

## Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Berat Badan Ibu Menyusui Di Posyandu Angrek Desa Selokgondang Kec. Sukodono

Eka Suryaning Tyas\*<sup>1</sup>, Siti Romlah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Stikes Bhakti Al-Qodiri

<sup>12</sup>Program Studi S1 Keperawatan

\*e-mail: [tyascca11@gmail.com](mailto:tyascca11@gmail.com)<sup>1</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: -

### Abstrak

**Pendahuluan:** Pemberian ASI eksklusif menyebabkan berat badan ibu berubah, terutama mengalami penurunan berat badan. Hal ini dikarenakan ibu yang tidak melihat asupan gizi yang dikonsumsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu menyusui di desa selokgondang lumajang. Metode yang digunakan adalah observasi analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah ibu-ibu penyayang di desa selokgondang dan menggunakan total sampling sebanyak 40 responden. Setelah dilakukan uji statistik menggunakan chi square maka diperoleh hasil uji statistik tanda 0,000 dimana tanda  $< \alpha$  (0,05) yang berarti ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu menyusui di desa selokgondang lumajang. Dari data diatas disimpulkan ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu menyusui, diharapkan kepada ibu yang memberikan ASI eksklusif lebih memperhatikan asupan yang masuk untuk menghindari penurunan berat badan berlebih.

**Kata kunci:** ASI eksklusif, berat badan

### Abstract

**Introduction:** The provision of breastfeeding exclusive cause weight mother changed, especially experienced weight loss. It was because mother who not see nutritional intake who consumed. The purpose of this research is to know the relationship between the provision of breastfeeding exclusive with weight loss nursing mother in the village selokgondang lumajang. Methods used is observation analytic with the approach cross sectional. Population is the doting mother in the village selokgondang and use total sampling as many as 40 respondents. After conducted statistical test use chi square so obtained the results of statistical test sign 0,000 where sign  $< \alpha$  (0,05), which means there is a relationship between the provision of exclusive breastfeeding with weight loss a nursing mother in the village selokgondang lumajang. Of above data on concluded there are the relation ship between the provision of breastfeeding exclusive with weight loss nursing mother, it is expected to the mothers that give exclusive breastfeeding pay more attention to the entrance intake to avoid excess weigh loss when you.

**Keywords:** exclusive breastfeeding, weight loss

## 1. PENDAHULUAN

Beberapa kota besar di negara Indonesia, ibu yang memberikan ASI mengalami penurunan, hal ini yang menjadi kecemasan akan diikuti oleh ibu-ibu yang berada di desa. Mereka beranggapan badan akan menjadi gemuk pada saat pasca persalinan. Ibu-ibu yang melahirkan melihat contoh figure wanita yang setelah melahirkan akan memiliki badan yang gemuk dengan berat badan yang mengalami peningkatan drastis dibandingkan pada saat ibu-ibu tersebut sebelum melahirkan. Hal ini sebetulnya akibat dari salah satu faktor yakni ibu melakukan ASI eksklusif yang terjadi adalah berat badan ibu tersebut mengalami kenaikan atau terjadi kegemukan (Suparyanto, 2012).

Perubahan zaman yang juga mengiringi perubahan pola pikir bahwa wanita juga dapat menjadi wanita karir dan hal ini secara langsung dapat menilai bahwa wanita akan lebih memiliki nilai jika tidak memberikan ASI kepada bayinya. Kesempatan ini yang membuat para produsen susu formula gencar melakukan promosi dan penjualan produk susu formula (IBI, 2014)

Pemberian ASI dini memberikan keuntungan bagi bayi, yaitu bayi akan segera mendapat kolostrum yang banyak mengandung antibodi. Disamping itu pemberian ASI bermanfaat bagi ibu dapat memperkecil kemungkinan terjadi perdarahan pasca persalinan, dengan demikian dapat diartikan bahwa dengan menyusui dini mencegah kematian ibu yang selama ini masih menjadi tantangan di Indonesia. Menyusui bayi bagi ibu juga berefek penundaan kehamilan, mudah pemberiannya dan mengurangi kejadian kanker payudara (IBI, 2014)

