

Hubungan Pemberian Asi Dengan Perubahan Berat Badan Ibu Post Partum di Upt Puskesmas Mumbulsari Jember

Siti Juhairiyah*¹

*¹Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

*¹Program Studi S1 Kebidanan

*e-mail: -

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: -

Abstrak

Pendahuluan: Memberikan ASI eksklusif dapat membantu menurunkan berat badan lebih banyak, bahkan pada periode awal setelah melahirkan, karena menyusui dapat membakar antara 200 hingga 500 kalori per hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pemberian ASI dengan Perubahan Berat Badan Ibu Post Partum di UPT Puskesmas Mumbulsari. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Sebanyak 33 peserta diambil sebagai sampel menggunakan metode sampling jenuh. Analisis statistik yang digunakan adalah uji chi-square. **Hasil:** Pemberian ASI di UPT Puskesmas Mumbulsari sebagian besar memberikan ASI tidak Eksklusif sebanyak 19 orang (57,6%). Perubahan Berat Badan Ibu Post Partum di UPT Puskesmas Mumbulsari sebagian besar adalah tetap sebanyak 17 orang (51,5%). **Kesimpulan:** Ada hubungan Pemberian ASI terhadap Perubahan Berat Badan Ibu Post Partum di UPT Puskesmas Mumbulsari. **Rekomendasi:** Diharapkan agar pihak institusi terus berupaya memberikan informasi terbaik mengenai perkembangan kesehatan, terutama yang berkaitan dengan pemberian ASI dan manfaatnya bagi ibu.

Kata kunci: ASI, berat badan, post partum

Abstract

Introduction: Exclusive breastfeeding can help reduce weight even more, even in the early period after giving birth, because breastfeeding can burn between 200 to 500 calories per day. The purpose of this study was to determine the relationship between breastfeeding and changes in postpartum maternal weight at the Mumbulsari Health Center. **Method:** This study used a cross-sectional design. A total of 33 participants were taken as samples using the saturated sampling method. The statistical analysis used was the chi-square test. **Results:** Breastfeeding at the Mumbulsari Health Center mostly provided non-exclusive breastfeeding as many as 19 people (57.6%). Changes in postpartum maternal weight at the Mumbulsari Health Center mostly remained the same as many as 17 people (51.5%). **Conclusion:** There is a relationship between breastfeeding and changes in postpartum maternal weight at the Mumbulsari Health Center. **Recommendation:** It is hoped that the institution will continue to strive to provide the best information regarding health developments, especially those related to breastfeeding and its benefits for mothers.

Keywords: breast milk, weight, post partum

1. PENDAHULUAN

Masalah yang sering dihadapi oleh ibu post partum berkaitan dengan berat badan. Selama kehamilan hingga proses melahirkan, terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis. Namun, biasanya setelah melahirkan, berat badan akan turun dengan sendirinya jika ibu postpartum mengimbanginya dengan memberikan ASI. Meskipun demikian, obesitas dapat menyebabkan berat badan beberapa ibu tetap bertahan pada angka yang sama seperti saat kehamilan [1].

Menurut data WHO (2020), angka pemberian ASI eksklusif dalam rentang periode 2015-2020 mencapai sekitar 44%, yang masih di bawah target 50%. Di Jawa Timur, angka tersebut pada tahun 2020 tercatat sebesar 61,0%, meskipun mengalami penurunan dibandingkan tahun 2019 yang mencapai 68,2%. Namun, angka tersebut sudah melampaui target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2020 yang ditetapkan sebesar 40%. Sementara itu, berdasarkan data yang diperoleh dari Seksi Gizi Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2020, cakupan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif sebesar 58,4%, sedangkan target pencapaiannya adalah 80% [2].

Permasalahan yang sering terjadi pada post partum adalah berat badan, karena selama kehamilan hingga persalinan, terjadi berbagai perubahan fisik dan psikologis. Namun, umumnya setelah melahirkan, jika ibu memberikan ASI kepada bayinya maka berat badan akan mengalami penurunan. Akan tetapi, obesitas dapat membuat berat badan beberapa ibu tetap tidak berubah seperti saat kehamilan [3]. Pemberian ASI dianggap sebagai metode yang efektif untuk menurunkan berat badan setelah melahirkan. Namun, hal ini masih menjadi perdebatan, karena beberapa penelitian menunjukkan bahwa menyusui dapat membantu menurunkan berat badan, sementara penelitian lain belum menunjukkan temuan yang serupa.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 8 April 2022 yang dilakukan pada ibu-ibu di Desa Tamansari Kecamatan Mumbulsari Jember terhadap 10 ibu post

partum, sebanyak 7 ibu mengalami kelebihan berat badan dari berat badan normal dan 3 ibu masih dalam keadaan normal. Perubahan berat badan yang dialami post partum saat ini hanya dilakukan penanganan dengan mengatur pola makan, olah raga dan konsumsi jamu.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Pemberian ASI terhadap Perubahan Berat Badan Ibu Post Partum di UPT Puskesmas Mumbulsari".

