Jurnal Bidan Komunitas
http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk

Vol. I1I No. 2 Hal. 52-56 I *e-ISSN 2614-7874*
Diterbitkan oleh:
Prodi D4 Kebidanan
Fakultas Farmasi dan Kesehatan
Institut Kesehatan Helvetia

**ARTIKEL PENELITIAN**

# HUBUNGAN POLA MAKAN IBU MENYUSUI DAN VITAMIN A YANG TERKANDUNG DALAM AIR SUSU IBU (ASI) DENGAN BERAT BADAN BAYI USIA 1 BULAN

**Ratna Dewi[1*], Sesmi Nanda Oktavia[2]**
[1]Dosen Prodi D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan Pasaman Barat, Pasaman, Indonesia
[2]Dosen Prodi D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan Pasaman Barat, Pasaman, Indonesia
* ratnahanania741@gmail.com

**Abstrak**

**Latar Belakang :** Pola makan ibu akan menentukan tercukupi atau tidaknya asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alamiah untuk bayi dan mengandung gizi yang lengkap, mudah dicerna, dan diabsorpsi. ASI mengandung zat anti infeksi dan anti alergi. ASI mengandung mineral yang lengkap. Kadar mineral per ml ASI umumnya relatif lebih rendah dibandingkan susu sapi sesuai dengan kemampuan bayi dalam mencerna zat gizi. Bayi pada umumnya lahir dengan cadangan vitamin A rendah didalam tubuh.Terdapat faktor lain yang mempengaruhi pertumbuhan pada bayi antara lain faktor internal dan eksternal. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan ibu dan Vitamin A yang terkandung dalam ASI dengan berat badan bayi usia 1 bulan. **Metode:** Penelitian ini bersifat *analitik* dengan desain *cross secsional,* waktu penelitian bulan Januari 2017 sampai Februari 2018 dengan jumlah sampel 50 orang ibu menyusui dengan teknik *Simple Random Sampling*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pola makan ibu dengan berat badan bayi usia 1 bulan (pValue=0.001) dan tidak ada hubungan antara Vitamin A dengan Berat Badan Bayi Usia 1 bulan (pValue=0.069). **Kesimpulan:** ada hubungan yang bermakna antara pola makan ibu dengan berat badan bayi usia 1 bulan dan tidak ada hubungan yang bermakna antara vitamn A Yang terkandung dalam ASI dengan berat badan bayi usia 1 bulan.

**Kata kunci : ASI, Vitamin A, Berat Badan Bayi**

***Relationship Between The Dietary Habit and Vitamin A Contained In Breast Milk (ASI) With Weight Baby Age 1 Month***

***Abstract***

***Background:*** *Mother's diet will determine whether or not adequate nutrition is needed by the baby. Mother's Milk (ASI) is a natural food for babies and contains complete nutrition, easy to digest, and absorbed. Breast milk contains anti-infective and anti-allergic substances. Breast milk contains complete minerals. Mineral content per ml of breast milk is generally relatively lower than cow's milk according to the baby's ability to digest nutrients. Babies are generally born with low vitamin A reserves in the body. There are other factors that affect growth in infants, including internal and external factors.* ***Objective:*** *This study aims to determine the relationship between mother's diet and Vitamin A contained in breast milk with the weight of a baby aged 1 month.* ***Method:*** *This research is analytic with cross-sectional design, when the research is from January 2017 to February 2018 with a sample of 50 breastfeeding mothers with Simple Random Sampling technique.* ***Results:*** *The results showed that there was a relationship between mother's diet with the baby's weight at 1 month (pValue = 0.001) and there was no relationship between Vitamin A and Baby's Weight at 1 month (pValue = 0.069).* ***Conclusion:*** *there is a significant relationship between mother's diet with a baby's weight*

*at 1 month and there is no significant relationship between vitamin A contained in breast milk with a baby's weight at 1 month.*