Makanan terbaik selama ini adalah ASI. Tumbuh kembang bayi yang membutuhkan zat gizi akan berubah sesuai dengan waktu pertumbuhannya. Kandungan zat pelindung yang dapat melindungi bayi dari beberapa infeksi dapat diperoleh dari ASI. Selain itu dampak emosional saat pemberian ASI juga mempengaruhi hubungan interpersonal secara bathin antara ibu dan bayi, oleh sebab itu ASI harus segera diberikan kepada bayi sejak awal kelahiran (IBI, 2014)

Data penelitian oleh PUSKA-UI bekerjasama dengan PATH tahun 2002 di 4 kabupaten di Propinsi Jawa Timur (Kediri, Jombang, Blitar, Mojokerto, Pasuruan) dan Propinsi Jawa Barat (Cirebon, Cianjur, dan Karawang), menunjukkan bahwa pemberian ASI dalam 30 menit atau kurang setelah persalinan berkisar antara 8,9% - 40%.

Data BPS 2013 menjelaskan perbandingan bayi atau anak dengan asupan ASI di hari pertama kelahiran yang ditolong oleh seorang dokter dan tenaga bidan adalah 53% tidak terdapat perbedaan antara lahir di rumah dan yang diberikan fasilitas Kesehatan. Ibu memberikan ASI eksklusif hanya 22,49%, sedangkan karakteristik pemberian ASI yang pernah menyusukan 95,35%, di kota dan 96,65% di desa. Bayi yang setelah 1 jam lahir dan diberi ASI 7,5% di kota dan sebanyak 8,6% di desa. Angka ini masih dibawah negara Kyrgyzstan dan negara Phillipina (IBI, 2014).

Status gizi pada balita adalah dampak rendahnya kesadaran ibu dalam memberikan ASI eksklusif di keluarga. Hasil dari data SUSENAS menunjukkan status gizi pada balita mengalami penurunan 37,5% pada tahun 1989 menjadi 26,4% pada tahun 1999 akan tetapi terjadi peningkatan 6,35 pada tahun 1989 menjadi 11,4% pada tahun 1995%. Sebesar 1,7% balita adalah penderita gizi buruk hal ini berdasarkan berat badan dan umur, dan 10% dari jumlah ini adalah penderita gizi buruk dengan tingkat berat. Pada tahun 1999 jumlah

balita yang menderita gizi buruk sebanyak 24.000 (IBI,2014: 204).

Ibu yang memberikan ASI eksklusif akan banyak mengalami penurunan berat badan pada 6 bulan pertama pasca persalinan daripada ibu yang tidak memberikan ASI pada bayinya. Kalori yang diperlukan ibu setiap harinya untuk dapat memproduksi air susunya adalah 500 kalori. Adapun tenaga yang dikeluarkan pada saat menyusui bayi sebanyak 350 kalori per 0,45 kilogram berat badannya. Sehingga pada 6 bulan pertama secara alamiah ibu akan kehilangan berat badan sebanyak kurang lebih 10 sampai dengan 11 kilogram hanya dengan memerikan air susunya, hal ini belum bila ibu menjalani program diet sehat maka berat badan ibu akan kembali normal seperti sebelum menjalani malasa kehamilan (Crsitian, 2012).