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 33 responden. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik Sampling Jenuh.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarkan kepada responden. Setelah itu, data diproses menggunakan perangkat lunak komputer yang menghasilkan hasil analisis univariat. Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan setiap variabel, baik variabel yang mandiri maupun yang tergantung, dan analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis [4].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berikut adalah hasil analisis data dari hasil penelitian yang telah dilakukan:

No	Pemberian ASI	Perubahan Berat Badan Ibu Post Partum							
		Naik		Tetap		Turun		Total	
		n	f	n	f	n	f	n	f
1	ASI	0	0.0%	4	9.3%	10	23.3%	47	64.4
2	MP-ASI	4	9.3%	13	30.2%	12	27.9%	26	35.6
Jumlah		4	9.3%	17	39.5%	22	51.2%	33	100.0

Berdasarkan hasil uji chi-square yang dianalisis menggunakan SPSS, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig) dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa terdapat suatu hubungan antara variabel independent (pemberian ASI) dan variabel dependen (penurunan berat badan).

PEMBAHASAN

Pemberian ASI di UPT Puskesmas Mumbulsari

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian tidak memberikan ASI Eksklusif sebesar 57,6%.

Keberhasilan menyusui sangat dipengaruhi oleh pengetahuan ibu mengenai manfaat dan bagaimana cara seorang ibu menyusui anaknya dengan Teknik yang tepat. Seorang ibu yang pengetahuannya baik tentang ASI cenderung lebih siap dan percaya diri dalam memberikan ASI kepada bayinya, sehingga proses menyusui dapat berjalan lebih lancar. Pengetahuan yang cukup juga membantu ibu memahami pentingnya ASI eksklusif untuk perkembangan bayi dan kesehatan ibu itu sendiri. Selain itu, ibu yang mengetahui seputas permasalahan tentang tubuhnya selama masa nifas seperti puting lecet atau kurangnya produksi ASI, akan lebih mudah mengatasi tantangan yang muncul selama masa menyusui [5].

Faktor utama yang mendukung keberhasilan ini adalah pengetahuan ibu tentang manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, serta dukungan emosional dari keluarga, terutama suami. Kesiapan fisik dan mental ibu juga sangat penting, karena menyusui memerlukan kesabaran dan komitmen. Selain itu, faktor kesehatan bayi, seperti berat lahir dan kondisi kesehatan, juga mempengaruhi keberhasilan menyusui. Lingkungan sosial, seperti dukungan dari keluarga dan akses terhadap layanan kesehatan yang baik, termasuk konseling laktasi, turut berperan besar dalam mendukung ibu agar dapat memberikan ASI eksklusif. Kebijakan yang mendukung, seperti cuti melahirkan dan fasilitas menyusui yang memadai di tempat kerja, juga dapat memperlancar proses ASI eksklusif [6].

Perubahan Berat Badan Ibu Post Partum di UPT Puskesmas Mumbulsari

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa sebagian besar ibu postpartum mengalami perubahan berat

badan yang tetap, yaitu sebanyak 17 orang (51,5%). Hal ini menunjukkan bahwa ibu mengalami perubahan berat badan selama masa nifas.

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi berat badan ibu setelah melahirkan atau berada pada masa nifas. Salah satu faktor utama adalah pemberian ASI, penurunan berat badan lebih cepat jika ibu bersalin sambil melakukan menyusui bayinya karena tubuh membakar lemak yang tertimbun selama kehamilan untuk menghasilkan ASI. Selain itu, pola makan ibu, tingkat aktivitas fisik, dan latihan yang dilakukan setelah melahirkan juga sangat berperan dalam mengatur berat badan. Faktor lain yang mempengaruhi adalah kondisi psikologis ibu, seperti stres atau kecemasan, yang dapat berdampak pada nafsu makan dan metabolisme tubuh. Kondisi kesehatan ibu, seperti hormon yang masih dalam proses penyesuaian setelah melahirkan, juga berperan dalam perubahan berat badan [8].

