

## HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KARAKTERISTIK KELUARGA DENGAN ASUPAN ZAT GIZI IBU MENYUSUI PADA SUKU DAYAK KENYAH DI KABUPATEN KUTAI KARTANEGARA

Aminah Toaha<sup>1</sup>, Rinten Anjang Sari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Prodi STR Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

<sup>2</sup>Dosen Prodi STR Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Jalan Kurnia Makmur, Harapan Baru, Kec. Loa Janan Ilir, Kota Samarinda, Kalimantan Timur

Kode Pos 75242 Indonesia

Email: [aminah\\_toaha@yahoo.co.id](mailto:aminah_toaha@yahoo.co.id)

### Abstrak

Asupan zat gizi yang tinggi penting bagi ibu menyusui dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu dan bayinya. Pemenuhan zat gizi yang tinggi untuk ibu menyusui dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya karakteristik ibu, karakteristik keluarga, ekonomi, pola makan dan frekuensi makan. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan karakteristik keluarga dengan asupan zat gizi ibu menyusui pada Suku Dayak Kenyah. Desain penelitian adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan total sampling 50 ibu hamil Suku Dayak Kenyah. Data dikumpulkan oleh petugas lapangan yang terlatih meliputi pola makan, karakteristik keluarga dan asupan zat gizi ibu menyusui. Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan antara pola makan, karakteristik keluarga dengan asupan zat gizi ibu menyusui. Hasil penelitian menunjukkan pola makan, frekuensi makan, umur, pendidikan dan pekerjaan ibu berhubungan signifikan dengan asupan zat gizi ibu khususnya vitamin B6 ( $P=0,004$ ) dan B12 ( $P=0,023$ ), energi ( $P=0,025$ ), riboflavin ( $P=0,025$ ), protein ( $P=0,02$ ), vitamin B6 ( $P=0,027$ ). Selanjutnya pendidikan dan pekerjaan bapak berhubungan signifikan dengan asupan zat gizi ibu menyusui khususnya energi ( $P=0,008$ ), protein ( $P=0,03$ ), vitamin B6 ( $P=0,000$ ), zink ( $P=0,02$ ) dan vitamin C ( $P=0,02$ ), vitamin B6 ( $P=0,000$ ), Zink ( $P=0,001$ ) dan vitamin A ( $P=0,012$ ). Disimpulkan bahwa asupan zat gizi ibu menyusui Suku Dayak Kenyah di Kabupaten Kutai Kartanegara berhubungan dengan pola makan, frekuensi makan, umur, pendidikan dan pekerjaan ibu serta pendidikan dan pekerjaan bapak. Untuk perbaikan asupan zat gizi ibu menyusui Suku Dayak Kenyah perlu diberikan pendidikan gizi kepada ibu dan keluarga agar pengetahuan gizinya meningkat sehingga pola makan ibunya baik dan asupan zat gizinya juga terpenuhi sesuai kebutuhannya.

**Kata kunci:** Asupan zat gizi, ibu menyusui, pola makan, karakteristik keluarga, dayak kenyah

### Abstract

*High intake of nutrients is important for nursing mothers in meeting the nutritional needs of mothers and their babies. The fulfillment of high nutrients for nursing mothers is influenced by several factors including maternal characteristics, family characteristics, economy, diet and frequency of eating. The purpose of the study was to analyze the relationship between diet and family characteristics with the nutritional intake of breastfeeding mothers in chewy dayak tribes. The design of the study is observational with a cross sectional approach with a total sampling of 50 pregnant women of the kenyan dayak tribe. Data collected by trained field officers covers diet, family characteristics and nutritional intake of nursing mothers. Bivariate analysis is used to analyze the relationship between diet, family characteristics and nutritional intake of nursing mothers. The results showed that the mother's diet, eating frequency, age, education and work were significantly related to the mother's nutritional intake, especially vitamins B6 ( $P=0.004$ ) and B12 ( $P=0.023$ ), energy ( $P=0.025$ ), riboflavin ( $P=0.025$ ), protein ( $P=0.02$ ), vitamin B6 ( $P=0.027$ ). Furthermore, education and work are significantly related to the nutritional intake of breastfeeding mothers, especially energy ( $P=0.008$ ), protein ( $P=0.03$ ), vitamin B6 ( $P=0.000$ ), zinc ( $P=0.02$ ) and vitamin C ( $P=0.02$ ), vitamin B6 ( $P=0.000$ ), zinc ( $P=0.001$ ) and vitamin A ( $P=0.012$ ). It was concluded that the nutritional intake of mothers breastfeeding the kenyah dayak tribe in Kutai Regency is related to diet, eating frequency, age, education and maternal work as well as the education and work of the father. For the improvement of nutritional intake, nursing mothers of the Dayak Tribe of Kenyah need to be given nutritional education to the mother and family so that her nutritional knowledge increases so that her mother's diet is good and her nutritional asupan is also met according to her needs.*

