

Energy consumption of lactating mothers: current situation and problems

Sandra Fikawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20426984&lokasi=lokal>

Abstrak

Situasi dan Permasalahan Asupan Energi Ibu Laktasi. Berbagai rekomendasi menunjukkan angka kecukupan gizi yang lebih tinggi untuk ibu laktasi dibandingkan ibu hamil. Kebutuhan gizi yang tinggi diperlukan untuk pemulihan kesehatan ibu setelah melahirkan, memproduksi ASI, menjaga kuantitas dan kualitas ASI agar pertumbuhan bayi optimal, dan menjaga tubuh ibu dari kekurangan gizi. Namun, penelitian menunjukkan bahwa asupan energi ibu saat laktasi justru signifikan lebih rendah dibandingkan saat hamil. Studi kualitatif ini bertujuan untuk menggali faktor yang berhubungan dengan penurunan asupan energi ibu laktasi. Penelitian dilakukan pada Maret-April 2013 terhadap informan ibu yang mempunyai bayi berusia >6 bulan dan dipilih secara purposif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab rendahnya asupan energi ibu laktasi adalah kurangnya pengetahuan dan sikap mengenai tingginya kebutuhan gizi saat laktasi, kesibukan ibu mengurus bayi sehingga membuat ibu merasa terlalu letih untuk masak dan makan, berkurangnya konsumsi susu dan suplemen, adanya pantangan makan, serta kurangnya informasi dari tenaga kesehatan mengenai jumlah kebutuhan gizi ibu laktasi. Diharapkan agar tenaga kesehatan bisa lebih optimal memberikan nasihat akan pentingnya konsumsi zat gizi yang cukup (jenis maupun jumlah), dan tidak adanya pantangan makan selama menyusui sejak kunjungan antenatal. Nasihat agar disampaikan juga kepada keluarga ibu agar mereka dapat membantu memfasilitasi ibu untuk menyusui.

Recommendations on the adequacy of nutrient intake indicate that lactating mothers have higher nutritional needs than do pregnant mothers. High nutrient intake is necessary to help mothers recover after childbirth, produce milk, and maintain the quantity and quality of breast milk. It also prevents maternal malnutrition. Research has shown, however, that the dietary energy consumption of mothers during lactation was significantly lower than that during pregnancy. The current study explored the factors associated with decreased nutritional intake during maternal lactation. The study was conducted in March-April 2013, and the subjects were mothers with infants aged >6 months. Results revealed that the factors causing low dietary energy consumption among breastfeeding mothers were poor nutritional knowledge and attitude toward high energy intake requirements during lactation, lack of time to cook and eat because of infant care, reduced consumption of milk and supplements, dietary restrictions and prohibitions, and suboptimal advice from midwives/health personnel. Beginning from the antenatal care visit, health personnel should conduct effective counseling on the importance of nutrient intake during lactation. Advice should be provided not only to mothers, but also to their families to enable them to thoroughly support the mothers as they breastfeed their infants.