Hasil laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang bayi dengan asupan ASI Eksklusif di Kabupaten Lumajang adalah sebanyak 11.088 dari sejumlah 13.333 bayi (83.2%). berbagai program yang diberikann Dinas Kesehatan untuk merealisasikan pemberian ASI Eksklusif kepada masyarakat yaitu memberikan pengetahuan pentingnya ASI eksklusif, mengadakan parenting di kelas ibu hamil bertujuan untuk memberikan arahan dalam mempersiapkan kelahiran dan pola asuhan bayi baru lahir. Program Inisiasi Menyusui Dini (IMD) juga diberikan kepada kader- kader bidan setempat selain itu pendekatan ke rumah bersalin atau rumah sakit dalam program IMD dan ASI Eksklusif (Dinkes Lumajang, 2014).

Berdasarkan lata belakang data diatas peneliti akan melakukan riset tentang korelasi ASI Eksklusif dengan berat badan ibu yang turun akibat menyusui bayinya di Posyandu Angrek desa Selokgondang Kabupaten Lumajang”.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan bentuk rancangan penelitian korelasional pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan cross sectional, dimana pendekatan disini menekankan pada pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Distribusi Frekuensi Umur Ibu Menyusui di Desa Selokgondang

Umur	Jumlah	Persentase
< 20 tahun	9	22.5
20 - 35 tahun	23	57.5
> 35 tahun	8	20.0
Total	40	100.0

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa Responden umur dibawah 20 tahun 9 orang (22,5%), umur 20-35 tahun 23 orang (57,5%), umur diatas 35 tahun 8 orang (20%).

### Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Menyusui di Desa Selokgondang

Pendidikan	Jumlah	Persentase
Tidak Tamat SD	2	5.0
SD	13	32.5
SMP	15	37.5
SMA	10	25.0
Total	40	100.0

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa Responden Tidak Tamat SD 2 orang (5%), SD 13 orang (32,5%), SMP 15 orang (37,5%), SMA 10 orang (25%).

### Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Menyusui di Desa Selokgondang

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Ibu Rumah Tangga Swasta	8	20.0
	6	15.0

Wiraswasta	3	7.5
Buruh	12	30.0
Petani	11	27.5
Total	40	100.0

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa Responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga 8 orang (20%), Swasta 6 orang (15%), Wiraswasta 3 Orang (7,5%), Buruh 12 orang (30%), Petani 11 orang (27,5%).

**Distribusi Frekuensi Pemberian ASI Eksklusif di Desa Selokgondang**

ASI Eksklusif	Jumlah	Persentase
Benar	36	90.0
Salah	4	10.0
Total	40	100.0

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa Responden yang memberikan ASI Eksklusif yang benar 36 orang (90%), ASI Eksklusif yang salah 4 orang (10%).

**Distribusi Frekuensi Berat Badan Ibu Menyusui di Desa Selokgondang**

Berat Badan	Jumlah	Persentase
Naik	9	22,5
Tetap	11	27,5
Turun	20	50,0
Total	40	100.0

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa Responden yang Berat Badannya Naik 9 orang (22,5%), Tetap 11 orang (27,5%), Turun 20 orang (50%).

**Tabel Tabulasi Silang**

Pemberian ASI Eksklusif	Berat Badan						Total
	Naik		Tetap		Turun		
	F	%	F	%	F	%	
Benar	6	15,0%	11	27,5%	20	50,0%	37
Salah	3	7,5%	0	0%	0	0%	3
Total	9	22,5%	11	27,5%	20	50,0%	40
Sig : 0,004						a : 0,05	

Berdasarkan tabel di atas ditemukan bahwa 36 responden menyusui dengan ASI eksklusif yang benar mengalami penurunan Berat Badan sebanyak 20 responden, sedangkan 9 responden dengan pemberian ASI Eksklusif yang salah mengalami kenaikan Berat Badan.

## **PEMBAHASAN**

### **Pemberian ASI Eksklusif di Posyandu Anggrek Desa Selokgondang Sukodono Lumajang**

Diperoleh data tabel 5.4 diketahui bahwa dari 40 responden, 36 responden melakukan pemberian ASI Eksklusif yang benar dan 4 responden memberikan ASI Eksklusif yang salah.

