

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ibu menyusui memiliki peran penting dalam menentukan kesehatan dan perkembangan bayi pada periode awal kehidupan. Selama masa laktasi, ibu tidak hanya berperan sebagai pengasuh utama, tetapi juga menjadi satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi melalui Air Susu Ibu (ASI). Kesehatan ibu, status gizi, dan pola makan selama menyusui secara langsung memengaruhi kuantitas dan kualitas ASI serta keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Perichart-perera, 2025). Kekurangan energi, protein, atau mikronutrien penting seperti zat besi, kalsium, vitamin A, dan vitamin B kompleks dapat menurunkan produksi ASI dan meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan pada bayi (Hajra Sarwar, 2025).

Fenomena masalah nutrisi pada ibu menyusui masih menjadi isu yang sering ditemukan. Banyak ibu mengalami kekurangan mikronutrien seperti vitamin B12, vitamin A, zat besi, dan selenium, yang dapat menurunkan konsentrasi nutrisi dalam ASI, meskipun volume ASI tetap ada. Status gizi ibu terbukti berkorelasi erat dengan produksi ASI dan keberhasilan ASI eksklusif; ibu dengan status gizi rendah cenderung memiliki produksi ASI yang kurang optimal (Rachmadiani & Nadhiroh, 2024).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan ketahanan tubuh bayi. ASI mengandung zat gizi makro dan mikro, serta komponen bioaktif seperti enzim dan antibodi yang berfungsi meningkatkan imunitas

dan mendukung perkembangan organ bayi (Petersohn et al., 2024). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan karena terbukti menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Keberhasilan pemberian ASI sangat dipengaruhi oleh kecukupan produksi ASI, yang terkait erat dengan kondisi fisiologis, status gizi, keseimbangan hormonal, serta pola konsumsi nutrisi ibu menyusui (Favara et al., 2025).

Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif masih rendah, sekitar 44,95% pada bayi usia enam bulan, jauh di bawah target nasional maupun global (Putranto Manalu et al., 2025). Keberhasilan pemberian ASI dipengaruhi oleh inisiasi menyusui dini, konseling gizi, dukungan lingkungan, dan status pekerjaan ibu. Studi internasional terbaru menunjukkan bahwa praktik inisiasi menyusui dini dan keterlibatan ibu dalam program kesehatan secara signifikan meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif (Syahri et al., 2024).

Pemenuhan nutrisi yang adekuat merupakan faktor kunci dalam mendukung keberhasilan proses laktasi. Ibu menyusui membutuhkan asupan energi tambahan, peningkatan konsumsi protein, serta kecukupan berbagai mikronutrien seperti zat besi, kalsium, vitamin A, dan vitamin B kompleks untuk memastikan produksi ASI berlangsung optimal. Namun, realitas menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara kebutuhan nutrisi ideal tersebut dan praktik konsumsi nutrisi di masyarakat. Hal ini disebabkan oleh pengaruh budaya dan kepercayaan tradisional yang masih kuat terkait pantangan makanan selama masa menyusui (Nurbaya & Sumi, 2024). Sebagian ibu menyusui menghindari makanan tertentu seperti telur, ikan

laut, atau sayur tertentu karena diyakini dapat menimbulkan dampak negatif bagi bayi. Kepatuhan terhadap pantangan-pantangan tersebut berpotensi membatasi asupan nutrisi penting yang dibutuhkan dalam proses produksi ASI (Rachmadiani & Nadhiroh, 2024).

Fenomena pantangan makanan pada ibu menyusui masih ditemukan secara luas di Indonesia, khususnya pada wilayah pedesaan yang mempertahankan nilai budaya secara turun-temurun. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 31-60% ibu menyusui masih mengikuti pantangan makanan terutama di wilayah pedesaan (Noveni et al., 2025). Di Kabupaten Jember khususnya Kecamatan Ledokombo, pengaruh keluarga terutama ibu dan mertua, masih sangat kuat dalam menentukan praktik konsumsi nutrisi ibu menyusui Yasir et al., (2024).