***Keywords: Breast milk, Vitamin A, Baby Weight***

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alamiah untuk bayi dan mengandung gizi yang lengkap, mudah dicerna, dan diabsorpsi. ASI mengandung zat anti infeksi dan anti alergi.(1)

Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, pound, kilogram), ukuran panjang (cm, meter), umur tulang dan keseimbangan metabolik.(2)

Cara yang paling bisa di percaya mengetahui bayi cukup ASI atau tidak, yaitu dengan bertambahnya berat badan bayi, bayi sebaiknya bertambah barat badan paling sedikit 500 gram setiap bulan, atau 125 gram setiap minggu.(3)

Kadungan gizi dalam ASI yang dikonsumsi bayi akan berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi serta status gizi bayi, sebagai indikatornya adalah berat badan bayi. ASI mengandung mineral yang lengkap. Kadar mineral per ml ASI umumnya relatif lebih rendah dibandingkan susu sapi sesuai dengan kemampuan bayi dalam mencerna zat gizi.(4)

Salah satu faktor yang mempengaruhi ASI adalah Berat badan lahir dimana bayi berhubungan dengan volume ASI, hal ini berkaitan dengan kekuatan untuk mengisap, frekuensi, dan lama penyusuan dibanding bayi yang lebih besar.(5)

Ada beberapa kandungan mineral dan vitamin dalam ASI. Mineral yang terdapat di dalam ASI berfungsi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan adekuat tetapi tidak dalam jumlah berlebihan yang dapat mengganggu fungsi ginjal yang imatur. Penelitian Ernawati (2019), didapatkan salah satu kaungan mineral dalam ASI adalah zat besi.(6)

Salah satu mineral utama yang terdapat dalam ASI salah satunya adalah vitamin A.Vitamin A ditransfer dalam dua cara dari ibu dan ke bayi melalui plasenta selama kehamilan, dan melalui kelenjer Air susu (ASI) selama menyusui. Penelitian Permaesih (2008), tentang kandungan Vitamin A dalam ASI ibu nifas didapatkan.(7)

Produksi ASI sangat di pengaruhi oleh makanan yang di konsumsi ibu, apabila ibu makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang di perlukan maka akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk memproduksi ASI yang baik makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup.selain itu ibu dianjurka minum lebih banyak 8 – 12 gelas/hari.(8)

Makanan yang di konsumsi pada masa nifas harus bermutu, bergizi dan cukup kalori. Sebaiknya makanan yang mengandung tenaga (energi), sumber pembangun (protein), sumber pangatur dan pelindung (vitamin dan mineral serta air).(9)

Beberapa faktor yang kemungkinan menjadi penyebab kenaikan berat badan bayi kurang dari seharusnya yaitu : Asupan nutrisi ibu nifas yang kurang. Hal ini bisa di lihat dari pola makan ibu yaitu rata – rata 2 x / hari dan adanya pantangan makanan yang amis seperti telur, ikan. Penelitian Nurhayati (2009), menyebutkan bahwa ibu yang memiliki pola makan baik akan memiliki bayi dengan status gizi yang baik begitupun sebaliknya.(10,11)

Asupan energi ibu menyusui yang kurang dari 1.500 kkal/hari ternyata dapat menerunkan produksi ASI sebesar 15 %. Kandungan lemak pun akan menurun disertai dengan perubahan pola asam lemak yang ada. Komponen imun dalam ASI juga Kolostrum kualitasnya akan rendah seiring dengan semakin buruknya status pola nutrisi ibu menyusui.(12)

Data Cakupan Vitamin A di Sumatera Barat pada tahun 2010 sebanyak 75,9%, tahun 2011 sebanyak 79,8%, tahun 2012 sebanyak 80,2% dan pada tahun 2013 pendistribusian vitamin A ibu nifas cenderung meningkat, tahun 2014 Puskesmas Ulak Karang memiliki jumlah ibu nifas sebanyak 388 orang dengan cakupan vitamin A masih rendah yaitu 60,4%, tahun