Nutrisi yang paling baik untuk bayi adalah ASI. Dibaratkan sebuah emas yang diperoleh dari Tuhan secara gratis. Hal ini dikarenakan komposisi ASI dapat menyesuaikan sesuai dengan kebutuhan gizi bayi. Zat gizi di dalam ASI telah dibuktikan dapat menanggulangi infeksi, membuat sistem imunitas menjadi matang, meminimalisir gangguan pada system pencernaan serta dapat meningkatkan kualitas pertumbuhan pada otak bayi, ini yang tidak dapat diperoleh dari susu formula buatan pabrik (Yahya, 2014).

Penelitian membuktikan bahwa ASI yang diberikan kepada bayi secara eksklusif secara jangka Panjang dapat membuat bayi terhindar dari beberapa infeksi, alergi, obesitas, asma dan penyakit kanker. ASI juga dapat membuat anak lebih cerdas. Selain pada bayi pada ibu yang memberikan ASI juga memperoleh banyak manfaat yang baik, seperti produksi hormon akan mengurangi pendarahan pada masa pasca persalinan dan dapat membantu bentuk Rahim mengecil dan berangsur normal serta sedia kala. Menyusui juga dapat mencegah penyakit kanker payudara. Ibu yang memberikan ASI eksklusif juga akan selalu menjaga dan tebiasa teratur dan lebih memperhatikan kesehatan tubuh lingkungan sehingga bayi akan lebih sehat (IBI, 2014).

Yang dimaksud dengan ASI eksklusif adalah memberikan air susu ibu mulai setelah persalinan dan diberikan tanpa ada jadwal serta tidak meberikan makanan sebagai tambahan walaupun hanya air mineral (Purwanti, 2014).

Ibu memberikan ASI eksklusif yaitu dengan hanya memberikan air susu saja tanpa adanya makanan tambahan seperti susu formula, madu, the, air, pisang, bubur, biscuit, nasi tim dalam jangka waktu 4 bulan dan lebih baik lagi jika mampu sampai dengan bayi usia 6 bulan (Roesli, 2013). Berdasarkan teori yang ada, memberikan ASI eksklusif adalah peranan penting bagi bayi maupun ibu, sehingga bisa terhindar dari berbagai penyakit. Di posyandu anggrek Desa Selokgondang Kecamatan Sukodono Lumajang, dari 40 responden ibu yang memberikan ASI eksklusif dengan benar pada bayinya sebanyak 36 responden.

### **Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui di Posyandu Anggrek Desa Selokgondang Sukodono Lumajang**

Di Desa Selokgondang pada tahun 2017, diperoleh hasil pengukuran (pada table 5.5) menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan berat badan, yaitu 20 responden (50%) mengalami kenaikan berat badan sebanyak 9 responden (22,5%), dan berat badan tetap sebanyak 11 responden (27,5%).

Pasca melahirkan seorang ibu-ibu yang menyusui turun berat badannya selama hamil yaitu sebanyak 5 sampai dengan 6 kilogram karena keluarnya bayi, air ketuban, plasenta dan aliran darah saat persalinan. Hal ini merupakan perubahan fisiologis dari tubuh karena organ akan kembali seperti sedia kala seperti masa sebelum kehamilan sampai dengan 6 minggu pasca persalinan. Pada diuresis ini ada penurunan berat badan 2 – 3 kilogram pengeluaran lokia dan involusi uteri. Sebagian besar ibu hampir mencapai kembali berat badan sebelum hamil dalam enam bulan setelah melahirkan. Akan tetapi ada beberapa ibu yang masih kelebihan

berat badan sebanyak 1,4 – 2 kg (Hadiyono, 2015)

