penelitian Sari dkk (2023) menunjukkan bahwa asupan makanan harian Ibu menyusui di Kabupaten Sumbawa memiliki rata-rata zat gizi makro dan mikro melebihi rata-rata AKG yang dianjurkan bagi ibu menyusui. Ibu menyusui lebih cenderung mengonsumsi makanan berpati dengan rata-rata 6590,85 gram/hari dan lebih banyak mengonsumsi jamu dari pada susu hal ini dipengaruhi oleh kondisi lingkungan untuk memilih konsumsi jamu dari pada susu karena telah menjadi tradisi turun-temurun. Sedangkan, berdasarkan penelitian Wardana dkk (2018) di Kelurahan Bandarharjo Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar responden ibu menyusui mempunyai asupan energi, karbohidrat dan protein yang kurang dari kebutuhan, sementara itu sebagian besar responden memiliki asupan lebih pada lemak.

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021, cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2021 adalah 56,9% hasil ini telah melampaui target nasional sebesar 40%. Angka bayi yang mendapat ASI

eksklusif di Jawa Tengah adalah 67,4%. Angka cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2021 di Kabupaten Klaten mencapai 86,3%, cakupan ini merupakan cakupan bayi yang lulus ASI Eksklusif 6 bulan.

Profil Kesehatan Kabupaten Klaten mencatat bahwa sebagian besar bayi yang mendapat ASI eksklusif berada di daerah pedesaan. Oleh karena itu, dipilih Puskesmas Kayumas yang terletak di Desa Kayumas, Kecamatan Jatinom, Kabupaten Klaten, Provinsi Jawa Tengah. Wilayah kerja Puskesmas Kayumas meliputi 9 Desa yaitu Desa Kayumas, Desa Bandungan, Desa Temuireng, Desa Beteng, Desa Socokangsi, Desa Randulanang, Desa Bengking, Desa Tibayan dan Desa Mranggen. Penilaian asupan pola makan pada ibu menyusui di Puskesmas Kayumas belum pernah dilakukan, sehingga penelitian ini bertujuan untuk menilai asupan makanan ibu menyusui di Puskesmas Kayumas pada periode ASI eksklusif menggunakan metode 24-h *recall*.

Metode 24-h *recall* adalah metode untuk menilai status gizi pada populasi tertentu berdasarkan kebiasaan konsumsi makanan harian (Almatsier, 2009). Hasil berupa prediksi jumlah asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi merupakan metode yang paling nyaman untuk menilai status gizi dalam kelompok ibu menyusui.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian “Bagaimanakah Gambaran Status Gizi Ibu Menyusui ASI

Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayumas Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Ibu Menyusui?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi ibu menyusui ASI eksklusif dan pola konsumsi pangan ibu menyusui ASI eksklusif dengan metode *24-H recall* di wilayah kerja Puskesmas Kayumas Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang gambaran status gizi ibu menyusui ASI eksklusif serta pola konsumsi pangan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kayumas Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

2.4 Kesimpulan

1. Status gizi ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas kayumas sebagian tidak adekuat dan ini ditandai dengan rendahnya asupan energi dan nutrisi pendukung bagi tubuh.
 - a. Asupan total energi rata-rata ibu menyusui ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Kayumas tidak adekuat ditandai dengan asupan energi total 1867,41 kkal/hari yang hanya memenuhi 72,38% AKG.
 - b. Asupan zat gizi makro pada responden ibu menyusui ASI eksklusif rata-rata tidak adekuat dilihat dari hasil *food recall* 24 jam adalah asupan karbohidrat 63,9% AKG dan protein 49,3% AKG serta asupan zat gizi makro adekuat adalah asupan lemak yang memenuhi 98,82% AKG.
 - c. Asupan mikronutrien ibu menyusui ASI eksklusif belum terpenuhi dan berada dalam kategori tidak adekuat (<80% AKG). Zat gizi mikro yang masuk kategori tidak adekuat adalah vitamin C 54%, asam folat 47%, kalsium 46%, dan zat besi 54%. Sedangkan, zat gizi mikro yang termasuk dalam kategori adekuat ($\geq 80\%$ AKG) adalah vitamin A 122%.
2. Konsumsi makanan pokok berpati seperti nasi lebih banyak dikonsumsi oleh ibu menyusui yang memiliki rata-rata 597 gram/hari. Dikuti oleh kelompok buah dan sayur sebanyak 249,3 gram/hari, susu dan jamu 139

gram/hari, kelompok aneka kacang 107,7 gram/hari, daging dan ikan 58,5 gram/hari, telur 45,6 gram/hari, dan kelompok jeroan 28,1 gram/hari.

