

*Overview of Nutritional Adequacy of Breastfeeding Mothers at Kalicacing Health Center Salatiga City During The COVID-19 Pandemic*

Sarah Melati Davidson<sup>1</sup>, Brigitte Sarah Renyoet<sup>2</sup>, Feasly Kurnia Ningshy<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Prodi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Kristen Satya Wacana  
Email Korespondensi: sarah.davidson@uksw.edu

**ABSTRACT**

*Nutrition adequacy of mothers during breastfeeding is the one of important concerns to prevent especially during the COVID-19 pandemic, which continues to encourage breastfeeding mothers to breastfeed their babies. Until now, there are no data and studies that examine the food intake of breastfeeding mothers during the COVID-19 pandemic. The purpose of this study was to describe the nutritional intake of breastfeeding mothers during the COVID-19 pandemic at the Kalicacing Health Center, Salatiga City. The method used in this study was quantitative with across-sectional design with inclusion criteria of breastfeeding mothers with children aged 0-6 months and recorded at the Kalicacing Health Center, Sidomukti District, Salatiga City. The research instrument used in this study was a Food Recall 2x24 hour. The data obtained is then analyzed using software Nutrisurvey year 2007 to analyze the nutritional intake of respondents. The results of this study shows the adequacy of energy was 40% belonging to the normal adequacy level and 62.5% of respondents were deficient in protein adequacy. There were 67.5% of respondents consumed excess fat even though 87% of respondents had a deficit of sufficient carbohydrates.*

**Keywords:** *Nutritional Adequacy, Breastfeeding Mother, COVID-19*

**Gambaran Kecukupan Gizi Ibu Menyusui di Puskesmas Kalicacing Kota Salatiga pada Masa Pandemi COVID-19**

**ABSTRAK**

Kecukupan gizi ibu selama masa menyusui perlu menjadi salah satu perhatian penting untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi pada ibu yang menyusui bayinya, terutama di masa pandemi COVID-19, yang tetap menganjurkan para ibu menyusui untuk menyusui bayinya. Hingga saat ini belum terdapat data dan studi yang mengkaji asupan makan ibu menyusui selama masa pandemi COVID-19. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan gizi ibu menyusui di masa pandemi COVID-19 di Puskesmas Kalicacing Kota Salatiga. Metode yang digunakan pada penelitian ini kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross sectional*) dengan kriteria inklusi ibu menyusui anak usia 0-6 bulan dan tercatat di Puskesmas Kalicacing, Kecamatan Sidomukti, Kota Salatiga. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner *Food Recall 2x24 jam*. Data yang didapatkan kemudian dianalisis menggunakan *software Nutrisurvey tahun 2007* untuk menganalisis asupan zat gizi responden. Tingkat kecukupan asupan energi pada penelitian ini adalah 40% tergolong tingkat kecukupan normal dan 62,5 % responden defisit kecukupan protein. Sebanyak 67,5% responden konsumsi lemak berlebih meskipun 87% responden defisit kecukupan karbohidrat.

**Kata Kunci:** Kecukupan Gizi, Ibu Menyusui, COVID-19

## **PENDAHULUAN**

*Corona Virus Disease-19* (COVID-19) yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Cina, ditetapkan sebagai pandemi oleh *World Health Organization* (WHO) pada 9 Maret 2020 (WHO, 2020). Peningkatan kasus yang signifikan sejak ditetapkannya sebagai pandemi membuat pemerintah meluncurkan kebijakan terkait pemberlakuan pembatasan kegiatan sosial di ruang publik (Tuwu, 2020). Adanya pemberlakuan pembatasan kegiatan di lingkungan sosial, seperti sekolah maupun tempat kerja, berdampak pada perubahan tatanan kehidupan sehari-hari, yang mana mengharuskan masyarakat untuk menjalankan berbagai aktivitas dari rumah. Selain pemberlakuan pembatasan kegiatan sosial, pemerintah juga menerbitkan penerapan protokol kesehatan, seperti mencuci tangan dibawah air mengalir dengan sabun, menjaga jarak, dan menggunakan masker (Anung Ahadi Pradana, Casman, 2020). Penerapan protokol kesehatan ini wajib dilakukan sebagai tindakan preventif untuk melindungi diri sendiri dan orang lain, tidak terkecuali bagi ibu menyusui.