Budaya merupakan faktor determinan yang memengaruhi pilihan makanan ibu. Kepatuhan terhadap pantangan makanan berisiko menurunkan keragaman dan jumlah asupan energi, protein, dan mikronutrien, sehingga menghambat laktogenesis II. Selain itu, minimnya pengetahuan gizi, rendahnya akses informasi kesehatan, dan tekanan sosial dari keluarga memperkuat praktik pantangan meskipun tidak didukung bukti ilmiah (Pratiwi et al., 2023).

Upaya meningkatkan produksi ASI sebaiknya dilakukan melalui pendekatan keluarga dan komunitas. Dukungan dari anggota keluarga, termasuk suami dan ibu mertua, berperan penting dalam memastikan ibu mendapatkan asupan nutrisi adekuat, mengurangi praktik pantangan yang tidak ilmiah, serta memberikan dukungan psikososial selama laktasi.

(Adhikari et al., 2022). Ibu yang menerima dukungan keluarga cenderung mampu memenuhi kebutuhan energi dan mikronutrien yang diperlukan untuk produksi ASI optimal. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya pada hubungan kepatuhan budaya terhadap konsumsi nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah pedesaan Kecamatan Ledokombo, Kabupaten Jember, yang masih jarang diteliti di Indonesia. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan intervensi edukasi gizi berbasis budaya yang efektif, sehingga dapat meningkatkan produksi ASI, keberhasilan ASI eksklusif, serta kesehatan ibu dan bayi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 147 ibu menyusui di Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember, diperoleh bahwa sebagian ibu masih mematuhi pantangan budaya dalam konsumsi nutrisi selama masa menyusui. Sebanyak 89 ibu (60,5%) mematuhi pantangan makanan, sedangkan 58 ibu (39,5%) tidak mematuhi. Hasil awal juga menunjukkan bahwa ibu yang mematuhi pantangan cenderung memiliki produksi ASI kurang optimal dibandingkan ibu yang tidak mematuhi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan kepatuhan budaya terhadap konsumsi nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Perilaku konsumsi nutrisi ibu menyusui di wilayah pedesaan masih dipengaruhi oleh praktik pantangan makanan tradisional yang berpotensi menurunkan asupan energi, protein, dan mikronutrien

penting. Hal ini dapat menghambat produksi ASI dan keberhasilan ASI eksklusif. Meskipun dukungan keluarga terbukti berperan penting dalam memastikan asupan nutrisi adekuat, kenyataannya banyak ibu masih mematuhi pantangan makanan tanpa didukung bukti ilmiah. Oleh karena itu, perlu diteliti hubungan antara kepatuhan budaya terhadap konsumsi nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Kecamatan Ledokombo, Kabupaten Jember.

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimana kepatuhan budaya tentang konsumsi nutrisi pada ibu menyusui di Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember?
- b. Bagaimana tingkat produksi ASI pada ibu menyusui di Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember?
- c. Apakah ada hubungan antara kepatuhan budaya tentang konsumsi nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara kepatuhan budaya tentang konsumsi nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kepatuhan budaya tentang konsumsi nutrisi pada ibu menyusui di Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember

- b. Mengidentifikasi tingkat produksi ASI pada ibu menyusui di Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember
- c. Menganalisis hubungan antara kepatuhan budaya tentang konsumsi nutrisi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Ibu Menyusui

Sebagai bahan masukan bagi ibu menyusui untuk meningkatkan Kesehatan dan menambah pemahaman tentang bagaimana kepatuhan budaya dalam konsumsi nutrisi berpengaruh pada produksi ASI, sehingga dapat memperkuat keyakinan diri dalam pemberian ASI.

2. Keluarga

Sebagai pedoman bagi keluarga dalam mendukung pemenuhan nutrisi ibu menyusui sesuai budaya yang benar sehingga dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

3. Institusi Pelayanan Kesehatan

Sebagai dasar bagi fasilitas Kesehatan dalam merancang edukasi dan promosi Kesehatan tentang nutrisi dan produksi ASI yang relevan dengan budaya setempat.

4. Institusi Pendidikan Kesehatan

Sebagai sumber referensi pembelajaran mengenai pengaruh kepatuhan budaya terhadap konsumsi nutrisi dan produksi ASI pada ibu menyusui.

5. Peneliti Selanjutnya

Sebagai landasan bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji hubungan budaya, nutrisi, dan produksi ASI pada konteks atau wilayah lain.