Mengurangi berat badan ibu merupakan manfaat ASI eksklusif sehingga mampu mencegah kegemukan pasca persalinan. Ibu dalam memberikan air susu membutuhkan energi 500 kkal perhari, sedangkan pada seorang ibu dengan tidak menyusui dibutuhkan kegiatan olahraga renang dan mengayuh sepeda kurang lebih 1 jam. Asupan makanan ibu dibutuhkan untuk energi dalam menyusui selain itu simpanan lemak 17 kkal per hari selama masa kehamilan juga digunakan untuk energi Ketika menyusui. ASI eksklusif dengan jangka waktu enam bulan laktasi yang baik mampu menurunkan berat badannya, walaupun dengan waktupencepatan yang lebih rendah dari pada saat 6 bulan pertama masa menyusui (Aryu, 2013).

Teori dari Wosje dan Kalkwarf tahun 2014 menyatakan bahwa perubahan tubuh pada seorang ibu pasca persalinan akan berjalan 12 bulan yang mana ini tidak ada hubungan status sebagai ibu menyusui atau bukan ibu menyusui. Teori ini yang dibuat oleh tenaga Kesehatan sebagai landasan dimana ibu dengan masa postpartum mengalami penurunan berat badan. Begitu juga dengan suplemen zat kapur pada ibu dengan pascapersalinan tidak mempengaruhi pengurangan atau penambahan berat badan pada ibu setelah melahirkan.

Penurunan berat badan dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: faktor asupan energy dan pada ibu adalah proses laktasi, karena proses laktasi membutuhkan energy yang besar sebanyak 330 kkal, bila tidak di imbangi dengan makanan yang bergizi maka berat badan akan mengalami penurunan.

#### **Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui di Posyandu Anggrek Desa Selokgondang Sukodono Lumajang**

Berdasarkan penelitian Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui di Desa

Selokgondang tahun 2017. Diperoleh data berdasarkan hasil uji analisa data menggunakan Chi Square dengan  $N= 40$ , diketahui bahwa nilai  $p\text{ Value} = < 0,05$  (0,05 nilai signifikan). Maka pemberian ASI Eksklusif dengan penurunan berat badan diketahui nilai  $p\text{ Value} = 0,004 < 0,05$  (0,05 nilai signifikan), dapat disimpulkan H1 diterima artinya ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu menyusui di desa selokgondang kecamatan sukodono.

Menurut Roesli (2013), pemberian ASI secara eksklusif adalah memberikan bayi ASI saja selama 6 bulan pertama bayi. Penurunan berat badan adalah penurunan massa tubuh. Penurunan berat badan dipengaruhi beberapa faktor diantaranya : asupan energy dan proses laktasi.

Peningkatan kuantitas serta kualitas ASI membutuhkan kekuatan tambahan. Energi tambahan adalah 330 kkal (enam bulan dari awak persalinan). Uji statistik menyatakan bahwa ada korelasi yang memiliki makna positif antara kesesuaian asupan sejumlah energi turun berat badan saat menyusui.

Salah satu teori menyatakan perubahan yang terjadi atau kenaikan berat badan akibat adanya ketidakseimbangan energi dan terdapat gangguan pada metabolisme. Sebaliknya Jika, asupan energi kurang dari kebutuhan energi yang dikeluarkan oleh ibu menyusui yang terjadi adalah keseimbangan sehingga akan terjadi penurunan berat badan pada ibu (Aryu, 2013).

Saat proses laktasi terdiri dari 2 reflek yang ikut berperan, yaitu yang pertama reflek prolaktin dan yang kedua reflek aliran yang timbul sebagai akibat rangsangan dari puting susu. Pada reflek prolaktin hisapan bayi akan merangsang puting susu dan kalang payudara. Rangsangan ini diteruskan ke hipotalamus melalui medulla spinalis hipotalamus. Sehingga merangsang pengeluaran faktor pemacu sekresi prolaktin. Faktor pemacu sekresi prolaktin akan merangsang hipofise anterior sehingga keluar prolaktin. Prolaktin merangsang sel alveoli yang berfungsi memproduksi air