Ibu menyusui dianjurkan untuk tetap menyusui bayinya sesuai dengan protokol kesehatan. Hal ini juga berlaku pada ibu menyusui yang terkonfirmasi positif COVID-19. Hingga saat ini belum ada bukti yang menunjukkan bahwa virus penyebab COVID-19, yaitu *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-Cov-2) terdeteksi di dalam Air Susu Ibu (ASI) ibu yang terkonfirmasi COVID-19. Namun sebaliknya, menyusui dapat meningkatkan kekebalan tubuh bayi (Williams J *et al*, 2020). Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) (Kementerian Kesehatan RI, 2015), pemberian ASI oleh ibu kepada bayi memberikan manfaat yang besar. Salah satunya menyusui dapat mengurangi tingkat depresi pada ibu, membantu ibu dalam proses penurunan berat badan pasca melahirkan dan mengurangi risiko kanker payudara pada ibu.

Manfaat pemberian ASI yang besar, dibandingkan dengan risiko penularannya terhadap bayi membuat sebagian besar lembaga pemerintah dan lembaga internasional, menganjurkan pemberian ASI oleh ibu kepada bayi dapat tetap dilakukan dengan memperhatikan kondisi ibu dan protokol kesehatan yang ditetapkan (Davanzo *et al.*, 2020) (Dimopoulou *et al.*, 2020). Selain itu penelitian lain juga menemukan bahwa ibu menyusui yang telah menerima vaksinasi COVID-19 dengan vaksin *messenger RNA* (mRNA) terbukti memiliki kekebalan tubuh yang kuat, yang kemudian ditransfer juga bagi bayi melalui ASI (Gray *et al.*, 2021).

Dalam upaya mendukung pemberian ASI ini, ibu membutuhkan asupan gizi yang baik yang dapat dipenuhi melalui pola makan yang baik dan beragam. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang pada 2016, menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara keberagaman jenis makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui dengan status gizi ibu (Fauzia, P dan Widajanti, 2016). Pemenuhan asupan gizi yang baik dapat menghindari ibu dari kelelahan, yang mengakibatkan ibu tidak bertenaga dalam melakukan aktivitas harian, sehingga menghalangi dalam proses menyusui bayi (Fauzia, P dan Widajanti, 2016). Pemenuhan asupan gizi bagi ibu menyusui penting untuk diperhatikan untuk mencegah terjadinya kekurangan asupan gizi pada ibu terutama terhadap energi, karbohidrat, protein, dan lemak (Wardana *et al*, 2018) (Fitri *et al*, 2017). Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Kelurahan Bandaharjo, Semarang (Wardana *et al*, 2018) dan Desa Aneuk Paya (Fitri *et al*, 2017), masih ditemukan

ibu menyusui yang memiliki asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dalam kategori defisit, sehingga tidak memenuhi kebutuhan yang seharusnya. Pembatasan jumlah makan yang berlebih pada ibu menyusui merupakan salah satu penyebab kurang terpenuhinya asupan gizi yang dibutuhkan oleh ibu (Kusparlina, 2020) (Wardani *et al*, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, pemenuhan gizi bagi ibu menyusui penting untuk diperhatikan dan dipenuhi oleh setiap ibu, baik dari jenis dan jumlahnya, agar kecukupan gizi ibu selama masa menyusui dapat terpenuhi, khususnya di masa pandemi ini. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian terkait asupan gizi ibu menyusui selama masa pandemi COVID-19, karena belum terdapat data dan studi yang mengkaji asupan makan ibu menyusui selama masa pandemi COVID-19. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan gizi ibu menyusui di masa pandemi COVID-19 di Puskesmas Kalicacing Kota Salatiga. Adapun manfaat dari penelitian ini untuk memberikan informasi terkait gambaran kecukupan gizi pada ibu menyusui, khususnya selama masa pandemi COVID-19.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross sectional*). Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kalicacing, di Kota Salatiga pada bulan Mei hingga Agustus 2022. Subjek pada penelitian ini, yaitu ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan. Jumlah sampel penelitian dalam penelitian ini sebanyak 40 responden. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi ibu menyusui anak usia 0-6 bulan dan tercatat di Puskesmas Kalicacing, Kecamatan Sidomukti, Kota Salatiga. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari Komisi Etik Universitas Kristen Satya Wacana No. 031/KOMISIETIK/EC/3/2022.

