

HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DENGAN PENURUNAN BERAT BADAN IBU MENYUSUI

Ifni Wilda*, Nelfi Sarlis, Rifka Mahera

DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Sempena Negeri, Jl. Handayani, Pekanbaru, Riau

*Email : Ifniwilda1@gmail.com

Submitted :15-11-2017, Reviewed:12-01-2018, Accepted:05-06-2018

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v3i3.2832>

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is breastfeeding without providing other foods and beverages to infants from birth to six months old, except drugs and vitamins. However, there are still many mothers who do not want to breastfeed exclusively on their babies because they think that breastfeeding can increase weight, while the impact of weight gain in mothers and breastfeeding is obesity that can cause various diseases such as brain disorders, disorders respiratory tract, diabetes mellitus, heart, cholesterol, stroke and even death. This study aims to determine whether there is a relationship of exclusive breastfeeding with weight loss of breastfeeding mothers in the work area of Sidomulyo Puskesmas Pekanbaru. This type of research uses quantitative data with cross sectional design. Sampling technique using consecutive sampling, population in this study amounted to 375 people and the sample amounted to 193 people. Data collection using primary data with checklist sheet. Data processing done by SPSS include editing, coding, scoring, tabulating. The analysis used is univariate and bivariate. The result of chi square test stated that the value of Pvalue is 0,003 <0,05. It is concluded that there is a significant relationship between Exclusive Breastfeeding and Weight Loss in Breastfeeding Working Area of Sidomulyo Pekanbaru Health Center of 2017.

Keywords: *Exclusive Breastfeeding and Weight Loss*

ABSTRAK

ASI Eksklusif adalah memberikan ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur enam bulan, kecuali obat dan vitamin. Akan tetapi hingga saat ini masih banyak ibu yang tidak mau memberikan ASI secara Eksklusif pada bayinya karena mereka beranggapan bahwa menyusui dapat meningkatkan berat badan, adapun dampak kenaikan berat badan pada ibu bersalin dan menyusui adalah obesitas yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit seperti gangguan otak, gangguan saluran pernapasan, diabetes mellitus, jantung, kolestrol, struk bahkan kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan penurunan berat badan ibu menyusui diwilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. Jenis penelitian menggunakan data kuantitatif dengan desain cross sectional. Teknik sampling menggunakan consecutive sampling, populasi dalam penelitian ini berjumlah 375 orang dan sampel berjumlah 193 orang. Pengumpulan data menggunakan data primer dengan lembar checklist. Pengolahan data dilakukan dengan cara SPSS meliputi editing, coding, skoring, tabulating. Analisa yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Hasil uji chi square menyatakan nilai Pvalue yaitu 0,003 < 0,05.maka disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara Pemberian ASI Eksklusif dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2017.

Kata Kunci : ASI Eksklusif dan Penurunan Berat Badan

PENDAHULUAN

ASI eksklusif adalah memberikan ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur enam bulan, kecuali obat dan vitamin namun bukan berarti setelah

pemberian ASI eksklusif pemberian ASI dihentikan tetapi tetap diberikan kepada bayi sampai bayi berusia 2 tahun (Tesy Mamonto, n.d.)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization (WHO)*

pada tahun 2010 merekomendasikan agar bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan karena ASI merupakan makanan yang paling sempurna dan terbaik bagi bayi. Akan tetapi banyak masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI Eksklusif kepada anaknya, hal ini ditinjau dari data bahwa sekitar 3000 ibu di dunia yang menyusui 56% diantaranya tidak memberikan ASI secara eksklusif (Asih & Risneni, 2016)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 di Indonesia pemberian ASI baru mencapai 16,2% dan pemberian susu formula meningkat tiga kali lipat dari 12,1% menjadi 41,6%. Direktur Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu Anak Kementerian Kesehatan, Budiharja, menyatakan bahwa angka ini cukup memprihatinkan. Ia menilai rendahnya kesadaran masyarakat dalam mendorong peningkatan pemberian ASI masih relatif rendah, termasuk di dalamnya kurangnya pengetahuan ibu hamil, keluarga dan masyarakat, akan pentingnya ASI (Riani, Iskandar, & Miko, 2014)

Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Provinsi Riau pada tahun 2014 sebesar 59,8%. Capaian ini sedikit lebih tinggi dibandingkan pada tahun 2013 sebesar 51,2% dan 2012 sebesar 46,2%. Data riset kesehatan dasar menunjukkan angka tersebut masih di bawah target nasional cakupan ASI eksklusif adalah 80% (Kesehatan & Riau, 2013)

Pemberian ASI eksklusif akan memberikan banyak manfaat bagi ibu menyusui yaitu, Isapan bayi dapat membuat rahim menciut, mempercepat kondisi ibu untuk kembali ke masa pra kehamilan serta mengurangi resiko pendarahan, lemak disekitar panggul dan paha yang ditimbun pada masa kehamilan berpindah ke dalam ASI, sehingga ibu lebih cepat langsing kembali, resiko terkena kanker rahim, dan kanker payudara pada ibu yang menyusui lebih rendah ketimbang ibu yang tidak menyusui dan lebih menghemat waktu, karena ibu tidak perlu menyiapkan dan

mensterilkan botol susu dan dot. Memberikan ASI lebih praktis lantaran ibu bisa berjalan-jalan keluar rumah tanpa harus membawa banyak perlengkapan, seperti botol, kaleng susu formula, air panas, dan lebih murah karena ibu tidak perlu membeli susu formula beserta perlengkapannya (Sari, 2015)

ASI adalah suatu cairan yang terbentuk dari campuran dua zat yaitu lemak dan air yang terdapat dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu dan bermanfaat sebagai makanan bayi dan pemberian ASI selama enam bulan tanpa pemberian minuman atau makanan apapun, termasuk air bening, vitamin dan obat tanpa tambahan cairan apapun. Seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa pemberian makanan tambahan lain, seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur atau nasi tim. Setelah bayi berusia enam bulan barulah bayi diberikan makanan pendamping ASI dengan ASI tetap diberikan sampai bayi 2 tahun atau lebih (Wiji, 2013)

Menurut penelitian Viata (2011), 56% ibu menyusui mengalami peningkatan berat badan > 6 kg dibandingkan sebelum kehamilan. Hal ini disebabkan oleh berlebihnya asupan makanan yang dikonsumsi oleh ibu sehingga terjadi penimbunan lemak yang mempengaruhi berat badan. Selain itu kurangnya aktifitas ibu juga mendukung peningkatan berat badan ibu (Silvia & Tiar, 2015)

Faktor-faktor yang mempengaruhi berat badan ibu yaitu Nutrisi Ibu, aktifitas Ibu, menyusui bayi, latihan fisik, terapi akupunktur, terapi bengkung, terapi pijat, terapi jamu dan obat-obatan herbal (Rudi & Sulis, 2014)

Menurut Anggraeni (2012), yang dikutip dari (Astuti, Dewi, Lina, & Indra, 2015) bahwa perubahan berat badan adalah ukuran tubuh seseorang yang bisa turun atau naik sewaktu-waktu yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan

kilogram. Menurut Arisman cara yang paling aman dan efektif dalam menurunkan berat badan adalah dengan metode pemberian ASI secara eksklusif. Energi sebesar 80-90 kkal diperlukan untuk menghasilkan 100 cc ASI. Simpanan lemak selama hamil dapat memasok energi sebanyak 100-200 kkal per hari. Penjelasan diatas menjelaskan bahwa untuk menghasilkan 850 cc diperlukan energi sekitar 750 kkal. Penambahan kalori selama menyusui hanya 500 kkal/hari (Astuti et al., 2015)

Ibu yang memberikan ASI secara eksklusif akan lebih cepat mengalami penurunan berat badan, hal ini disebabkan karena ibu yang mengalami kekurangan 250 kkal akan diambil dari cadangan kalori wanita yaitu simpanan lemak selama hamil. Hal ini berarti ibu menyusui selama empat bulan akan kehilangan $250 \times 30 \times 4$ kkal = 45.000 kkal yang setara dengan 5 kg lemak. Hal ini berkebalikan dengan temuan yang dipublikasikan oleh "The International Breastfeeding Journal" yang menyebutkan, selama 4 minggu pertama setelah melahirkan, ibu yang menggabungkan ASI dengan susu formula mengalami penurunan berat badan yang lebih banyak dibanding ibu yang memberikan ASI eksklusif (Puswati, 2011)

