



## ANALISIS KECUKUPAN GIZI IBU MENYUSUI DI DESA ANEUK PAYA KECAMATAN LHOKNGA KABUPATEN ACEH BESAR

Maulia Fitri, Zuraini, Indani.  
Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Syiah Kuala Darussalam, Banda Aceh, Indonesia  
f.maulia@ymail.com

Kandungan gizi yang dibutuhkan balita, remaja, dewasa, ibu hamil, ibu menyusui berbeda-beda tergantung fisiologis individu. Perhatian khusus kepada ibu menyusui perlu diperhatikan agar dapat memproduksi ASI yang berkualitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan dan kecukupan gizi pada ibu menyusui. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah 22 orang ibu menyusui. Sampel diambil secara *purposive sampling* berdasarkan umur bayi dan ibu menyusui yang gagal memberikan ASI Eksklusif yang berjumlah 8 orang. Pengumpulan data dengan metode *Recall* dan alat bantu makanan (*food model*). Untuk memperkuat data dilakukan observasi. Berdasarkan hasil analisis data, Lebih dari setengah (50% dan 52,7%) ibu menyusui sarapan pagi dengan pola 1, 2 (nasi dan lauk-pauk) dan mengkonsumsi makanan selingan pagi. Sebagian besar (60,7% dan 71,4%) ibu menyusui makan siang dengan pola 1, 2 dan 3 (nasi dan lauk-pauk dan sayuran) dan mengkonsumsi makanan selingan sore. Kurang dari setengah (44,6%) ibu menyusui makan malam dengan pola 1, 2 dan 3 (nasi, lauk-pauk dan sayuran) dan pola 1, 2 (nasi dan lauk-pauk). kecukupan karbohidrat yang dikonsumsi oleh ibu menyusui di Desa Aneuk Paya berjumlah antara 741-1,196 gram, sedangkan kecukupan karbohidrat perhari untuk ibu menyusui adalah berkisar antara 1,149-1,514 gram. kecukupan lemak yang dikonsumsi ibu menyusui berjumlah antara 334-446 gram, sedangkan kecukupan lemak perhari berkisar antara 485-638 gram. Kecukupan protein yang dikonsumsi ibu menyusui berjumlah antara 171-265 gram, sedangkan kecukupan protein perhari berkisar antara 308-399 gram. kecukupan kalori yang dikonsumsi oleh ibu menyusui berjumlah antara 1281-1849 kkal, sedangkan kecukupan kalori perhari berkisar antara 1,943-2,552 kkal. Simpulan, ibu menyusui makan pagi dengan pola 1,2 makan siang dan malam dengan pola 1, 2, 3. Seluruh ibu menyusui kekurangan 213-581 gram karbohidrat. 126.73-250.40 gram lemak, 68.84-180.43 gram protein, dan 407.78-950.32 kalori. Diharapkan kepada keluarga agar mendampingi ibu menyusui dalam memperhatikan variasi menu dan mengkonsumsi buah-buahan sehingga dapat meningkatkan kalori sesuai dengan kecukupan gizi yang dianjurkan

**Kata Kunci:** Kecukupan gizi, Ibu menyusui



**THE ANALYSIS OF ADEQUACY NUTRIENT OF BREASTFEEDING  
MOTHERS IN ANEUK PAYA VILLAGE, LHOKNGA ACEH BESAR  
DISTRICT**

Maulia Fitri, Zuraini, Indani.  
Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Syiah Kuala Darussalam, Banda Aceh, Indonesia  
f.maulia@ymail.com