Responden yang terpilih dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini diberikan *Informed Consent*, kemudian ditandatangani sebagai bentuk persetujuan. Responden kemudian diwawancarai untuk mengetahui karakteristik subjek. Data karakteristik yang dikumpulkan meliputi nama ibu, usia ibu, usia anak, pekerjaan ibu, data riwayat paparan COVID-19, dan antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Pengukuran BB ibu menggunakan timbangan berat badan digital injak dengan ketelitian 0,1 kg dan pengukuran TB ibu menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm. Selain itu, data yang dikumpulkan juga berupa data asupan makan ibu yang diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner *food recall* asupan 2x24 jam untuk melihat tingkat kecukupan asupan zat gizi pada responden ibu menyusui.

Data asupan yang diperoleh, kemudian dianalisis menggunakan *software Nutrisurvey* tahun 2007 untuk menganalisis asupan zat gizi responden. Perhitungan kebutuhan harian responden menggunakan rumus *Harris Benedict*, kemudian ditambahkan sesuai anjuran AKG tahun 2019 untuk ibu menyusui 6 bulan pertama. Penentuan status gizi responden ditentukan dengan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT), yaitu BB (kilogram) per TB ( $m^2$ ). Interpretasi data status gizi responden dikategorikan berdasarkan IMT menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pedoman Gizi Nasional (PGN) tahun 2014 menjadi kurus (<17,00-18,49), normal (18,50-24,99) dan berlebih (25,00- >27,00). Tingkat kecukupan gizi responden diperoleh dari asupan gizi yang dikonsumsi oleh responden, kemudian dianalisis berdasarkan tingkat kecukupan, lalu dikategorikan menurut acuan

Departemen Kesehatan tahun 2006, menjadi defisit berat jika <70% dari kebutuhan, defisit sedang jika 70-79% dari kebutuhan, defisit ringan jika 80-89% dari kebutuhan, normal jika 90-119% dari kebutuhan dan lebih jika >120% dari kebutuhan. Data kemudian dianalisis secara univariat untuk dapat menggambarkan tingkat kecukupan gizi ibu menyusui.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n=40)	Presentase (%)
<b>Usia Ibu (thn)</b>		
19-35 tahun	31	77,5
36-44 tahun	9	22,5
<b>Usia Anak (bln)</b>		
0-3 bulan	23	57,5
4-6 bulan	17	42,5
<b>Status Gizi Ibu (IMT)</b>		
Gizi baik (normal)	19	47,5
Gizi lebih (gemuk)	8	20
Gizi lebih (sangat gemuk)	13	32,5
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	17	42,5
Tidak bekerja	23	57,5
<b>Terkonfirmasi COVID -19 selama masa menyusui</b>		
Pernah	0	0
Tidak pernah	40	100

Sumber: Data Primer, 2022

Responden penelitian ini sebagian besar merupakan usia produktif (77,5%) dan diketahui usia anak sebanyak 57,5% berusia 0-3 bulan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa 52,5% responden memiliki status gizi gemuk dan sangat gemuk serta Sebagian besar responden tidak bekerja (57,5%). Hal lain yang ditemukan dalam penelitian ini bahwa meskipun penelitian ini dilakukan pada masa pandemic COVID-19 namun tidak ada responden yang pernah terkonfirmasi positif COVID-19.