Menyusui memerlukan energi, dan tubuh akan mengambilnya dari lemak yang tertimbun selama hamil. Dengan demikian, berat badan ibu yang menyusui akan lebih cepat turun keberat badan seperti sebelum hamil. Sebagian ibu mengkhawatirkan bahwa dengan menyusui akan membuat tubuh ibu sulit kembali ke bentuk tubuh sebelumnya, padahal timbunan lemak yang terjadi selama kehamilan akan lebih mudah hilang karena digunakan dalam proses menyusui. Timbunan lemak ini memang disiapkan agar ibu bisa menyusui, dan justru jika si ibu tidak menyusui timbunan lemak ini akan menetap.

Dengan menyusui sebenarnya ibu sedang diet, karena saat menyusui terjadi pembakaran lemak, sehingga terjadi pengurangan lemak secara alami. Pada saat

menyusui, berat badan ibu akan turun dengan sendirinya sebanyak setengah sampai satu kilogram per bulan asalkan dengan perencanaan makan yang benar, yaitu menghindari makan yang mengurangi lemak dan gula. Ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula seperti sebelum hamil. Pada saat hamil, badan bertambah berat, selain karena ada janin, juga karena penimbunan lemak pada tubuh, cadangan lemak ini sebetulnya memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI. Dan dengan menyusui, tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai dan jika timbunan lemak menyusut, berat badan ibu akan cepat kembali ke keadaan seperti sebelum hamil

Menurut (Nimas & Kristiyanti, 2013), ibu yang memberikan ASI Eksklusif pada bayinya akan mengalami penurunan berat badan 1-2 kg per bulan terhitung sejak berat ibu setelah melahirkan. Hal ini didukung oleh penelitian Puswati (2011), hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak memberikan ASI secara eksklusif 14 responden (58,3%). Sebagian besar responden memiliki penurunan tidak sesuai $0,6\text{kg}$ perbulan yaitu 17 responden (70,8%). Analisa data dengan menggunakan uji *Chi square* dengan derajat signifikan 5% (0,05) didapatkan nilai $p(0,005) < \alpha(0,05)$ maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara ibu menyusui dengan penurunan berat badan.

Dari hasil prariset yang dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2016 di Dinas Kesehatan Provinsi Riau didapati laporan cakupan pemberian ASI eksklusif tahun 2015 tertinggi terdapat di puskesmas Sidomulyo (1.747 bayi), puskesmas Rejosari (943 bayi) Puskesmas Payung Sekaki (844 bayi). Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada tanggal 3 Februari di Puskesmas Sidomulyo didapati data ASI Eksklusif bulan Oktober (367

bayi) bulan November (374 bayi) dan bulan Desember (375 bayi).

Berdasarkan fenomena diatas, menunjukkan bahwa pemberian ASI Eksklusif berhubungan dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui. Sehingga peneliti tertarik ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui Tahun 2017”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Adapun populasi pada penelitian ini yaitu seluruh Ibu yang menyusui yang mempunyai anak umur 6-12 bulan pada bulan Desember Tahun 2016. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas

Data Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2017

No	Pemberian ASI Eksklusif	Frekuensi	Persentase
1	Tidak	137	71,0
2	Ya	56	29,0
	Total	193	100

Dari tabel 1 diperoleh hasil penelitian bahwa mayoritas ibu tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya sebesar 71% bila dibandingkan dengan ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya sebesar 29%. Hal ini berarti cakupan pemberian ASI di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru masih sangat jauh dibawah target nasional yaitu

Sidomulyo Pekanbaru. Instrument penelitian berupa kuesioner dan Timbangan sebagai alat ukur. Analisa data dilakukan secara univariat untuk mempresentasikan gambaran distribusi dari semua variable dan analisa bivariat untuk melihat hubungan antar variable.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum

Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2017. Penelitian ini dilakukan bulan Desember 2016.sampel dalam penelitian ini adalah Ibu yang menyusui yang mempunyai anak umur 6-12 bulan sebanyak 193 orang.