The nutrient necessity of babies, teenagers, pregnant mothers and breastfeeding mothers is different, depends on the personal physiology. For getting the best quality of breast milk, it is needed special attention. The aims of this study are to find out the dietary rules and adequacy nutrient of breastfeeding mothers. This study used qualitative and quantitative approach. The population of this research was 22 breastfeeding mothers. The samples of this study were 8 persons, were chosen by *purposive sampling*, which were taken based on the age of baby and breastfeeding mothers who failed in giving breast milk exclusively. The data was collected by *Recall* method and *food model*. Besides, to support this study, the researcher did observation. Based on the data analysis, more than half of breastfeeding mothers (50% and 52,7%) had breakfast which were suitable with the 1, 2 rules (rice and side dish) and had meal in the morning. Most of breastfeeding mothers (60,7% and 71,4%) had lunch which were suitable with the 1, 2 and 3 rules (rice and variety of side dishes) and had meal in the evening. There were few of the breastfeeding mothers (44,6%) got dinner which were suitable with the 1 rule, 2 and 3 (rice and variety of side dishes) and 1 rule, 2 (rice and side dish). Amount of carbohydrate that the breastfeeding mothers got were about 741-1,196 grams, while the total carbohydrate that breastfeeding mothers need is about 1,149–1,514 grams per day. Then, the breastfeeding mothers consumed fat about 334-446 grams, while they should consume fat about 485–638 grams per day. Next, they consumed protein only about 171–265 grams, meanwhile they should consume protein about 308–399 grams per day. Finally, they got calorie about 1281-1849 kkal, while they need to consume calorie about 1,943–2,552 kkal. In conclusion, the breastfeeding mothers had breakfast which were suitable with 1, 2 rules, had lunch and dinner that were suitable with 1, 2, 3 rules. All breastfeeding mothers lack of carbohydrate about 213–581 grams, about 126.73-250.40 grams of fat, 68.84-180.43 grams of protein, and 407.78-950.32 of calorie. It is suggested to all family to pay more attention toward breastfeeding mothers in consuming varieties of menu and fruits for getting enough nutrients and calories.

*Key Words: Adequacy nutrient, Breastfeeding mothers*

**PENDAHULUAN**

Asupan gizi setiap manusia berbeda antara satu dan lainnya, kadar gizi yang dibutuhkan balita, remaja, dewasa, ibu hamil dan ibu menyusui berbeda-beda tergantung pada aktivitas dan perkembangan individu itu sendiri. Hal ini sejalan dengan ungkapan Atikah Dan Erna (2010:125) menyatakan bahwa kebutuhan

energi dan protein pada ibu menyusui lebih besar bila dibandingkan dengan ibu hamil. Berbeda dengan tingkat kebutuhan gizi pada usia tertentu ibu menyusui perlu mendapatkan asupan gizi yang cukup mengingat aktivitas pasca melahirkan.

Menurut Krisnatuti dan Hastoro (2000:5) “Menyusui adalah proses pemberian ASI pada bayi oleh ibu dan



merupakan kondisi alamiah yang dialami oleh wanita setelah melahirkan bayi". Masa menyusui merupakan masa yang sangat membahagiakan bagi ibu dan bayi. Aktivitas menyusui ini tentunya sangat membutuhkan energi lebih sehingga kecukupan gizinya harus terjaga. Gizi ibu menyusui penting untuk memulihkan kondisi ibu pasca persalinan dan untuk produksi ASI. Ibu menyusui memerlukan tambahan zat gizi yang dibutuhkan untuk memproduksi ASI dan disimpan dalam ASI ibu sendiri.

Menurut Budi (2010:4) ASI merupakan makanan utama bagi bayi yang baru lahir hingga usia enam bulan. Kuantitas dan kualitas produksi ASI ibu menyusui sangat berkaitan erat dengan gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu selama menyusui. Ibu menyusui harus mengonsumsi makanan yang mengandung unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral dan air. Ibu menyusui membutuhkan unsur gizi dalam jumlah tertentu selama menyusui sehingga dapat mempengaruhi kualitas produksi ASI. Semakin bagus makanan yang dikonsumsi oleh ibu, maka semakin tinggi ketercapaian gizi ibu, dan sebaliknya jika gizi pada ibu menyusui tidak tercukupi, maka akan berpengaruh pada kecukupan gizi dan kesehatan ibu, serta menyebabkan rendahnya kualitas produksi ASI. Oleh karena itu, perlu adanya wawasan dan pengetahuan ibu terhadap pentingnya mengonsumsi makanan sehat agar kecukupan gizi terpenuhi.