2.5 Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan asupan makan ibu menyusui terhadap kualitas ASI yang dihasilkan terhadap perkembangan bayi.
2. Disarankan perlu adanya edukasi gizi bagi ibu menyusui ASI eksklusif serta pengawasan berkelanjutan yang difokuskan pada masalah asupan makan ibu menyusui agar ibu mengonsumsi gizi seimbang.
3. Bagi pelaksanaan keputusan yaitu Puskesmas maupun Dinas Kesehatan perlu dilakukan penilaian status gizi pada ibu menyusui ASI eksklusif sebagai pencegahan awal terhadap kasus stunting pada anak yang baru terdeteksi pada 1000 hari pertama kehidupan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta. Gramedia Pustaka Media Utama Almatsier. 2009. Gizi Dalam Daur Kehidupan Edisi III. Jakarta: EGC.
- Anik, Maryunani. 2017. Asuhan Ibu Nifas Dan Asuhan Ibu Menyusui. IN MEDIA. <http://www.penerbitinmedia.co.id>.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian: Sebuah Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman, M. B. (2007). Gizi dalam daur kehidupan. Jakarta: EGC.
- Ciulu, M., Cadiz-Gurrea, M. and Segura-Carretero, A. (2018). Ekstraksi dan Analisis Senyawa Fenolik Dalam Beras: Tinjauan. Molekul. 2890(1), 1-20.
- Erhardt J. Nutrisurvey for Windows, Dietary Analysis Package. Copyright© Only non Commercial use, Univ Indonesia SEAMEO-TROPMED.
- Ernawati, aeda., 2003. The Associations Between Socioeconomic Factor, Hygiene, Level of Comsumptions, and Infections with the Nutritional Status of Preschool Children In Semarang District. Journal Of Science UNDIP.
- Giri, Widiastuti. (2013) Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pemeberian ASI Serta Pemberian ASI Eksklusif dengan Status Gizi Balita Usia 6-24 Bulan di Kelurahan Kajanan Kecamatan Buleleng. Jurnal Magister Kedokteran Keluarga Vol 1, No 1, (hal 24-37).
- Guntur, 2004. Vitamin C Sebagai Faktor Domain Untuk Kadar Hemoglobin Pada Wanita Usia 20-35 tahun. Jurnal Kedokteran Trisakti Vol 23.
- Harismayanti, dkk. (2018). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Masa Nifas. Prosiding seminar nasional. ISBN978-602- 6988-58-4.
- Haryono, R. dan S. Setianingsih. 2014. Manfaat ASI Eksklusif Untuk Buah Hati Anda. Gosyen Publishing. Yogyakarta.
- Herinawati dkk, 2016. Pentingnya Vitamin A Untuk Ibu Menyusui Serta Pembuatan Sosis Wortel Di Desa Suka Maju Kabupaten Muaro Jambi. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 3, No 2, Juni 2021.
- Hiyana Cristin, 2017. Praktek Terbaik Asuhan Kehamilan Trans Medika.
- Indrawan, S. (2016). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Suntung Pada Anak Usia 2-3 Tahun Di Desa Karangrejek Wonosari Gunungkidul.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Infodatin pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kristiyanasari, W, 2011. Asi, menyusui dan sadari. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Krummel. (2006). Pentingnya Asupan Kalsium Bagi Bayi Dalam 100 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal gizi klinik Indonesia*. 2006:01:23-31.
- Mahenaz A, Ismail H. 2011. Severe Anemia During Late Pregnancy. Hindawi Publishing Corporation case reports in obstetrica and gynecology.
- Manggabarani, S., A.J. Hadi, I.Said & S.Bunga. 2018. Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kota Makassar. *Jurnal Dunia Gizi*,1(1), 1-9.
- Mariani. (2019). Vitamin A Status Relationship To Imunity And The Antibody Response. *Proc Soc Exp Biol Med*. 2012;200. P.35-51. Mahan K. & Escott-Stump. (2008). *Food, Nutrition, And Diet Therapy*. USA: W.B Saunders Company.
- Maryunani, Anik, 2009. Asuhan Pada Ibu dalam Masa Nifas. Jakarta : Trans Info Media.
- Monika. (2015). *Buku Pintar ASI Dan Menyusui*. Jakarta: Noura Books.
- Muchtadi, D. 2010. *Pengantar Ilmu Gizi: Alfabeta 25-35*. Bandung.
- Mufdlilah. 2017. *Kebijakan Pemberian ASI Eksklusif Kendala dan Komunikasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mulyani. (2013). *ASI Dan Pedoman Ibu Menyusui*. Nuha Medika. Jakarta.
- Naser R, Stephen AM, Goh YK, & Clandinin MT. (2010). The Effect Of A Controlled Manipulation Of Maternal Dietari Fat Intake On Medium And Long Chain Fatty Acids In Human Breast Milk In Saskatoon. *Canada International Breastfeeding Journal*, Vol 5, No.3, p 1-6.
- Nugroho, T., Nurrezki, Desi, W. dan Wilis. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nurmaliza., Herlina, S. 2019. Hubungan Pengetahuan dan Pendidikan Ibu Terhadap Status Gizi Balita. *Jurnal Kesmas Asclepius (JKA)*, 1(2), 1-13.