2015 di temukan Puskesmas Belimbing memiliki jumlah ibu nifas sebanyak 1.199 orang dengan cakupan vitamin A masih rendah yaitu 27,9%, tahun 2016 di temukan Puskesmas Lubuk Kilangan memiliki cakupan vitamin A masih rendah yaitu 65%, tahun 2017 di temukan Puskesmas Lubuk Kilangan memiliki cakupan vitamin A masih rendah yaitu 58,2%.(13)

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain"*cross sectional*". Populasi dalam penelitian adalah semua ibu yang mempunyai bayi usia 1 bulan yang sesuai dengan kriteria inklusi, Jumlah sampel adalah 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling* (Acak sederhana).(14)

Data di analisis secara univariat dan bivariat. Analisis Univariat adalah untuk melihat rata – rata masing – masing variabel, berat badan dan vitamin A yang terkandung dalam ASI. Sedangkan analisis bivariat, menggunakan *chi-square.*

## HASIL

### Univariat

### Pola Makan, Vitamin A Dalam Air Susu Ibu (ASI), dan Berat Badan Bayi Usia 1 Bulan

**Tabel. 1**
**Distribusi Frekuensi Pola Makan Ibu, Vitamin A Dalam Air Susu Ibu (ASI), dan Berat Badan Bayi Usia 1 Bulan**

| Pola Makan Ibu | f | % |
|---|---|---|
| Tidak Baik | 17 | 34,0 |
| Baik | 33 | 66,0 |
| **Total** | **50** | **100** |
| **Vitamin A Dalam ASI** | **f** | **%** |
| Rendah | 19 | 38,0 |
| Tinggi | 31 | 62,0 |
| **Total** | **50** | **100** |
| **Berat Badan Bayi Usia 1 Bulan** | **f** | **%** |
| Buruk | 16 | 32,0 |
| Baik | 34 | 68,0 |
| **Total** | **50** | **100** |

Dari tabel 1 dapat kita lihat sebagian besar responden (66%), memiliki pola makan yang baik, sebagian besar responden (62%), memiliki kandungan Vit A yang tinggi dalam ASI. Dan mayoritas berat badan bayi baik sebesar 34 responden(68,0%).

### Bivariat

### Hubungan Pola Makan Ibu Dengan Berat Badan Bayi Usia 1 Bulan

**Tabel. 2**
**Hubungan Pola Makan Ibu Dengan Berat Badan Bayi usia 1 Bulan**

| Variabel | Berat Badan Bayi | | | | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| | Buruk | | Baik | | |
| **Pola Makan** | **f** | **%** | **f** | **%** | |
| **Tidak Baik** | 10 | 58,8 | 7 | 41,2 | 17 |
| **Baik** | 6 | 27,3 | 27 | 72,7 | 33 |
| **Total** | **16** | **32,0** | **34** | **68,0** | **50** |

**P Value = 0.001**

Dari tabel 2 dapat kita lihat sebagian besar responden dengan pola makan baik memiliki bayi dengan berat badan baik (72,7%), memiliki bayi dengan Berat Badan Baik.

Dari hasil uji *chi-square* didapatkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara pola makan ibu dengan berat badan bayi usia 1 bulan (*p value* = 0.001).

**Tabel. 3**
**Hubungan Pola Makan Ibu Dengan Berat Badan Bayi usia 1 Bulan**

| Variabel | Berat Badan Bayi | | | | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| | Buruk | | Baik | | |
| Vit A Dalam ASI | f | % | f | % | |
| Rendah | 8 | 42,1 | 11 | 57,9 | 19 |
| Tinggi | 8 | 26,0 | 23 | 74,0 | 31 |
| Total | 16 | 32,0 | 34 | 68,0 | 50 |

P Value=0,207

Dari tabel 3 dapat kita lihat sebagian besar responden dengan kandungan vitamin A dalam ASI yang rendah memiliki bayi dengan berat badan baik (57,9%), memiliki bayi dengan Berat Badan Baik.