Pengetahuan tentang gizi sangat penting diberikan untuk ibu menyusui, karena dengan adanya pengetahuan tentang gizi, maka ibu menyusui dapat mengatur pola makan dan penyusunan

menu seimbang yang dianjurkan dalam pemenuhan kecukupan gizinya. Makanan yang dikonsumsi ibu akan diserap menjadi sari-sari makanan, kemudian dikeluarkan melalui ASI, sehingga segala kandungan nutrisi yang dikonsumsi ibu menyusui akan diserap oleh bayinya. Hal ini sejalan dengan ungkapan Budi (2010:4) yang menyatakan bahwa selama masa menyusui, seorang ibu biasanya memproduksi ASI  $\pm$  800-850 ml per hari, komponen nutrisi ini berasal dari sari makanan yang dikonsumsi ibu. Produksi ASI akan lancar jika kebutuhan gizi ibu tercukupi. Oleh karena itu, ibu menyusui harus cermat dalam menyusun pola makan. Namun, di Indonesia khususnya di Aceh ada budaya serta adat istiadat dimasyarakat yang sudah turun temurun, seperti pantangan atau anjuran kepada ibu yang sedang melahirkan, menyusui dan ibu nifas. Pantangan tersebut tidak selalu benar pada kenyataannya. Banyak pantangan yang beredar dimasyarakat yang tidak memiliki alasan yang kuat berdasarkan ilmu kesehatan, terutama gizi pada ibu menyusui, dimana terdapat beberapa makanan yang di larang atau dianjurkan untuk ibu yang sedang menyusui bayinya.

Di Desa Aneuk Paya, Kecamatan Lhoknga Kabupaten Aceh besar juga ada pantangan, dimana kepercayaan masyarakat terhadap pantangan bagi wanita setelah melahirkan masih tinggi. Berdasarkan observasi awal menunjukkan bahwa ibu menyusui dahulu sangat ketat akan pantangan makanan dan minuman yang dikonsumsi pasca melahirkan. Pantangan tersebut diharuskan terutama pada ibu menyusui yang umur bayinya mulai dari 0 sampai 2 bulan (*new born*), namun untuk seterusnya ibu menyusui hanya perlu menghindari beberapa jenis



makanan tertentu seperti kacang hijau, daging ayam, udang, cumi, kepiting, pisang, nangka, dan mangga. Dalam kesehariannya, ibu menyusui hanya mengkonsumsi nasi putih, ikan kayu iris dan di gongseng, sayur bening yang disajikan dalam mangkuk, dan air setengah gelas untuk sekali makan. Pola makan seperti ini diatur sedemikian rupa oleh orang tuanya agar ibu menyusui diharapkan cepat sembuh dari luka pasca melahirkan. Namun sayangnya fenomena ini masih berlanjut hingga saat ini, sehingga menyebabkan ibu cenderung tidak dapat memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya atau disebut juga dengan istilah gagal menyusui. Rendahnya pengetahuan gizi ibu menyusui juga mempengaruhi pola pikir ibu dalam menentukan pola makan sehingga ibu menyusui masih mengikuti pantangan makan tertentu daripada memenuhi kecukupan gizinya. Tentunya pantangan makanan tersebut dikhawatirkan akan mempengaruhi kecukupan gizi pada ibu menyusui

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pola makan ibu menyusui di Desa Aneuk Paya Kecamatan Lhoknga Kabupaten Aceh Besar dan mengetahui kecukupan gizi (karbohidrat, protein, lemak dan kalori) pada ibu menyusui di Desa Aneuk Paya Kecamatan Lhoknga Kabupaten Aceh Besar.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, yaitu metode yang menggambarkan tentang masalah yang terjadi pada saat sekarang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kualitatif digunakan

untuk mengetahui pola makan ibu menyusui di Desa Aneuk Paya Kecamatan Lhoknga Aceh Besar. Sedangkan pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui kecukupan gizi ibu menyusui di Desa Aneuk Paya Kec Lhoknga Aceh Besar