**Keywords:** Intake of nutrients, breastfeeding mothers, diet, family characteristics, dayak kenyah

## PENDAHULUAN

Ibu Menyusui merupakan kelompok sasaran yang penting dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) seorang anak (Dhirah et al., 2020). 1000 HPK adalah masa periode emas yang akan menentukan kualitas seorang anak karena ASI yang merupakan makanan pokok dari seorang bayi diproduksi oleh ibu menyusui (Suryawan et al., 2016).

Menyusui adalah cara yang terbaik dalam memenuhi kebutuhan gizi para bayi (Oktarina & Wardhani, 2020). Susu ibu memiliki suatu kekayaan khusus yang membuatnya lebih dari segala susu/makanan buatan lainnya, mengandung “Proteksi Immunologis” yang akan melindungi bayi terhadap penyakit. Bayi yang tidak diberi ASI mempunyai peluang meninggal 14 kali karena diare, atau peluang meninggal 4 (empat) kali lebih besar karena serangan jantung, infeksi saluran nafas akut (ISPA) (Adriani & Wijiatmadi, 2017). Sebaliknya ditegaskan bahwa ASI dapat menurunkan angka kematian bayi karena diare sejumlah 10% pada bayi berusia 0-6 bulan (Adriani & Wijiatmadi, 2017).

Menyusui adalah bagian integral siklus reproduksi berupa proses fisiologis yang dapat dilakukan oleh semua ibu sesudah melahirkan (Almatsier, 2011). Walaupun sering didapatkan kasus ibu yang mengeluh tidak dapat menyusui anaknya karena tidak ada atau tidak keluarnya air susunya. Namun, sebaliknya banyak juga ibu yang dapat menjadi donor ASI karena kemampuan ibu memproduksi ASI yang banyak dan berlebih untuk kebutuhan anaknya sendiri. Kemampuan produksi ASI seorang ibu menyusui dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor asupan zat gizi dari seorang ibu (Rahmadani et al., 2020).

Asupan zat gizi yang memadai bagi ibu menyusui sangat penting karena merupakan sumber zat gizi yang dibutuhkan untuk kecukupan gizi ibu dan bayi yang disusunya (Oktarina & Wardhani, 2020). Sebaliknya kekurangan zat gizi bagi ibu menyusui akan berdampak terhadap produksi ASI dan juga kesehatan ibu dan bayi (Pujiastuti, 2010). Faktor kesehatan dan gizi ibu berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas ASI karena itu status gizi ibu hamil sebelum dan selama hamil penting bagi kesehatan bayi yang

dilahirkannya (Masturah, 2013). Pemenuhan zat gizi yang cukup untuk ibu menyusui dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya karakteristik ibu, karakteristik keluarga, ekonomi, pola makan dan frekuensi makan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Tabang khusus pada masyarakat Suku Dayak Kenyah Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur. Jenis penelitian yang digunakan adalah *observational* dengan menggunakan desain *cross sectional study*. Populasi adalah seluruh ibu menyusui Suku Dayak Kenyah yang ada di Kecamatan Tabang. Teknik sampling yang digunakan dengan total sampling, sebanyak 50 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu menyusui Suku Dayak Kenyah dan bersedia untuk mengikuti penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan oleh petugas lapangan terlatih dan menggunakan kuesioner. Data karakteristik berupa umur, pendidikan, dan pekerjaan diukur dengan wawancara menggunakan daftar pertanyaan (kuesioner). Data konsumsi diukur dengan menggunakan Formulir recall 24 jam (dilakukan 2 hari dengan tidak berturut-turut) dan kuesioner frekuensi makanan (*food frequency questioner*). Data asupan makanan diolah menggunakan *software Wfood 2-I*, sedangkan data karakteristik sampel diolah dengan menggunakan SPSS for windows versi 25. Untuk menilai hubungan pola makan, frekuensi makan dan karakteristik keluarga dengan asupan zat gizi ibu menyusui digunakan analisis *chi-square*.