Dari hasil uji *chi-square* didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara Vitamin A dalam ASI dengan berat badan bayi usia 1 bulan (*p value* = 0.207).

## PEMBAHASAN

Jika bayi disusui kurang dari delapan kali dalam 24 jam maka bayi akan dapat mengalami dehidrasi dan akan mengalami masalah dalam berat badan.(15)

Wanita menyusui yang kekurangan vitamin A disebabkan memproduksi vitamin A dalam ASI untuk mempertahankan dan membangun cadangan tubuh pada bayi mereka yang tumbuh dengan cepat.(11)

Pengukuran berat badan digunakan untuk menilai hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh, misalnya tulang, otot, lemak, organ tubuh, dan cairan tubuh sehingga dapat diketahui status keadaan gizi atau tumbuh kembang anak. Selain itu, berat badan juga dapat digunakan sebagai dasar perhitungan dosis dan makanan yang diperlukan dalam tindakan pengobatan.(5)

Kandungan makro nutrient dan mikro nutrient ASI lainnya juga mempengaruhi berat badan bayi, seperti karbohidrat, protein dan lemak serta vitamin dan mineral lainnya. Semua zat gizi ini saling terkait dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi.(4)

Dengan demikian bayi yang tumbuh dengan cepat memiliki cadangan vitamin A yang rendah dalam ASI ibunya karena dipergunakan untuk pertumbuhan bayi. Semua bayi lahir memiliki persediaan vitamin A yang rendah dan bergantung pada ASI yang kaya vitamin A untuk membuat cadangan yang memadai di tubuh bayi sampai diberikan makanan tambahan yang mengandung vitamin A, sesuai dengan meningkatnya kebutuhan anak-anak. Oleh karena itu, konsentrasi vitamin A dari ASI dianggap sebagai indikator untuk status vitamin A ibu dan bayi.(1)

## KESIMPULAN

Ada hubungan yang bermakna antara pola makan ibu dengan berat badan bayi usia 1 bulan. Dan tidak ada hubungan yang bermakna antara vitamin A Yang terkandung dalam ASI dengan berat badan bayi usia 1 bulan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Ketua Yayasan Pendidikan Sumatera Barat dan semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier S. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama; 2011.
2. Soetijiningsih. Tumbuh Kembang Anak. 4th Ed. Jakarta: Egc; 2004.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Panduan Penyelenggaraan Pelatihan Konseling Pemberian Makan Bayi Dan Anak (Pmba). 2014;(21):1–53.
4. Syafiq A, Fikawati S, Karima K. Gizi Ibu Dan Bayi. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada; 2015.
5. Hidayat Aa. Pengantar Ilmu Kesehatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
6. Ernawati D, Ismarwati I, Hutapea Hp. Analisi Kandungan Fe Dalam Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui. J Ners Dan

Kebidanan (Journal Ners Midwifery). 2019;6(1):051–5.
7. Mastin M. Kecukupan Vitamin A Dan Praktek Pemberian Air Susu Ibu Serta Kelengkapan Imunisasi Dasar Dan Morbiditas Bayi. 2015;10(1):36–41.
8. Heryani R. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Dan Menyusui. Jakarta: Trans Info Media; 2012.
9. Waryana. Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2010.
10. Nurhayati I, Maulida I, Chikmah Am. Pada Bayi Di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013. 2013;1–8.
11. Nurhayati I. Hubungan Pola Makan Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Bayi Umur 0-6 Bulan Di Bps Atik Pujiati. 2009;
12. Marmi. Asuhan Kebidanan Masa Nifas "Puerperium Care." Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2012.
13. Provinsi Sumbar D. Jln. Perintis Kemerdekaan No.65a Padang. 2018;(65).
14. Notoadmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
15. Nugroho T. Asuhan Keperawatan Maternitas, Anak, Bedah Dan Paenyakit Dalam. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.