#### **POPULASI DAN SAMPEL**

Populasi penelitian ini adalah 22 orang ibu menyusui di Desa Aneuk Paya Kecamatan Lhoknga Kabupaten Aceh Besar. Sampel diambil secara *purposive sampling* berdasarkan umur bayi dan ibu menyusui yang gagal memberikan ASI Eksklusif yang berjumlah 8 orang. Umur bayi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah umur bayi dari 0-6 bulan. Berdasarkan pendapat Arikunto (2010:134) apabila populasi penelitian berjumlah kurang dari 100 orang maka sampel yang diambil adalah semuanya (*total sampling*).

#### **TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan wawancara menggunakan pedoman *recall* dan alat bantu *food model*. Untuk memperkuat dan memperjelas data yang diperoleh melalui *recall* peneliti melakukan observasi agar dapat memperoleh data yang akurat

#### **TEKNIK PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA**

Semua data yang terkumpul melalui *recall* dan observasi dianalisis secara deskriptif. Untuk mengetahui pola makan ibu menyusui selama 7 hari, penulis menggunakan kriteria angka-angka 1, 2, 3, 4, 5, dan 6, sedangkan untuk mengetahui asupan kalori pada ibu



menyusui, pengolahan data dilakukan secara manual dengan menghitung asupan kalori selama 7 hari menggunakan rumus Menghitung Kalori Pada Bahan Makanan Dan Pangan

#### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan pagi ibu menyusui yang ada di Desa Aneuk Paya pada umumnya adalah pola 1, 2 (nasi dan lauk-pauk) hal ini disebabkan oleh faktor kebiasaan yang ada di masyarakat di desa Aneuk Paya. Nasi dan lauk-pauk yang dikonsumsi di waktu pagi adalah lauk-pauk yang masih tersisa di malam hari. Lauk-pauk dipanaskan kemudian dikonsumsi kembali di pagi hari, sebagian ibu menyusui terkadang tidak sarapan pagi, mereka hanya mengonsumsi beberapa kue basah, padahal sarapan lengkap sangat penting bagi ibu menyusui. Hal ini sejalan dengan ungkapan Sedioetama (2009:33) yang menyatakan bahwa sarapan pagi dapat memberi asupan energi untuk memulai aktivitas di pagi hari yang sangat baik untuk kesehatan dan merupakan pangkal nutrisi untuk tubuh. Aktivitas di pagi hari sangat perlu ditopang oleh adanya energi yang didapatkan dari sarapan pagi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar ibu menyusui mengonsumsi makan siang dengan pola 1, 2 dan 3 (nasi, lauk-pauk dan sayuran). Pola makan ini adalah yang umum dikonsumsi oleh masyarakat. Ibu menyusui dituntut untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi, dimana didalamnya terdapat nasi, lauk, sayuran, dan susu agar kecukupan gizinya terpenuhi guna menghasilkan ASI yang berkualitas. Akan tetapi pola makan ibu menyusui di

Desa Aneuk Paya tidak diimbangi dengan konsumsi buah-buahan dimana ibu menyusui jarang mengonsumsi buah-buahan sebagai menu lengkap di siang hari dikeranakan beberapa alasan. Pertama, harga buah-buahan tergolong mahal bagi sebagian besar ibu menyusui yang keluarganya berpendapatan rendah. Kedua, pemahaman tentang kandungan buah-buahan sangat rendah sehingga ibu menyusui tidak memilih buah-buahan sebagai pola menu dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu menyusui. Disamping itu buah juga termasuk makanan pantangan untuk ibu menyusui seperti tidak diperbolehkan makan nangka, nenas, mangga, “nanti sakit perut katanya”. Bagi ibu yang sedang menyusui, buah berperan penting untuk meningkatkan produksi ASI, menjaga kesehatan dan kebugaran ibu, serta meningkatkan pertumbuhan seldan jaringan dalam organ penting pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh bayi. Hal ini sejalan dengan ungkapan Setiawan dan Felix (2013:16) menyatakan bahwa buah-buahan merupakan sumber serat, antioksidan, vitamin dan mineral yang baik untuk kesehatan, buah juga memiliki manfaat lain, seperti pencegahan penyakit, pengobatan dan penyembuhan.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari setengah ibu menyusui mengonsumsi makan malam dengan pola 1, 2 dan 3 (nasi, lauk-pauk dan sayuran) dan pola 1 dan 2 (nasi dan lauk-pauk) susunan menu malam sama dengan menu makan siang karena tidak ada pergantian menu disebabkan kebiasaan masyarakat Aneuk Paya memasak sehari sekali yaitu di waktu siang. Sebenarnya sebagian makanan seperti sayur-sayuran yang sudah