## HASIL PENELITIAN

### A. Karakteristik Ibu Menyusui

Karakteristik ibu menyusui Suku Dayak Kenyah dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1  
*Karakteristik ibu*

Karakteristik Ibu	N	%
<b>Umur ibu</b>		
<20 tahun	2	4
20 tahun – 35 tahun	37	74
>35 tahun	11	22

Karakteristik Ibu	N	%
<b>Pendidikan Ibu</b>		
Tidak tamat SD	3	6
SD	14	28
SMP	11	22
SMA	18	36
Diploma	2	4
Universitas	2	4
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Tidak Bekerja	37	74
Bekerja	13	2

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa 74% adalah ibu dengan umur reproduksi aktif yaitu umur 20-35 tahun, sedangkan yang berumur di bawah 20 tahun hanya 4% dan diatas 35 tahun sebesar 11%. Selanjutnya untuk tingkat pendidikan ibu adalah didominasi dengan tingkat menengah atas yaitu SMA sebesar 36%, kemudian SMP sebesar 22%, SD sebesar 28%, dan tidak tamat SD 6%, sedangkan yang diploma dan universitas, masing-masing 4%. Untuk pekerjaan ibu, diketahui bahwa 74% ibu tidak bekerja atau ibu rumah tangga dan 26% bekerja.

### B. Karakteristik Bapak dan Ekonomi Keluarga

Karakteristik bapak dan ekonomi keluarga dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2  
*Karakteristik bapak dan ekonomi keluarga*

Karakteristik Ekonomi	N	%
<b>Umur Bapak</b>		
20 tahun-35 tahun	28	56
>35 tahun	22	44
<b>Pendidikan Bapak</b>		
Tidak tamat SD	2	4
SD	13	26
SMP	9	18
SMA	19	26
Diploma	2	4
Universitas	5	1
<b>Jenis Pekerjaan Bapak</b>		
Honorar	4	8
Petani	20	40
Wiraswasta	5	10
Pegawai Swasta	16	32
Pegawai Negeri Sipil	5	10
<b>Pendapatan Keluarga</b>		
< 1 juta	2	4
1 juta-3 juta	32	64
>3 juta-5 juta	12	24
> 5 juta	4	8

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa persentase terbesar umur bapak atau suami dari ibu menyusui pada Suku Dayak Kenyah adalah umur produktif 20 tahun keatas, yaitu 56% pada umur 20-35 tahun. Persentase pendidikan bapak terbesar pada tingkat SMA ke bawah yaitu SMA 26%, SMP 18%, SD 26%, dan tidak tamat SD 8%, sedangkan tingkat perguruan tinggi sebesar 14%. Selanjutnya persentase pekerjaan bapak paling besar sebagai petani 40% dan pegawai swasta 32%, PNS dan wiraswasta masing-masing 10% dan honorar 8%. Pendapatan keluarga lebih besar persentasenya pada kategori 1 juta-3 juta sebesar 64%, < 1 juta sebesar 4% dan >3 juta sebesar 32%.

Selanjutnya gambaran frekuensi makan ibu menyusui Suku Dayak Kenyah dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3  
*Frekuensi makan ibu menyusui*

Frekuensi makan	N	%
2 kali	10	20
3 kali	34	68
>3 kali	6	12
<b>Jumlah</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Pada tabel 3 di atas diketahui bahwa persentase frekuensi makan ibu menyusui terbesar pada kategori 3 (tiga) kali makan sehari yaitu 68%, kemudian 20% dengan kategori 2(dua) kali makan, sedangkan persentase >3 kali makan sehari hanya 12%. Selanjutnya gambaran pola makan ibu menyusui Suku Dayak Kenyah dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4  
*Pola Makan Ibu Menyusui*

Pola Makan	n	%
Baik	25	50
Kurang	25	50
<b>Jumlah</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Aminah Toaha, Rinten Anjang Sari, Hubungan Pola Makan dan Karakteristik Keluarga dengan Asupan Zat Gizi Ibu Menyusui pada Suku Dayak Kenyah di Kabupaten Kutai Kartanegara**

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa persentase pola makan baik dan kurang ibu menyusui sama besarnya yaitu masing-masing 50%.

Tingkat asupan zat gizi ibu menyusui Suku Dayak Kenyah dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5  
*Tingkat asupan zat gizi ibu menyusui*

Zat Gizi	Tingkat Asupan Zat Gizi				Jumlah	
	Baik		Kurang			
	n	%	n	%	N	%
Energi	15	30,0	35	70,0	50	100
Protein	18	36,0	32	64,0	50	100
Kalsium	0	0	50	100,0	50	100
Zat besi	0	0	50	100,0	50	100
Zink	2	4,0	48	96,0	50	100
Riboflavin	1	2,0	49	98,0	50	100
Vitamin B6	7	14,0	43	86,0	50	100
Asam folat	0	0	50	100,0	50	100
Vitamin B12	22	44,0	28	56,0	50	100
Vitamin A	22	44,0	28	56,0	50	100
Vitamin C	9	18,0	41	82,0	50	100

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa asupan zat gizi ibu menyusui, baik zat gizi makro maupun mikro pada umumnya dalam kategori kurang, persentasenya mulai dari 56%-100%. Asupan zat gizi makro berupa energi dan protein yang kategori baik, persentasenya masing-masing 30% dan 36%. Sedangkan persentase asupan zat gizi mikro berupa Vitamin A dan Vitamin B12 dengan kategori baik, masing-masing 44%. Vitamin C sebesar 18%, Vitamin B6 sebesar 14%, Zink sebesar 4% dan Riboflavin sebesar 2%. Untuk Kalsium, Zat Besi dan Asam Folat semuanya dengan kategori kurang atau 100%.