Penelitian ini menunjukkan kecukupan gizi ibu selama masa menyusui yang meliputi kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat. Pemenuhan kecukupan gizi selain untuk mencukupi kebutuhan harian ibu, juga untuk menghindari ibu dari kelelahan yang dapat mengganggu kesehatan ibu. Kelelahan berkaitan dengan aktivitas rumah tangga maupun pekerjaan yang dilakukan oleh ibu selain menyusui, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya ketidakcukupan asupan gizi (Savitri dan Retnowati, 2020). Asupan gizi yang defisit dapat terjadi karena rendahnya asupan makan ibu akibat pembatasan jumlah makan untuk dapat segera menurunkan berat badan. Pembatasan jumlah makan secara berlebihan dapat menjadi salah satu penyebab defisitnya asupan gizi ibu (Kusparlina, 2020) (Wardani *et al*, 2021). Berdasarkan hasil wawancara, terkait asupan makan ibu selama masa pandemi COVID-19, sebagian bahkan hampir seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini, menyatakan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan terkait asupan makanan yang dikonsumsi antara sebelum masa pandemi COVID-19 dan di masa pandemi COVID-19.

Selama masa menyusui tidak ada pantangan khusus terhadap makanan yang dikonsumsi oleh ibu. Asupan makan ibu selama masa menyusui berpedoman pada

pedoman gizi seimbang dengan penambahan 330 kkal untuk energi, 20 gr untuk protein, 2,2 gr untuk lemak dan 45 gr untuk karbohidrat. Sementara itu, selama masa pandemi COVID-19 Kemenkes RI menganjurkan untuk memiliki pola makan yang baik, yaitu sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang meliputi, sarapan, makan selingan (*snak*), makan siang, dan makan malam untuk mendukung pemenuhan asupan gizi harian dan meminimalisir penularan dan infeksi COVID-19 (INDONESIA, 2020).

Tabel 2. Tingkat Kecukupan Energi

Klasifikasi Tingkat Kecukupan Energi	Presentase (%)
Defisit Berat	25
Defisit Sedang	12,5
Defisit Ringan	15
Normal	40
Lebih	7,5
Min	901,8 kkal
Max	3194,05 kkal
Mean ± SD	1923,7 ± 532,89 kkal

Sumber : Data Primer, 2022

Tingkat kecukupan energi ibu menyusui pada tabel 2 menunjukkan 40% berada dalam kategori normal. Hasil penelitian juga menunjukkan jumlah terendah asupan energi harian yang dikonsumsi oleh responden sebanyak 901,8 kkal, sementara jumlah tertinggi yang dikonsumsi oleh responden, yaitu 3194,05 kkal. Rata-rata jumlah asupan energi harian responden, yaitu 1923,7 kkal.

Kecukupan energi ibu berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan persentase tertinggi berada dalam kategori normal (40%). Meskipun presentase tertinggi berada pada kategori normal, hasil penelitian ini masih menemukan, kecukupan energi pada kategori defisit berat (25%), defisit ringan (15%) dan defisit sedang (12,5%). Asupan energi yang defisit dapat menyebabkan ketidakcukupan energi dan dapat berisiko terhadap kesehatan ibu (Yaneli, N., et al, 2021). Penelitian yang dilakukan sebelum pandemi COVID-19 di Kecamatan Cipayung Kota Depok, menemukan bahwa konsumsi energi ibu selama masa menyusui lebih rendah dibandingkan dengan AKG yang direkomendasikan (Yaneli, N., et al, 2021). Asupan energi yang rendah pada penelitian ini dapat terjadi karena keterbatasan responden dalam menentukan jumlah makanan yang harus dikonsumsi. Ditemukan juga beberapa responden pada penelitian ini yang melewati jam makan pagi (sarapan) dan jam makan selingan, baik pagi maupun sore, sehingga memengaruhi jumlah asupan energi harian responden.