dipanaskan tidak baik untuk dikonsumsi kembali, karena makanan tersebut akan menjadi zat berbahaya bagi tubuh, hal ini sejalan dengan ungkapan Tim Arbamedia (2015) yang menyatakan bahwa tidak semua jenis makanan boleh dipanaskan ulang atau dihangatkan kembali. Ada beberapa jenis makanan yang bisa berubah komposisinya setelah dipanaskan ulang, sehingga hal itu dapat menyebabkan kandungan gizi dari makanan tersebut hilang, dan bahkan bisa menjadi beracun, makanan tersebut seperti jamur, bayam, kentang, seledri, dan telur. Kemudian lebih dari setengah (52,7%) ibu menyusui mengkonsumsi makanan selingan pagi dan sebagian besar (60,7%) ibu menyusui mengkonsumsi makanan selingan sore hari. Hal ini penting sesuai dengan yang diungkapkan oleh Sediaoetama (2009: 33) yang menyatakan bahwa makanan selingan dapat melengkapi pemasukan zat gizi yg kurang pada makan pagi, siang dan malam serta mengisi kekurangan kalori akibat banyaknya aktifitas.

Berdasarkan hasil penelitian, kecukupan karbohidrat yang dikonsumsi oleh ibu menyusui di Desa Aneuk Paya berjumlah antara 741-1,196 gram, sedangkan kecukupan karbohidrat perhari untuk ibu menyusui adalah berkisar antara 1,149-1,514gram, dengan demikian sebagian besar ibu menyusui kekurangan 213-581 gram karbohidrat. Menurut Sandra, dkk (2015:60) sebesar 90% energi yang terdapat pada ASI berasal dari karbohidrat dan lemak, ASI mengandung tujuh laktosa untuk setiap 100 ml, kadar laktosa yang tinggi sangat menguntungkan untuk memproduksi asam laktat, asam laktat diperlukan untuk membantu pertumbuhan bayi. Dengan demikian

selama menyusui ibu harus mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat agar bayi dapat tumbuh dengan sempurna.

Berdasarkan hasil penelitian kecukupan lemak yang dikonsumsi oleh ibu menyusui di Desa Aneuk Paya berjumlah antara 334.16-446.89 gram, sedangkan kecukupan lemak perhari untuk ibu menyusui adalah berkisar antara 485.75-638.00 gram, dengan demikian sebagian besar ibu menyusui kekurangan lemak antara 126.73 sampai dengan 250.40 gram. Jadi lemak penting bagi ibu menyusui, hal ini sejalan dengan ungkapan Nadine (2009:22) yang menyatakan bahwa lemak merupakan komponen penting dalam air susu karena sebagian kalori yang terdapat pada ASI berasal dari lemak. Lemak juga bermanfaat untuk pertumbuhan, perkembangan otak dan pembentukan retina bayi.

Berdasarkan hasil penelitian kecukupan protein yang dikonsumsi oleh ibu menyusui di Desa Aneuk Paya berjumlah antara 171.37-265.92 gram, sedangkan kecukupan protein perhari untuk ibu menyusui adalah berkisar antara 308.45-399.8gram, dengan demikian sebagian besar ibu menyusui kekurangan protein antara 68.84gram sampai dengan 180.43gram. Menurut Haryani (2011:154) ibu menyusui membutuhkan tambahan protein sebanyak 17 gram perhari. Meningkatnya kebutuhan protein ini, selain untuk membentuk protein susu juga dibutuhkan untuk sintesis hormon yang dibutuhkan dalam produksi ASI.