Pada masa post partum, berat badan ibu akan mengalami penurunann jika melakukan menyusui bayinya. Hal tersebut dikarenakan tubuh ibu membakar kalori saat ibu tersebut berada pada proses memproduksi ASI, yang bisa mencapai 500 kalori per hari. Selain itu, hormon oksitosin yang dilepaskan selama menyusui juga membantu rahim kembali ke ukuran normalnya lebih cepat. Dengan memadukan menyusui dengan pola makan seimbang dan aktivitas fisik, ibu dapat lebih mudah mencapai berat badan idealnya setelah persalinan. Namun, penting untuk tetap berkonsultasi dengan tenaga medis agar proses penurunan berat badan tetap sehat dan aman [9].

Hubungan Pemberian ASI terhadap Perubahan Berat Badan Ibu Post Partum di UPT Puskesmas Mumbulsari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Asi dapat menyebabkan terjadinya penurunan berat badan ibu postpartum sebesar 23,3%, sementara pemberian ASI tidak eksklusif cenderung membuat berat badan ibu tetap, dengan persentase sebesar 39,5%. Artinya, dapat disimpulkan bahwa

terdapat hubungan antara variable independent (pemberian ASI) dengan variable dependen (perubahan berat badan).

Perbandingan menunjukkan bahwa berat badan ibu akan lebih cepat mengalami penurunan jika ibu menyusui bayinya, sementara jika ibu tidak menyusui bayinya penurunan berat badan tidak menurun secara signifikan. Menyusui memerlukan energi yang signifikan, di mana tubuh ibu membakar sekitar 500 kalori per hari untuk memproduksi ASI. Proses ini membantu mengurangi kalori yang disimpan dalam tubuh ibu, sehingga berkontribusi pada penurunan berat badan. Selain itu, menyusui juga merangsang pelepasan hormon oksitosin yang membantu rahim kembali ke ukuran normalnya lebih cepat, sehingga membantu mengembalikan bentuk tubuh ibu ke kondisi sebelum hamil [10]. Beberapa riset terdahulu juga membuktikan bahwa penurunan berat badan akan terjadi jika ibu melakukan Tindakan menyusui bayinya dan hal tersebut (berat badan) akan menurun secara lebih konsisten. Selain faktor pembakaran kalori, menyusui dapat membantu ibu mengatur diet dan pola hidup sehat menjadi semakin baik, karena nutrisi yang dikonsumsi akan mempengaruhi kualitas ASI. Dengan demikian, artinya, pemberian ASI tidak hanya dapat meningkatkan Kesehatan pada bayi, namun juga dapat meningkatkan Kesehatan yang lebih baik pada ibunya juga [11].

4. KESIMPULAN

Di UPT Puskesmas Mumbulsari, mayoritas ibu memberikan ASI tidak eksklusif, (57,6%). Selain itu, mayoritas ibu postpartum mengalami perubahan berat badan yang tetap (51,5%). Artinya, terdapat hubungan antara variable independent dan variable dependen.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Asih dan Risneni. (2016). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Jakarta. trans info medi (tim).

- [2] Dinkes Jember. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Jember*. 1–12.
- [3] Rachmawati, L. (2021). *Jurnal Kesehatan Pertiwi Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Volume 3 Nomor B Tahun 2021 Pengaruh Terapi White Tea Pada Ibu Postpartum dengan Obesitas Di UPTD Puskesmas Rawat Inap Tomo Kabupaten Sumedang Pendahuluan*. 2, 54–60.
- [4] Notoatmodjo. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [5] Astiati, Y., Sudiwati, N. L. P. E., Ardiyani, & Lasri. (2017). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Penurunan Berat Badan Ibu Post Partum di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News*, 2(2), 595–606. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- [6] Oyay, A. F., Sartono, A., & Handarsari, E. (2020). Dukungan Ibu Kandung, Mertua dan Suami dengan Praktek Asi Eksklusif (0-6 Bulan) di Kampung Sereh Wilayah Puskesmas Sentani Papua. *Jurnal Gizi*, 9(1), 159. <https://doi.org/10.26714/jg.9.1.2020.159-166>
- [7] Sartika dan Fitriani. (2021). Efektifitas Kunyit dan Asam Jawa Sebagai Terapi Slimming Body pada Ibu Postpartum di BPM Hj. Dewi Mulyati Kabupaten Majalengka. *Jurnal Kesehatan Pertiwi Politeknik*, 3, 66–70.
- [8] Setyawati dan Hartini. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish Publisher, CV Budi Utama, Yogyakarta.
- [9] Walyani dan Endang. (2017). *Asuhan Kebidanan. Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- [10] Wilujeng & Hartati. (2018). *ku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. In Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya. Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya
- [11] Yuliana & Hakim. (2020). *Darurat Stunting Dengan Melibatkan Keluarga: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia*