Adapun faktor lain, berdasarkan hasil wawancara yang memengaruhi asupan energi responden pada penelitian ini yaitu, asupan makan yang dikonsumsi responden jumlahnya sedikit karena pertimbangan untuk segera menurunkan berat badan dan bagi responden yang bekerja tidak memiliki waktu untuk makan pada jam makan selingan (pagi dan sore), selain jam makan yang telah ditentukan oleh tempat responden bekerja. Rendahnya asupan energi pada ibu menyusui dapat memengaruhi aktivitas harian ibu dan produktivitas kerja. Selain itu, rendahnya asupan energi juga dapat memengaruhi durasi menyusui eksklusif hingga 6 bulan (Yaneli, N., et al, 2021) dan berpeluang 4 kali lebih besar menyusui dengan durasi yang singkat (Syafiq et al, 2015).

Tingkat kecukupan protein ibu menyusui (Tabel 3) menunjukkan 32,5% berada dalam kategori normal. Jumlah terendah asupan protein harian yang dikonsumsi oleh ibu menyusui pada penelitian ini sebanyak 40,45 gr, sementara jumlah tertinggi asupan protein yang dikonsumsi, yaitu 128,2 g. Rata-rata jumlah asupan protein harian seluruh responden, yaitu 75,39 gr. Meskipun tingkat kecukupan protein pada hasil penelitian ini presentase tertingginya berada pada kategori normal (32,5%), hasil penelitian ini masih menemukan tingkat kecukupan protein pada kategori defisit berat (25%), defisit ringan (20%), dan defisit sedang (17,5%).

Tabel 3. Tingkat Kecukupan Protein

Klasifikasi Tingkat Kecukupan Protein	Presentase (%)
Defisit Berat	25
Defisit Sedang	17,5
Defisit Ringan	20
Normal	32,5
Lebih	5
Min	40,45 gr
Max	128,2 gr
Mean ± SD	75,39 ± 20,76 gr

*Sumber : Data Primer, 2022*

Kecukupan protein selama masa menyusui selain untuk mencukupi kebutuhan protein harian juga digunakan ibu sebagai zat pembangun, pembentukan sel tubuh dan regenerasi sel (Juniar *et al*, 2016). Asupan protein yang defisit berdasarkan pengumpulan data dengan *form recall* 2x24 jam didapatkan karena jumlah asupan protein yang dikonsumsi oleh ibu masih rendah dari jumlah yang seharusnya (2-4 porsi/hari ditambah 20 gr/hari sesuai acuan AKG). Selain itu, sumber jenis protein harian ibu dalam satu hari masih banyak ditemukan yang mengkonsumsi asupan makanan jenis protein hanya satu jenis, untuk makan pagi, makan siang dan makan malam.

Berdasarkan tabel 4 diketahui Sebagian besar konsumsi lemak pada ibu menyusui berlebih (67,5%). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jumlah terendah asupan lemak harian yang dikonsumsi oleh ibu menyusui pada penelitian ini sebanyak 33,25 gr, dengan asupan tertinggi yang dikonsumsi, yaitu 149,65 gr dengan rata-rata jumlah asupan lemak harian seluruh responden, yaitu 83,60 gr.

Tabel 4. Tingkat Kecukupan Lemak

Klasifikasi Tingkat Kecukupan Lemak	Presentase (%)
Defisit Berat	2,5
Defisit Sedang	2,5
Defisit Ringan	0
Normal	27,5
Lebih	67,5
Min	33,25 gr
Max	149,65 gr
Mean ± SD	83,60 ± 27,75 gr

*Sumber : Data Primer, 2022*

Tingkat kecukupan lemak berdasarkan hasil penelitian ini, persentasenya lebih tinggi berada dalam kategori berlebih. Kecukupan lemak yang berlebih selama penelitian ini dikarenakan responden banyak mengkonsumsi olahan

makanan yang digoreng, seperti telur ceplok, telur dadar, ayam goreng, tempe goreng, dan tahu goreng serta aneka jajanan seperti pisang goreng dan lumpia goreng. Konsumsi makanan dengan yang diolah dengan cara digoreng dapat meningkatkan asupan lemak (Rahma dan Baskari, 2019) (Wardana *et al*, 2018). Pemilihan makanan ini karena makanan mudah untuk diolah dan mudah untuk ditemukan dengan harga yang terjangkau.

Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan di Kecamatan Silo, Jember yang menemukan angka kecukupan lemak yang rendah, karena tingkat asupan lemak berupa makanan dan olahan makanan yang tinggi lemak (digoreng) rendah (Rindiani dan Hartatik, 2020). Asupan lemak yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL) dalam darah, yang dapat menyebabkan penyempitan arteri, sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi (Syukur, N. A., *et al*, 2018). Asupan lemak selama masa menyusui dibutuhkan oleh ibu, tetapi jumlahnya tidak berlebih, melainkan sesuai dengan jumlah kebutuhan harian ibu (ditambah 2,2 gr/hari sesuai acuan AKG). Selain untuk mencukupi kebutuhan, asupan lemak juga dapat digunakan sebagai cadangan energi untuk menghasilkan persediaan ASI. Asupan lemak yang berlebih pada penelitian ini, selain didapatkan dari pengolahan makanan yang digoreng, juga didapatkan dari jajanan-jajanan yang dikonsumsi oleh ibu. Jajanan tersebut biasanya dikonsumsi oleh ibu pada waktu selingan pagi atau selingan sore, yang diperoleh melalui pedagang yang berjualan di area sekitar rumah.

Tabel 5. Tingkat Kecukupan Karbohidrat

Klasifikasi Tingkat Kecukupan Karbohidrat	Presentase (%)
Defisit Berat	42,5
Defisit Sedang	30
Defisit Ringan	15
Normal	7,5
Lebih	5
Min	70,95 gr
Max	443,75 gr
Mean ± SD	226,20 ± 74,93 gr

Sumber : Data Primer, 2022

Tingkat kecukupan karbohidrat ibu menyusui berdasarkan penelitian ini 42,5% berada dalam kategori defisit berat. Berdasarkan Tabel 5 juga diketahui jumlah terendah asupan karbohidrat harian yang dikonsumsi oleh ibu menyusui pada penelitian ini sebanyak 70,95 gr, adapun jumlah tertinggi yang dikonsumsi, yaitu 443,75 gr, sementara itu rata-rata jumlah asupan harian seluruh responden, yaitu 226,20 gr.

Hasil ini menunjukkan hanya 7,5% responden yang memiliki asupan karbohidrat pada kategori normal. Berdasarkan hasil pengumpulan data menggunakan *form recall* 2x24 jam dengan wawancara menunjukkan sumber karbohidrat utama yang banyak dikonsumsi oleh sebagian besar responden, yaitu nasi putih. Asupan karbohidrat responden yang defisit dapat terjadi karena porsi makanan ibu yang terlalu sedikit (Rahma dan Baskari, 2019). Asupan karbohidrat yang kurang, akan memengaruhi penggunaan protein sebagai sumber energi, sehingga dapat mengganggu fungsi protein dalam proses absorpsi zat gizi (Putriningtyas dan Hidana, 2016). Menurut Wilda, 2018 menyatakan bahwa ibu yang menyusui secara eksklusif mengalami penurunan berat badan (Putriningtyas

dan Hidana, 2016). Oleh karena itu, pengurangan asupan makan yang berlebih selama masa menyusui tidak dianjurkan dan sebaiknya pola makan ibu tetap berpedoman pada gizi seimbang sesuai anjuran Kemenkes RI.

Hasil penelitian juga menunjukkan status gizi ibu masih banyak yang termasuk dalam kategori gizi lebih (sangat gemuk dan gemuk). Hal tersebut dapat terjadi karena asupan makan tinggi lemak yang dikonsumsi dan adanya sisa cadangan lemak yang tersisa selama masa kehamilan yang kemudian memengaruhi berat badan ibu (Rofiana *et al*, 2021) Selain sisa cadangan lemak selama masa kehamilan, penggunaan kontrasepsi hormonal juga dapat berdampak pada peningkatan berat badan karena hormon progesteron (Rofiana *et al*, 2021) (Pusporini *et al*, 2021) (Wijayanti dan Zulkarnain, 2021). Mempertahankan status gizi tetap normal sangat penting untuk diperhatikan, terutama ketika sistem tubuh sedang melemah, terlebih di masa pandemi COVID-19 (Rindiani and Hartatik, 2020). Oleh karena itu, diperlukan pola makan dengan gizi seimbang. Pola diet yang tidak berpedoman pada gizi seimbang akan berimplikasi terhadap status gizi ibu (obesitas) (Juniar *et al*, 2016) (Laswati, 2019).