Berdasarkan hasil penelitian, kecukupan kalori yang dikonsumsi oleh



ibu menyusui di Desa Aneuk Paya berjumlah antara 1281.68-1849.91 kkal, sedangkan kecukupan kalori perhari untuk ibu menyusui adalah berkisar antara 1,943–2,552 kkal, sebagian besar ibu menyusui kekurangan kalori 407.78 kkal sampai dengan 950.32kkal. Kecukupan kalori yang dibutuhkan untuk ibu menyusui 6 bulan pertama adalah 2.400 kkal/hari, dan untuk ibu menyusui 6 bulan kedua adalah 2.450 kkal. Dari perolehan tersebut rata-rata ibu menyusui di Desa Aneuk Paya belum memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan bagi ibu menyusui dengan aktivitas ringan, alasan kurang kalori ibu menyusui sebagian besar dikarenakan oleh beberapa alasan, yaitu yang pertama, adanya pantangan yang harus dijalankan oleh ibu pasca melahirkan seperti tidak diperbolehkan mengkonsumsi kacang hijau, daging ayam, udang, cumi, kepiting, pisang, nangka, dan mangga. kedua ketergantungan ibu kepada orang yang berbelanja, mengolah dan menyajikan makanan, dan ketiga kurangnya wawasan dan pengetahuan sang ibu terhadap variasi menu makanan yang banyak mengandung kalori. Menurut Moehji (2009:23) jumlah kalori yang harus dipenuhi oleh ibu yang menyusui adalah 2.400 kkal-2450 kkal. Jika jumlah ini sudah terpenuhi maka Gizi ibu menyusui dikatakan cukup, dan kebutuhan gizi pada bayi akan terpenuhi sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayi normal dan sehat. Akibat dari tidak terpenuhinya kecukupan gizi, maka sebagian ibu menyusui di desa Aneuk Paya gagal memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Mereka beranggapan ASI yang diberikan tidak cukup memenuhi kebutuhan gizi bagi bayi. Oleh karena itu, ibu berinisiatif untuk memberikan susu

formula. Hal ini sejalan dengan ungkapan Atikah dan Siti (2009:34) Ibu yang berkecukupan gizi mampu menyusui bayi sampai 2 tahun, sebaliknya pada ibu yang gizinya kurang baik tidak mampu menyusui bayinya dalam jangka waktu selama itu, bahkan ada sebagian yang ASI nya tidak lancar.

Walaupun semua ibu menyusui di Desa Aneuk Paya masih kekurangan kalori, namun mereka tetap sanggup melakukan berbagai aktivitas sehari-hari seperti mengurus bayi dan pekerjaan rumah tangga. aktivitas ini tergolong dalam aktivitas ringan, Aktivitas fisik dibagi 3 yaitu ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, aktivitas fisik sedang adalah penggerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup besar, dengan kata lain adalah bergerak yang menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, sedangkan aktivitas fisik berat adalah penggerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang cukup banyak membakar kalori sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya (Arni Pratiwi, 2013).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

1) Pola makan pagi ibu menyusui yang ada di Desa Aneuk Paya pada umumnya adalah pola 1, 2 (nasi dan lauk-pauk) hal ini disebabkan oleh faktor kebiasaan yang ada pada masyarakat di desa Aneuk Paya dimana kebiasaan ibu-ibu hanya memasak sekali dalam sehari. Pola makan siang dan malam ibu menyusui sebagian besar mengkonsumsi makanan dengan pola 1, 2 dan 3 (nasi dan lauk-pauk dan sayuran). Pola makan ini adalah yang



umum dikonsumsi oleh masyarakat di Desa Aneuk Paya. Ibu menyusui dituntut untuk mengkonsumsi makanan yang bervariasi, dimana didalamnya terdapat nasi, lauk, sayuran, buah-buahan dan susu agar kecukupan gizinya terpenuhi guna menghasilkan ASI yang berkualitas. Susunan menu malam hampir sama dengan menu makan siang karena tidak ada pergantian menu disebabkan kebiasaan masyarakat Aneuk Paya memasak sehari sekali yaitu di waktu siang.