### C. Hasil Uji Hubungan

Hasil uji hubungan antara karakteristik ibu, karakteristik keluarga, frekuensi makan dan pola makan ibu dengan asupan zat gizi ibu menyusui dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6  
*Uji Hubungan*

Uji Hubungan	P
<b>1. Umur Ibu</b>	
Hubungan Umur ibu dengan Asupan Riboflavin	0,025
<b>2. Pendidikan Ibu</b>	
Hubungan Pendidikan ibu dengan Asupan Protein	0,02
<b>Uji Hubungan</b>	
<b>P</b>	
<b>3. Pekerjaan Ibu</b>	
Hubungan Pekerjaan ibu dengan Asupan Vitamin B6	0,027
<b>4. Pendidikan Bapak</b>	
Hubungan Pendidikan bapak dengan Asupan Energi	0,008
Hubungan Pendidikan bapak dengan Asupan Protein	0,03
Hubungan Pendidikan bapak dengan Asupan Vitamin B6	0,000
Hubungan Pendidikan bapak dengan Asupan Zink	0,002
Hubungan Pendidikan bapak dengan Asupan Vitamin C	0,002
<b>5. Pekerjaan Bapak</b>	
Hubungan Pekerjaan bapak dengan Asupan Energi	0,003
Hubungan Pekerjaan bapak dengan Asupan Vitamin B6	0,000
Hubungan Pekerjaan bapak dengan Asupan Zink	0,001
Hubungan Pekerjaan bapak dengan Asupan Vitamin A	0,012
<b>6. Frekuensi Makan Ibu</b>	
Hubungan Frekuensi Makan Ibu dengan Asupan Energi	0,025
<b>7. Pola Makan Ibu</b>	
Hubungan Pola Makan Ibu dengan Asupan Vitamin B6	0,004
Hubungan Pola Makan Ibu dengan Asupan Vitamin B12	0,023

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa:

- Hubungan umur ibu dengan asupan riboflavin bermakna secara statistik yaitu  $P = 0,025$ . Seluruh ibu yang berumur  $<35$  tahun, asupan riboflavinnya kurang. Sedangkan yang berumur  $>35$  tahun, ada 2(dua) orang asupan riboflavinnya baik
- Hubungan pendidikan ibu dengan asupan protein bermakna secara statistik yaitu  $P = 0,02$ . Pada umumnya ibu yang berpendidikan Diploma ke bawah memiliki