### **KESIMPULAN**

Tingkat kecukupan asupan energi pada penelitian ini adalah 40% tergolong normal dengan rata-rata asupan 192,3±532,89 kkal. Sebanyak 62,5 % responden memiliki defisit asupan protein dengan rata-rata asupan 75,39± 20,76 gr. Konsumsi lemak pada penelitian ini diketahui sebagian besar (67,5%) tergolong dalam kriteria tingkat kecukupan berlebih dengan rata-rata konsumsi 83,60±27,75 gr. Sebanyak 87% responden defisit konsumsi karbohidrat dengan rata-rata 226,20±74,93 gr.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anung Ahadi Pradana, Casman, N. (2020) 'Pengaruh Kebijakan Social Distancing pada Wabah COVID-19 terhadap Kelompok Rentan di Indonesia', *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI*, 9(2), pp. 61–67. doi: 10.22146/jkki.55575.
- Davanzo, R. *et al*. (2020) 'Breastfeeding and coronavirus disease-2019: Ad interim indications of the Italian Society of Neonatology endorsed by the Union of European Neonatal & Perinatal Societies', *Maternal and Child Nutrition*, 16(3), pp. 1–8. doi: 10.1111/mcn.13010.
- Dimopoulou, D. *et al*. (2020) 'Breastfeeding during the novel coronavirus (COVID-19) pandemic: guidelines and challenges', *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 0(0), pp. 1–7. doi: 10.1080/14767058.2020.1838481.
- Fauzia, S., P, D. R. and Widajanti, L. (2016) 'Hubungan Keberagaman Jenis Makanan Dan Kecukupan Gizi Dengan Indeks Massa Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2016', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 4(3), pp. 233–242.
- Fitri, M., Zuraini and Indani (2017) 'Analisis Kecukupan Gizi Ibu Menyusui Di Desa Aneuk Paya Kecamatan', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 2, pp. 13–21. Available at:

<http://www.jim.unsyiah.ac.id/pkk/article/view/9704/3959>.

Gray, K. J. *et al.* (2021) 'Coronavirus disease 2019 vaccine response in pregnant and lactating women: a cohort study', *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 225(3), pp. 1–17. doi: 10.1016/j.ajog.2021.03.023.

INDONESIA, K. K. R. (2020) 'Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19', *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, p. 31.

Juniar, Tesanika, Laksmi Widajanti, R. A. (2016) 'Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), pp. 561–570. doi: <https://doi.org/10.14710/jkm.v4i4.14287>.

Kementerian Kesehatan RI (2015) 'Inilah Sepuluh Manfaat ASI', *Kementrian Kesehatan RI*, p. 1. Available at: <http://www.depkes.go.id/development/site/depkes/pdf.php?id=1-16100600005>.

Kusparlina, E. P. (2020) 'Hubungan Antara Asupan Nutrisi dengan Kelancaran Produksi Asi pada Ibu yang Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan', *Jurnal Delima Harapan*, 7(2), pp. 113–117. doi: 10.31935/delima.v7i2.103.

Laswati, D. T. (2019) 'Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang', *Agrotech : Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), pp. 69–73. doi: 10.37631/agrotech.v2i1.12.

Pusporini, A. D., Pangestuti, D. R. and Rahfiludin, M. Z. (2021) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Praktik ASI Eksklusif di Daerah Pertanian Kabupaten Semarang (Studi pada Ibu yang Memiliki Bayi Usia 0–6 Bulan)', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(2), pp. 83–90. doi: 10.14710/mkmi.20.2.83-90.

Putriningtyas, N. D. and Hidana, R. (2016) 'Pemberian Sari Kurma pada Ibu Menyusui Efektif Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-5 Bulan (Studi di Kota Semarang)', *Jurnal Medika Respati*, 11(3), pp. 65–74. doi: 10.35842/mr.v11i3.115.