susu. Bersamaan dengan pembentukan prolaktin oleh hipofise anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofise posterior sehingga keluar hormon oksitosin. Hal ini menyebabkan sel mioepitel di sekitar alveoli akan berkontraksi dan mendorong ASI masuk ampula. Kontraksi otot memerlukan energi. Energi berasal dari glikogen yang sebelumnya disimpan dalam sel otot. Pemecahan glikogen secara enzimatik menjadi asam piruvat dan asam laktat yang berlangsung dengan cepat akan membebaskan energi yang digunakan untuk mengubah ADP menjadi ATP, dan ATP dapat digunakan secara langsung untuk memberikan energi untuk kontraksi otot.

Pada masa laktasi sebanyak 1,5 liter air susu yang diproduksi ibu dalam satu harinya bahkan ini bisa lebih dari itu jika ibu memiliki bayi kembar. Dalam 50 gr lemak mengandung 450kkal dan pada 100 gram laktosa mengandung 400kkal. Hal ini menyebabkan kebutuhan kalori ibu menyusui meningkat menjadi  $\pm 2700$ kkal/hari. Sehingga ibu menyusui membutuhkan asupan nutrisi yang memiliki sumber energy berkonsentrasi tinggi seperti lemak, kacang-kacangan dan karbohidrat. Perubahan kebutuhan energy ini dapat menyebabkan terjadinya perubahan berat badan.

Berdasarkan teori yang ada, pemberian ASI eksklusif memiliki peranan penting dalam usaha menurunkan berat badan ibu saat masa menyusui. Berdasarkan data yang diperoleh di Desa Selokgondang Kecamatan Sukodono Lumajang pemberian ASI eksklusif yang benar dengan penurunan berat badan sebanyak 36 orang sedangkan jumlah ibu dengan pemberian ASI eksklusif yang salah didapatkan kenaikan berat badan sebanyak 4 orang

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji analisa data menggunakan Chi Square dengan  $N= 40$ , diketahui bahwa nilai  $p$  Value=  $< 0,05$  ( $0,05$

nilai signifikan). Maka pemberian ASI Eksklusif dengan penurunan berat badan diketahui nilai  $p$  Value=  $0,004 < 0,05$  ( $0,05$  nilai signifikan), dapat disimpulkan H1 diterima artinya ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu menyusui di Desa Selokgondang Kecamatan Sukodono.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Chris, Tanto, 2014. Kapita Selekta Kedokteran jilid 2 edisi 4. Jakarta: Media Aesculapius.
- Dinkes, Lumajang. 2009. Data ASI Eksklusif. [www.dinkeslumajang.co.id](http://www.dinkeslumajang.co.id)
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2013). Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Indriati, M.T.(2013). Langsing dan sehat setelah melahirkan ala selebriti. Genius Publisher. Yogyakarta.
- Junaidi, Purnawan, 2014. Kapita Selekta Kedokteran. Jakarta: Medica Aesculapius FKUI.
- Notoatmojo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2013). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Partiwi & Purwanti. (2008). Menyusui pada ibu bekerja dalam bedah ASI. Ikatan dokter Indonesia cabang Jakarta. Balai Penerbit FKUI. Jakarta.
- Prof. Dr. Suharsimi Arikunto, (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta
- Roesli, Utami, 2013. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta. Trubus Agriwidya
- Sri Purwanti, Huberlin 2014. Konsep Penerapan ASI Eksklusif. Jakarta. EGC
- Sugiono. (2011). Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta

Susi Rahmawati. 2010. ASI Eksklusif dan manfaatnya.  
<http://susirahmawati.multiply.com>  
Tim STIKes Bhakti Al Qodiri. 2016. Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir.

Diterbitkan. STIKes Bhakti Al Qodiri. Jember  
Wirtna, Sujarweni, 2014. Panduan Penelitiin Kperwatan dengan SPSS. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.