80%. Menurut Mohanis (2014), menyebutkan bahwa memberi ASI Eksklusif kepada bayi sangat menguntungkan untuk tumbuh kembang bayi, namun masih banyak juga ibu – ibu dengan berbagai alasan tidak memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya sehingga cakupan pemberian ASI Eksklusif tdiak tercapai.

Tabel 2

Frekuensi Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2017

No	Penurunan Berat Badan	Frekuensi	persentase
1	Tidak	121	62,7
2	Ya	72	37,3
	Total	193	100

Sumber : Data Primer tahun 2017

Dari tabel 2 diatas diperoleh hasil penelitian bahwa mayoritas responden tidak mengalami penurunan berat badan

yaitu sebesar 62,7% dibandingkan yang mengalami penurunan berat badan sebesar 37,3 %.

Analisa Bivariat

Tabel 3 Hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan Penurunan Berat Badan

Pemberian ASI Eksklusif	Penurunan Berat Badan				Total	%	P value	OR
	Tidak	%	Ya	%				
Tidak	95	69,3	42	30,7	137	100	0,003	0,05
Ya	26	46,4	30	53,6	56	100		
Total	121	62,7	72	37,3	193	100		

Dapat dilihat bahwa dari 137 responden yang tidak memberikan ASI Eksklusif diperoleh sebanyak 95 orang (69,3%) tidak mengalami penurunan berat badan dan 42 orang (30,7%) mengalami penurunan berat badan. Selain itu dari 56 responden yang memberikan ASI Eksklusif diperoleh sebanyak 26 orang (46,4%) tidak mengalami penurunan berat badan dan 30 orang (53,6%) mengalami penurunan berat badan. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh P_{value} yaitu $0,003 < 0,005$ artinya terdapat hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan penurunan berat badan ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2017. Hal ini sejalan dengan penelitian (Puswati, 2011) yaitu ada hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan penurunan berat badan ibu di Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru.

Setelah melahirkan ibu akan mengalami kehilangan berat badan selama hamil sekitar 5-6 kg akibat pengeluaran bayi, plasenta, air ketuban dan darah. Pada saat ini terjadi penurunan berat badan sebanyak 2-3 kg melalui diuresis, pengeluaran lokia dan involusi uteri. Tetapi ada sebagian ibu yang masih mengalami kelebihan berat badan sekitar 1,4-2 kg. Penelitian menunjukkan setelah melahirkan, ibu akan mengalami perubahan atau penurunan berat badan antara 5-11 kg disebabkan proses kelahiran dan memberikan bayinya ASI eksklusif (Kesehatan & Riau, 2013)

Menurut Anggraeni(2012), yang dikutip dari (Astuti et al., 2015), bahwa perubahan berat badan adalah ukuran tubuh seseorang yang bisa turun atau naik sewaktu-waktu yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan kilogram. Menurut Arisman cara yang paling aman dan efektif dalam menurunkan berat badan adalah dengan metode pemberian ASI secara eksklusif. Energi sebesar 80-90 kkal diperlukan untuk menghasilkan 100 cc ASI. Simpanan lemak selama hamil dapat memasok energi sebanyak 100-200 kkal per hari. Penjelasan diatas menjelaskan bahwa untuk menghasilkan 850 cc diperlukan energi sekitar 750 kkal. Penambahan kalori selama menyusui hanya 500 kkal/hari (Astuti et al., 2015).