- asupan protein kurang, sedangkan yang berpendidikan Universitas seluruhnya baik.
- c. Hubungan pekerjaan ibu dengan asupan vitamin B6 bermakna secara statistik yaitu 0,027. Sebagian besar ibu RT/ibu tidak bekerja memiliki asupan vitamin B6 kurang, sedangkan ibu bekerja sebagian besar baik.
  - d. Hubungan pendidikan bapak dengan asupan energi ibu bermakna secara statistik yaitu 0,008. Sebagian besar bapak yang berpendidikan Diploma ke bawah, asupan energi ibunya kurang. Sedangkan yang berpendidikan Universitas, seluruhnya memiliki asupan energi baik.
  - e. Hubungan pendidikan bapak dengan asupan protein ibu bermakna secara statistik yaitu 0,03. Sebagian besar bapak yang berpendidikan Diploma ke bawah, asupan protein ibunya kurang. Sedangkan yang berpendidikan Universitas, sebagian besar asupan proteinnya baik.
  - f. Hubungan pendidikan bapak dengan asupan vitamin B6 ibu bermakna secara statistik yaitu 0,000. Sebagian besar bapak yang berpendidikan Diploma ke bawah, asupan vitamin B6 ibunya kurang. Sedangkan yang berpendidikan Universitas, sebagian besar memiliki asupan vitamin B6 baik.
  - g. Hubungan pendidikan bapak dengan asupan zink ibu bermakna secara statistik yaitu 0,02. Sebagian besar bapak yang berpendidikan Diploma ke bawah, asupan zink ibunya kurang. Sedangkan yang berpendidikan universitas, sebagian besar memiliki asupan zink baik.
  - h. Hubungan pendidikan bapak dengan asupan vitamin C ibu bermakna secara statistik yaitu 0,02. Sebagian besar bapak yang berpendidikan Diploma ke bawah, asupan vitamin C ibunya kurang. Sedangkan yang berpendidikan universitas, sebagian besar memiliki asupan vitamin C baik.
  - i. Hubungan pekerjaan bapak dengan asupan energi ibu bermakna secara statistik yaitu 0,03. Sebagian besar bapak yang bekerja sebagai non PNS, asupan energi ibunya kurang. Sedangkan yang bekerja sebagai PNS, sebagian besar memiliki asupan energi baik.
  - j. Hubungan pekerjaan bapak dengan asupan vitamin B6 ibu bermakna secara statistik yaitu 0,000. Sebagian besar bapak yang bekerja sebagai non PNS, asupan vitamin B6 ibunya kurang. Sedangkan yang bekerja sebagai PNS, sebagian besar memiliki asupan vitamin B6 baik.
  - k. Hubungan pekerjaan bapak dengan asupan zink ibu bermakna secara statistik yaitu 0,001. Seluruh bapak yang bekerja sebagai non PNS, asupan zink ibunya kurang. Sedangkan yang bekerja sebagai PNS, sebagian besar memiliki asupan zink baik.
  - l. Hubungan pekerjaan bapak dengan asupan vitamin A ibu bermakna secara statistik yaitu 0,012. Sebagian besar bapak yang bekerja sebagai non PNS, asupan vitamin A ibunya kurang. Sedangkan yang bekerja, sebagai PNS, seluruhnya memiliki asupan vitamin A baik.
  - m. Hubungan frekuensi makan ibu dengan asupan energi ibu bermakna secara statistik yaitu 0,025. Sebagian besar ibu yang memiliki frekuensi makan 3(tiga) kali dan 2(dua) kali, asupan energinya kurang. Sedangkan ibu yang frekuensi makannya lebih dari 3(tiga) kali, sebagian besar memiliki asupan energi baik.
  - n. Hubungan pola makan ibu dengan asupan vitamin B6 ibu bermakna secara statistik yaitu 0,004. Seluruh ibu yang pola makannya kurang, memiliki asupan vitamin B6 kurang. Sedangkan yang pola makannya baik, sebagian memiliki asupan vitamin B6 baik.
  - o. Hubungan pola makan ibu dengan asupan vitamin B12 ibu bermakna secara statistik yaitu 0,023. Sebagian besar ibu yang pola makannya kurang, memiliki asupan vitamin B12 kurang. Sedangkan ibu yang pola

makannya baik, sebagian besar asupan vitamin B12 baik.

## **PEMBAHASAN**

Asupan zat gizi merupakan jumlah zat gizi yang masuk melalui konsumsi makanan sehari-hari untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari (Suhardjo, 2016). Pemenuhannya sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah karakteristik individu, karakteristik keluarga, ekonomi, pola makan, frekuensi makan dan sosial budaya (Anggraini et al., 2015; Asiah et al., 2020; Devinia, 2020; Nindyna Puspasari & Merryana Andriani, 2017; Pujiati et al., 2015; Pusungulaa et al., 2013; Rarastiti & Syauqy, 2014; Shulhaeni, 2016; Yustrina & Angkasa, 2011).

Tingkat asupan zat gizi ibu menyusui Suku Dayak Kenyah menunjukkan tingkat kecukupan zat gizi yang rata-rata tidak memenuhi standar atau kurang dari Angka kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG). Kecukupan energi dan protein hanya sekitar 30% dan 36% yang berkategori baik, sedangkan untuk kecukupan zat gizi mikro hanya sekitar 44% untuk vitamin A dan Vitamin B12, Vitamin C sebesar 18%, sedangkan zat gizi mikro yang lainnya dibawah 20% berkategori baik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecukupan zat gizi ini adalah pola makan dan frekuensi makan. Pada ibu menyusui Suku Dayak Kenyah ini diketahui bahwa 50% pola makan ibu berkategori baik dan 50% berkategori kurang. Pola makan ibu secara signifikan berhubungan dengan asupan vitamin B6 ( $P=0,004$ ) dan vitamin B12 ( $P=0,023$ ), dimana hubungan ini menunjukkan bahwa seluruh ibu menyusui yang pola makannya kurang menyebabkan sebagian besar memiliki asupan vitamin B6 dan B12 kurang. Sebaliknya ibu menyusui yang pola makannya baik, maka memiliki asupan

vitamin B6 dan B12 baik dan pola makan kurang ini didominasi oleh ibu menyusui yang tidak bekerja atau ibu Rumah Tangga ( $P=0,32$ ) (Sitoayu & Rahayu, 2019).