Rahma, A. and Baskari, P. S. (2019) 'Pengukuran Indeks Massa Tubuh, Asupan Lemak, Dan Asupan Natrium Kaitannya Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Dewasa Di Kabupaten Jombang', *Ghidza Media Journal Oktober 2019*, 1(1), pp. 53–62. doi: <http://dx.doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v1i1.1080>.

Rindiani and Hartatik, S. (2020) 'Patterns of Food Consumption and Food Intake of Poor Residents in Silo District, Jember Regency', 20, pp. 13–18. doi: 10.25047/jii.v20i1.1937.

- Rofiana, A. R., Pradigdo, S. F. and Pangestuti, D. R. (2021) 'Hubungan Keragaman Pangan dengan Kecukupan Gizi dan Status Gizi Ibu Menyusui di Daerah Pertanian Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga', *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), pp. 300–307. doi: 10.14710/mkmi.20.4.300-307.
- Savitri, N. P. H. and Retnowati, M. (2020) 'Hubungan Faktor-Faktor Yang Relevan Pada Kondisi Kelelahan Ibu Rumah Tangga Yang Menyusui Bayi 0-12 Bulan Di Wilayah Kotatip Cilacap', XVI(2), pp. 61–77.
- Syafiq, A., Fikawati, S. and Widiastuti, R. (2015) 'Energy Consumption during Lactation and Duration of Breastfeeding At Puskesmas Margajaya Bekasi City in 2014', *Makara Journal of Health Research*, 19(2), pp. 81–86. doi: 10.7454/msk.v19i2.5419.
- Syukur, N. A., Widyani Utami, H., & Wahyutri, E. (2018) 'Hubungan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Menyusui Dengan Kualitas Protein Air Susu Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Kapih Samarinda Ilir', *Proceeding of International Midwifery Scientific Conference*, p. 163.
- Tuwu, D. (2020) 'Kebijakan Pemerintah Dalam Penanganan Pandemi Covid-19', *Journal Publicuho*, 3(2), p. 267. doi: 10.35817/jpu.v3i2.12535.
- Wardana, R. K., Widyastuti, N. and 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), pp. 107–113. doi: 10.14710/jnc.v7i3.22269.
- Wardani, Y. S., Megawati, G. and Herawati, D. M. D. (2021) 'Asupan Gizi Dan Pola Makan Ibu Menyusui Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Ibrahim Aji Kota Bandung', *Gizi Indonesia*, 44(1), pp. 65–76. doi: 10.36457/gizindo.v44i1.456.
- WHO (2020) 'Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease ( COVID-19 )', *Who*, (February), pp. 3–5.
- Wijayanti, E. and Zulkarnain, Z. (2021) 'Pengaruh Asupan Zat Gizi Dan Jamu Pelancar Air Susu Ibu ( ASI ) Terhadap Kadar Zat Besi ( Fe ) Asi Ibu Menyusui The Effect of Maternal Nutritional Intake in Breastfeeding and Galactogogum Jamu on Breastmilk Iron ( Fe ) Level', *Indonesian Journal of Micronutrient*, 12(2), pp. 107–118. doi: <https://doi.org/10.22435/mgmi.v12i2.3926>.
- Williams J, Namazova-Baranova L, Weber M, Vural M, Mestrovic J, Carrasco-Sanz A, Breda J, Berdzuli N, P.-M. M. (2020) 'The Importance of Continuing Breastfeeding during Coronavirus Disease-2019: In Support of the World Health Organization Statement on Breastfeeding during the Pandemic', *The Journal of Pediatrics*, 223(2017), pp. 234–236. doi:

10.1016/j.jpeds.2020.05.009.

Yaneli, N., Fikawati, S., Syafiq, A., & Gemily, S. C. (2021) 'Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Energi Ibu Menyusui Di Kecamatan Cipayung , Kota Depok , Indonesia', *Amerta Nutrition*, 5(1), pp. 84–90. doi: 10.20473/amnt.v5i1.2021. 84-90.