- Nursalam. 2016. Metodologi penelitian ilmu keperawatan: pendekatan praktis. Jakarta: salemba medika.
- Oci. 2012. Herbal Sehat dan Aman Untuk Ibu Hamil dan Menyusui. Klaten. Sahabat Ibu.
- Omotayo AR, El-Ishaq A, Tijjani LM, & Segun DI. (2016). Comparative analysis of protein content in selected meat samples (cow, rabbit, and chicken) obtained within damaturu metropolis. *American Journal of Food Science and Health*. 2016;2(6):151- 155.
- Pangestuti, H. M. D. R., & Pradigdo, S. F. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 4(3), 187–196.
- Peraturan Menteri Kesehatan No. 28 Tahun 2019 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Untuk Masyarakat Indonesia.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. Jakarta 2012.
- Profil Kesehatan Masyarakat Indonesia, 2021. Cakupan Bayi Yang Mendaapat ASI Eksklusif. Hal 165 : 2022.
- Rahmawati, A., & Suciara, C. (2020). Faktor Internal dan Eksternal yang Berhubungan dengan Pola Makan Ibu Menyusui. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 13–18.
- Ramadani, M. dan Hadi, E. N. 2010. Dukungan suami dalam pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Air Tawar Kota Padang Sumatera Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 2010; 4 (6): 269-74.
- Ramela Misnar. (2014). Hubungan Konseling Gizi Dengan Anemia Pada Ibu Nifas Di Mukim Peureumeue Kecamatan Kaway Xvi Kabupaten Aceh Barat.
- Saputri, T. I., & Wijayanti, H. S. (2015). Perbedaan Asupan Protein, Zat Besi, Asam Folat, Vitamin B12 Dan Kejadian Anemia Pada Ibu Nifas Yang Melakukan Mutih Dan Tidak Melakukan Mutih Di Kecamatan Gebong, Kabupaten Kudus. *Journal of nutrition collage*, 599-606.
- Sari, H. P., Dardjito, E., & Anandari, D. (2016). Anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kesmasindo*, 8(1), 15-33.
- Sari, Ratna Nurmalita dkk, 2023. Penilaian Status Gizi Ibu Menyusui Eksklusif Dengan Metode 24 H *Recall* Di Kecamatan Sumbawa. *Jurnal Tambora* Vol. 7 No. 2 Juli 2023.

- Setyono, F. S., Adi, A. C., & Ismawati, R. (2016). Galactagogue Instant Powder Combination of Papaya Leaves and Red Ginger for Breastfeeding Mother. *International Journal of Preventive and Public Health Sciences*, 2(4), 32–36.
- Siregar N. 2014. Karbohidrat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 13 (2).
- Soekirman. 2009. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya Untuk keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Soraya D, Sukandar D, Sinaga T. 2017. Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *J Gizi Indonesia (The Indones J Nutr.* 2017;6(1):29-36. doi:10.14710/jgi.6.1.29-36.
- Supariasa, I Dewa Nyoman, et al, 2002. *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2002.
- Susanto dan Widyaningsih, 2004. *Dasar – dasar Ilmu Pangan dan Gizi*, Akademika, Yogyakarta, p. 18-22.
- Sutanto, Andina Vita dan Ari Andriyani. 2019. *Positive Parenting Membangun Karakter Positif Anak*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Sutomo, Budi, 2010. *Menu Sehat Untuk Ibu Menyusui*. Jakarta: Tim Demedia.
- Syarif, I dkk, 2019. Determinan pemberian Asi Eksklusif pada Ibu Bekerja di Instansi Pemerintah Kabupaten Bungo Provinsi Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas BatanghariJambi*, 19(1), 71-78.
- Tangkilisan H.A., Rumbajan D., 2002, “Defisiensi Asam Folat”, *Sari Pediatri*, Vol. 4, No. 1, Juni 2002: 21 – 25.
- Wardana, Ruliansyah Kusuma, dkk. (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. *Jurnal Of Nutrition College*. Volume 7 Nomer 3 Tahun 2018 hal. 107-113.
- WHO, 2014. *Nutrition, Exclusive Breast Feeding*. Diunduh dari <http://www.who.int/> tanggal 12 Januari 2024.
- Wijaya, Felicia Anita. 2019. *ASI Eksklusif: Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan*. Rumah sakit; Umum Daerah Wangaya, Denpasar, Bali. CDK-275/vol.46 no. 4 th. 2019.
- Yaneli, dkk. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Energi Ibu Menyusui Di Kecamatan Cipayung, Kota Depok, Indonesia. *Amerta Nutrition*. 84-90.

Yaneli, N., Fikawati, S., Syafiq, A., & Gemily SC. 2021. Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Energi Ibu Menyusui Di Kecamatan Cipayung Kota Depok , Indonesia. *Amerta Nutr.* 2021;5(1):84–90.