Pola makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap fisiologis, psikologis, budaya dan sosial (Sulistyoningsih, 2011). Pola makan yang baik seharusnya diikuti dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari-hari (Sari et al., 2016). Pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi, jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan (Almatsier, 2011). Frekuensi makan ibu menyusui Suku Dayak Kenyah berhubungan signifikan dengan asupan zat gizi khususnya Vitamin B6, dimana ibu yang makan lebih dari 3(tiga) kali dalam sehari memiliki asupan Vitamin B6 baik dibanding dengan ibu yang hanya makan kurang dari 3 (tiga) kali (Siyami, 2016).

Asupan zat gizi ibu menyusui Suku Dayak Kenyah, juga diketahui bahwa ibu menyusui yang berumur diatas 35 tahun, asupan zat gizinya baik (22%), sebaliknya yang berumur sama dan di bawah 35 tahun seluruhnya (78%) kurang dalam asupan zat gizi khususnya Riboflavin. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Lewa (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara umur dan pola konsumsi makan, dimana semakin tinggi umur maka semakin tinggi pula asupan makannya dan umur sangat berkaitan dengan daya terima jenis makanan (Tanjung, 2021).

Asupan zat gizi yang baik dapat dipenuhi oleh seseorang bila pengetahuan tentang asupan tersebut cukup. Pengetahuan dapat dimiliki oleh seseorang dengan belajar atau mendapatkan informasi tentang asupan zat gizi

yang baik dan penerimaan informasi dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang (Anjani & Kartini, 2013). Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih baik akan lebih mudah dalam menerima informasi daripada orang dengan tingkat pendidikan yang kurang (Lailatul & Ni'mah., 2015).

Hubungan pendidikan ibu maupun pendidikan bapak terhadap asupan zat gizi ibu menyusui Suku Dayak Kenyah, baik zat gizi makro (energi dan protein) maupun mikro secara statistik berpengaruh signifikan, Sebagian besar ibu menyusui dan bapak yang berpendidikan cukup ke bawah (Diploma sampai SD) asupan zat gizinya kurang dan hanya yang berpendidikan universitas, memiliki asupan zat gizi yang baik. Artinya dengan tingkat pendidikan yang tinggi, ibu menyusui dapat memenuhi zat gizi yang dibutuhkan dengan baik dan juga didukung oleh tingkat pendidikan bapak atau suami ibu dalam pemenuhan zat gizi yang baik pula. Peran bapak sebagai orang terdekat dari ibu, harus mampu memberikan dukungan baik materi maupun psikologis terhadap ibu dalam pemenuhan asupan zat gizi yang baik sehingga asupannya baik. Pendidikan bapak yang cukup tinggi ini memberikan nilai positif dalam memberikan dukungan kepada ibu untuk memenuhi zat gizinya dalam menyusui bayinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sahulika et al., (2016) diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan ayah dengan praktik ASI eksklusif. Dimana ayah yang mempunyai pengetahuan yang kurang mengenai ASI eksklusif berpeluang 3,4 kali istrinya untuk tidak memberikan ASI eksklusif.

Pendidikan ibu merupakan hal dasar bagi terpenuhinya asupan zat gizi yang baik ibu menyusui. Tingkat pendidikan ibu tersebut terkait dengan kemudahan ibu dalam menerima informasi tentang gizi dan kesehatan dari luar. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan lebih mudah

menerima informasi dari luar, dibandingkan dengan ibu yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah. Begitupun dengan tingkat pendidikan bapak.