2) Kecukupan karbohidrat yang dikonsumsi oleh ibu menyusui di Desa Aneuk Paya berjumlah antara 741-1,196 gram, sedangkan kecukupan karbohidrat perhari untuk ibu menyusui adalah berkisar antara 1,149–1,514 gram, jadi demikian sebagian besar ibu menyusui kekurangan 213–581 gram karbohidrat. Kecukupan lemak yang dikonsumsi oleh ibu menyusui di Desa Aneuk Paya berjumlah antara 334.16-446.89 gram, sedangkan kecukupan lemak perhari untuk ibu menyusui adalah berkisar antara 485.75–638.00, dengan demikian sebagian besar ibu menyusui kekurangan lemak antara 126.73 sampai dengan 250.40 gram. Kecukupan protein yang dikonsumsi oleh ibu menyusui di Desa Aneuk Paya berjumlah antara 171.37–265.92 gram, sedangkan kecukupan protein perhari untuk ibu menyusui adalah berkisar antara 308.45–399.8 gram, dengan demikian sebagian besar ibu menyusui kekurangan protein antara 68.84 gram sampai dengan 180.43 gram. Kecukupan kalori yang dikonsumsi oleh ibu menyusui di Desa Aneuk Paya berjumlah antara 1281.68-1849.91 kkal, sedangkan kecukupan kalori perhari untuk ibu menyusui adalah berkisar antara 1,943 –2,552 kkal, dengan

sebagian besar ibu menyusui kekurangan kalori 407.78 kkal sampai dengan 950.32 kkal.

### Saran

1) Diharapkan kepada keluarga agar dapat mendampingi ibu menyusui dalam memperhatikan menu yang lebih baik lagi sehingga kesehatan ibu menyusui dapat optimal dan menghasilkan ASI yang berkualitas. 2) Dianjurkan kepada ibu menyusui untuk mengkonsumsi buah-buahan sebagai pendamping makanan utama. 3) Dianjurkan kepada ibu menyusui agar memperbanyak variasi menu makanan sehingga bisa meningkatkan nilai gizi dan kalori sesuai dengan kecukupan gizi yang dianjurkan

### DAFTAR PUSTAKA

- Arni Pratiwi. 2013. *Manfaat Aktifitas Fisik*, (Online), (<http://aktifitasfisik.blogspot.co.id/2013/09/aktifitas-fisik-.html>, diakses 2 September 2013)
- Arbamedia. 2015. *Jenis makanan yang tidak boleh dipanaskan ulang*, (Online), (<http://www.arbamedia.com/2015/05/jenis-makanan-yang-tidak-boleh-dipanaskan-ulang.html>, diakses 16 januari 2016)
- Arikunto Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atikah Proverawati dan Siti Asfua. 2009. *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.



- Budi Sutomo. 2010. *Menu Sehat Untuk Ibu Menyusui*. Jakarta: Demedia Pustaka
- Haryani Sulistyoningsih. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Moehji, Sjahmien. 2009. *Ilmu Gizi 1 Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi*. PT Bhratara Niaga Media. Jakarta
- Nadine, Suryoprajogo. 2009. *Keajaiban Menyusui*, Jakarta: Keyword
- Oey Kam Nio. 2014. *Daftar analisis bahan makanan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sandra, dkk. 2015. *Gizi Ibu Dan Bayi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sediaoetama, dkk. 2009. *Ilmu Gizi Jilid II*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Setiawan, Dalimartha dan Felix, Adrian. 2013. *Fakta Ilmiah Buah dan Sayur*. Jakarta: Niaga Swadaya