Ibu yang memberikan ASI secara Eksklusif akan lebih cepat mengalami penurunan berat badan, hal ini disebabkan karena ibu yang mengalami kekurangan 250 kkal akan diambil dari cadangan kalori wanita yaitu simpanan lemak selama hamil. Hal ini berarti ibu menyusui selama empat bulan akan kehilangan $250 \times 30 \times 4$ kkal = 45.000 kkal yang setara dengan 5 kg lemak. Hal ini berkebalikan dengan temuan yang dipublikasikan oleh “*The International Breastfeeding Journal*” yang menyebutkan, selama 4 minggu pertama setelah melahirkan, ibu yang menggabungkan ASI dengan susu formula mengalami penurunan

berat badan yang lebih banyak dibanding ibu yang memberikan ASI eksklusif (Margawati, 2010)

Menurut asumsi peneliti, adanya hubungan antara pemberian ASI Eksklusif dengan penurunan berat badan didasari oleh sebagian responden tidak memberikan ASI secara Eksklusif pada bayinya sehingga hal ini mempengaruhi berat badan responden, karena energi sebesar 80-90 kkal diperlukan untuk menghasilkan 100 cc ASI. Simpanan lemak selama hamil dapat memasok energi sebanyak 100-200 kkal per hari. Jadi jika ibu tidak memberikan ASI maka akan terjadi penimbunan lemak yang dapat meningkatkan berat badan. Selain itu dari hasil penelitian diperoleh sebagian ibu tidak memberikan ASI secara Eksklusif pada bayinya namun mengalami penurunan berat badan, hal ini disebabkan oleh faktor lain yaitu ibu mengikuti kegiatan olahraga setiap hari seperti yoga, senam ataupun aktivitas fisik sehingga berat badan ibu mengalami penurunan.

SIMPULAN

Mayoritas responden tidak memberikan ASI Eksklusif sebanyak 137 orang (71,0%) dan minoritas responden memberikan ASI Eksklusif sebanyak 56 orang (29,0%). Mayoritas responden tidak mengalami penurunan berat badan sebanyak 121 orang (62,7%) dan minoritas responden mengalami penurunan berat badan sebanyak 72 orang (37,3%). Hasil statistik menunjukkan terdapat hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan penurunan berat badan ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2017 dengan P_{value} yaitu $0,003 < 0,05$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamin, penulis dapat menyelesaikan penyusunan jurnal yang berjudul Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui Diwilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2017. Penulis menyadari jurnal ini tidak akan selesai

tanpa bantuan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akbid Sempena Negeri Pekanbaru, LPPM dan Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru yang sudah memfasilitasi penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, y., & risneni. (2016). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Jakarta: jakarta : trans info medi (tim).
- Astuti, s., dewi, j. T., lina, r., & indra, s. A. (2015). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Bandung: erlangga.
- Kesehatan, d., & riau, p. (2013). Profil kesehatan provinsi riau.
- Margawati, l. (2010). Antara ibu yang menyusui secara eksklusif dan tidak eksklusif selama 4 bulan postpartum (studi di rumah bersalin nur hikmah grobogan) tahun 2009.
- Nimas, f., & kristiyanti, a. Y. U. (2013). Hubungan pemberian asi eksklusif dengan penurunan berat badan ibu menyusui.
- Puswati, d. (2011). Pemberian asi eksklusif dan penurunan berat badan ibu di wilayah kerja puskesmas tenayan raya pekanbaru, (13).
- Riani, p., iskandar, & miko, a. (2014). Hubungan pemberian asi eksklusif dengan perkembangan motorik bayi berusia 7-12 bulan di kecamatan darul imarah kabupaten aceh besar, 7(2), 225–230.
- Rudi, h., & sulis, s. (2014). *Manfaat asi eksklusif untuk buah hati anda*. Yogyakarta: gosyen publishing.
- Sari, d. P. (2015). Hubungan pemberian asi eksklusif dengan berat badan ibu menyusui di polindes teratai desa jampirogo kecamatan sooko kabupaten mojosuro.
- Silvia, d. W. I., & tiar, y. (2015). Pemberian asi dengan penurunan berat badan ibu menyusui yang bekerja di desa ngareskidul kecamatan gedeg kabupaten mojosuro.

Tesy mamonto. (n.d.). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian asi eksklusif pada bayi di wilayah kerja puskesmas kotobangon kecamatan

kotamobagu timur kota kotamobagu, 56–66.

Wiji. (2013). *Tumbuh kembang balita*. Jakarta: mitra medka.