Asupan zat gizi ibu menyusui Suku Dayak Kenyah berhubungan juga dengan pekerjaan bapak. Rata-rata bapak yang bekerja sebagai PNS, asupan zat gizi ibu menyusunya baik, sedangkan yang bekerja sebagai non PNS, asupan zat gizi ibu menyusunya kurang. Hal ini dimungkinkan karena bapak yang bekerja sebagai PNS mendapatkan gaji atau penghasilan yang tetap sehingga dapat mencukupi kebutuhan pembelian makanan yang bergizi untuk memenuhi asupan zat gizi ibu menyusui tersebut. Sumber penghasilan yang tetap dan tingkat pendapatan yang cukup tinggi sangat mendukung dalam upaya pemenuhan kebutuhan makanan dan gizi keluarga (Myrnawati & Anita, 2016). Pekerjaan ibu menyusui juga memiliki hubungan yang signifikan dengan asupan zat gizinya, dimana ibu yang tidak bekerja atau sebagai Ibu Rumah Tangga, asupan zat gizinya kurang (Wardana et al., 2018). Hal ini juga terkait dengan tingkat pendapatan keluarga karena ibu yang tidak bekerja, pastinya akan berpengaruh dengan tingkat kecukupan ekonomi terlebih lagi bila bapak atau suami ibu juga tidak memiliki pekerjaan tetap.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian diatas didapatkan hasil bahwa ibu menyusui Suku Dayak Kenyah sebagian besar berumur 20-35 tahun (74%), dengan tingkat pendidikan SMA ke bawah (86%) dan tidak bekerja (74%). Pola makan ibu 50% baik dengan frekuensi makan 3(tiga) kali sehari sebesar 68% dan asupan zat gizi ibu baik gizi makro maupun mikro 56% - 100% berkategori kurang. Sedangkan karakteristik bapak diketahui rentang umur 20-35 tahun (56%), tingkat pendidikan umumnya SMA ke bawah (70%) dengan pekerjaan terbanyak sebagai petani dan pegawai swasta

(72%).

Hasil uji statistic dengan uji *chi-square* didapatkan hasil bahwa pola makan, frekuensi makan, umur, pendidikan dan pekerjaan ibu berhubungan signifikan dengan asupan zat gizi ibu khususnya vitamin B6 (P=0,004) dan B12 (P=0,023), energi (P=0,025), riboflavin (P=0,025), protein (P=0,02), vitamin B6 (P=0,027). Selanjutnya pendidikan dan pekerjaan bapak berhubungan signifikan dengan asupan zat gizi ibu menyusui khususnya energi (P= 0,008), protein (P= 0,03), vitamin B6 (P=0,000), zink (P=0,02) dan vitamin C (P=0,02), vitamin B6 (P=0,000), Zink (P=0,001) dan vitamin A (P=0,012) Berdasarkan hasil uji hubungan tersebut diketahui bahwa pola makan, frekuensi makan, umur, pendidikan dan pekerjaan ibu serta pendidikan dan pekerjaan bapak berhubungan signifikan dengan asupan zat gizi ibu menyusui Suku Dayak Kenyah.

## SARAN

Untuk meningkatkan asupan zat gizi ibu menyusui harus dilakukan pemberian edukasi tentang zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan, begitupun pola makan yang baik dengan frekuensi makan cukup selama menyusui secara intensif kepada ibu maupun suami/bapak agar ibu menyusui memahami bahwa asupan zat gizi yang tinggi sangat penting untuk memenuhi kecukupan gizi selama menyusui.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wijiatmadi, B. (2017). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. (2011). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraini, L., Lestariana, W., & Susetyowati. (2015). Asupan gizi dan status gizi vegetarian pada komunitas vegetarian di Yogyakarta Nutrient intake and nutritional status vegetarians among

vegetarians in Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(04), 143–149.

- Anjani, R. P., & Kartini, A. (2013). Perbedaan pengetahuan gizi, sikap dan asupan zat gizi pada dewasa awal (mahasiswi LPP graha wisata dan sastra inggris Universitas Diponegoro Semarang). *Journal of Nutrition College*, 2(3), 312–320. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i3.3432>
- Asiah, A., Yogisutanti, G., & Purnawan, A. I. (2020). Asupan mikronutrien dan riwayat penyakit infeksi pada balita stunting di UPTS. Puskesmas Limbangan Kecamatan Sukaraja Kabupaten Sukabumi. *Journal of Nutrition College*, 9(1), 6–11. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i1.24647>
- Cooke, L. J., & Wardle, J. (2005). Age and gender differences in children's food preferences. *British Journal of Nutrition*, 93(5), 741–746. <https://doi.org/10.1079/bjn20051389>
- Devinia, N. (2020). Hubungan pola makan dan status sosial ekonomi dengan kejadian anemia pada ibu hamil *systematic review*. Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur.
- Dhirah, U. H., Rosdiana, E., Anwar, C., & Marniati, M. (2020). Hubungan perilaku ibu tentang 1000 hari pertama kehidupan dengan status gizi baduta Di Gampong Mibo Kecamatan Banda Raya Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 549. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i1.872>
- Lailatul, M., & Ni'mah., C. (2015). Hubungan tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan dan pola asuh ibu dengan wasting dan stunting pada balita keluarga miskin. *Media Gizi Indonesia*, 10(2015), 84–90. <https://doi.org/Vol. 10, No. 1 Januari–Juni 2015: hlm. 84–90 terdiri>
- Lewa, A. F. (2016). Hubungan pola konsumsi makanan sumber protein, lemak dan aktivitas sedentary dengan status gizi lansia anggota binaan posyandu lansia di Kelurahan Talise wilayah Kerja Puskesmas Talise. *Promotif*, 6(2), 80–87.
- Masturah. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil pada



- masa kehamilan yang berkunjung ke Puskesmas Meutulang Kecamatan Panton Reu Kabupaten Aceh Barat [skripsi]. *Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar*, 1–55.
- Myrnawati, & Anita. (2016). Pengaruh pengetahuan gizi, status sosial ekonomi, gaya hidup dan pola makan terhadap status gizi anak kesimpulan dan saran (Studi Kausal di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015). *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10(2), 213–232. <https://doi.org/10.21009/jpud.102.02>
- Nindyna Puspasari, & Merryana Andriani. (2017). Hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dan asupan makan balita dengan status gizi balita (BB/U) usia 12–24 bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 369–378. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Oktarina, O. O., & Wardhani, Y. F. (2020). Perilaku pemenuhan gizi pada ibu menyusui di beberapa etnik di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 22(4), 236–244. <https://doi.org/10.22435/hsr.v22i4.1550>
- Pujiastuti, N. (2010). Correlation between breastfeeding mother maternal nutrition status with breastfeeding adequacy in posyandu of Karang Kedawun. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 2086–3071.
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. *JOM*, 34(2), 115–119.
- Pusungulaa, N., Bolang, A., & Purba, R. B. (2013). *Hubungan antara asupan energi dengan status gizi anak sekolah dasar kelas 4 dan kelas 5 SD katolik St, Malalayang Kota Manado*. 55, 1–8.
- Rahmadani, P. A., Widyastuti, N., Fitranti, D. Y., & Wijayanti, H. S. (2020). Asupan vitamin A dan tingkat kecemasan merupakan faktor risiko kecukupan produksi asi pada ibu menyusui bayi usia 0-5 bulan. *Journal of Nutrition College*, 9(1), 44–53. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i1.26689>
- Rarastiti, C. N., & Syauqy, A. (2014). Hubungan karakteristik ibu, frekuensi kehadiran anak ke posyandu, asupan energi dan protein dengan status gizi anak usia 1-2 tahun. *Journal of Nutrition College*, 3(1), 98–105. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i1.4537>
- Sahulika, H., Rahayuning, D., & Rahfiludin, Z. M. (2016). Faktor determinan ayah yang berhubungan dengan praktik asi eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Gayamsari Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 3(3), 196–204.
- Sari, G., Lubis, G., & Edison, E. (2016). Hubungan pola makan dengan status gizi anak usia 3-5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2), 1–6. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i2.528>
- Shulhaeni, H. (2016). Hubungan antara pendidikan orang tua dan status gizi balita di Desa Ngargosari Kecamatan Samigaluh Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta. In *Science of Surveying and Mapping* (Vol. 41).
- Sitoayu, L., & Rahayu, P. (2019). Hubungan asupan vitamin (B6, B12, Asam Folat), olahraga dan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Esa Unggul Tahun 2016. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(1), 73–82. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i1.1442>
- Siyami, F. H. (2016). Hubungan tingkat kecukupan tembaga (Cu), seng (Zn), dan vitamin B6 dengan status anemia pada ibu hamil trimester 1 di wilayah puskesmas Rembang 2 Jawa Tengah. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Semarang. <http://repository.unimus.ac.id/102/>
- Suhardjo. (2016). *Berbagai cara pendidikan gizi*. Bumi Aksara.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Graha Ilmu.
- Suryawan, A., Puluang, A. B., Endaryanto, A., Pudjiadi, A. H., Primadi, A., Hendarto, A., Hegar, B., Syarif, D., Lestari, E. D., & Munasri, Z. (2016). Health Education 1000 Hari Pertama Kelahiran pada Ibu Hamil. Ilmu Keperawatan, Universitas Negeri Gorontalo.

**Aminah Toaha, Rinten Anjang Sari, Hubungan Pola Makan dan Karakteristik Keluarga dengan Asupan Zat Gizi Ibu Menyusui pada Suku Dayak Kenyah di Kabupaten Kutai Kartanegara**

- Tanjung, A. F. (2021). Factors affecting postpartum women's eating patterns in tapanuli. Universitas Sumatera Utara
- Wardana, R. K., Widyastuti, N., & Pramono, A. (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. *Journal of Nutrition College*, 7(3), 107. <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i3.22269>
- Yustrina, A., & Angkasa, D. (2011). Asupan energi-protein dengan status-gizi anak umur 6- 24 bulan di daerah pesisir tanjung-kait tangerang. *Nutrire Diaita*, 3(2), 141–150.