

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 5 No. 1	Edition: November 2022 – April 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received: 23 September 2022	Revised: 17 Oktober 2022	Accepted: 26 Oktober 2022

PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DAN BERAT BADAN PADA IBU MENYUSUI

DESIKA WALI PARDEDE

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KEBIDANAN
 INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM.
 e-mail : desikawalipardede@gmail.com

ABSTRAK

ASI merupakan makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi, karena mengandung unsur-unsur gizi spesifik yang dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pemberian ASI eksklusif akan memberikan banyak manfaat bagi ibu menyusui yaitu, Isapan bayi dapat membuat rahim menciut, mempercepat kondisi ibu untuk kembali ke masa prakehamilan serta mengurangi resiko pendarahan, lemak disekitar panggul dan paha yang ditimbun pada masa kehamilan berpindah ke dalam ASI, sehingga ibu lebih cepat langsing kembali. Sebagian ibu mengkhawatirkan bahwa dengan menyusui akan membuat tubuh ibu sulit kembali ke bentuk tubuh sebelumnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pemberian ASI eksklusif dengan berat badan pada ibu menyusui di Desa Tambak Cekur Kecamatan Serbajadi Kabupaten Serdang Bedagai. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptip dengan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Desa Tambak Cekur Kecamatan Serbajadi Kabupaten Serdang Bedagai. Sampel yang diperoleh sebanyak 45 orang dengan teknik total sampling. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan pemberian ASI eksklusif dengan berat badan pada ibu menyusui di Desa Tambak Cekur Kecamatan Serbajadi Kabupaten Serdang Bedagai (nilai p 0,012). Maka diharapkan kepada petugas kesehatan untuk memberikan informasi kepada ibu menyusui tentang manfaat pemberian ASI terhadap penurunan berat badan.

Kata kunci : pemberian ASI eksklusif, berat bada, ibu menyusui

Abstract

Breast milk was the perfect and best food for babies, because it contains specific nutritional elements needed by babies for optimal growth and development. Exclusive breastfeeding will provide many benefits for breastfeeding mothers, namely, baby sucking can make the uterus shrink, accelerate the mother's condition to return to the pre-pregnancy period and reduce the risk of bleeding, fat around the pelvis and thighs that was accumulated during pregnancy is transferred to breast milk, so that the mother is more comfortable, slim back quickly. Some mothers worry that breastfeeding will make it difficult for the mother's body to return to its previous body shape. The purpose of this study was to determine the relationship between exclusive breastfeeding and body weight in breastfeeding mothers in Desa Tambak Cekur Kecamatan Serbajadi Kabupaten Serdang Bedagai. This research was a descriptive type of research with a cross

sectional design. The population in this study were all breastfeeding mothers in Desa Tambak Cekur Kecamatan Serbajadi Kabupaten Serdang Bedagai. The samples obtained were 45 people with total sampling technique. The statistical test used was the chi-square test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). The results of this study indicate that there was a relationship between exclusive breastfeeding and body weight in breastfeeding mothers in Desa Tambak Cekur Kecamatan Serbajadi Kabupaten Serdang Bedagai (p value 0.000). It is hoped that health workers will provide information to breastfeeding mothers about the benefits of breastfeeding for weight loss.

Key words : *exclusive breastfeeding, body weight, breastfeeding mothers*

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan juga minuman alami pertama untuk bayi, yang menyediakan seluruh vitamin, nutrisi dan mineral yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan selama enam bulan pertama. ASI mengandung antibodi yang menjadi daya tahan tubuh bayi dan membantu memerangi penyakit. Sehingga ASI merupakan makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi, karena mengandung unsur-unsur gizi spesifik yang dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Tidak ada cairan atau makanan lain yang diperlukan bayi, selain dari pada ASI (Sugito, 2016).

Pemberian ASI eksklusif memberikan banyak manfaat bagi ibu menyusui. Dengan adanya isapan bayi membuat rahim mengecil dan mempercepat kembalinya kondisi ibu ke masa sebelum kehamilan. Selain itu isapan bayi dapat mengurangi resiko pendarahan, berpindahnya lemak yang tertimbun disekitar panggul dan paha selama kehamilan ke dalam ASI, sehingga

ibu lebih cepat mengalami penurunan berat badan. Ibu yang menyusui berisiko lebih rendah terkena kanker rahim dan kanker payudara dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui. Pemberian ASI juga lebih menghemat waktu, karena ibu tidak perlu menyiapkan dan mensterilkan botol susu dan dot. Memberikan ASI lebih praktis karena ibu dapat berpergian tanpa harus membawa banyak perlengkapan, dan lebih ekonomis karena tidak perlu membeli susu formula beserta perlengkapannya (Sari, 2015).

Berdasarkan peraturan pemerintah Nomor 33 tahun 2012, ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan sampai enam bulan, tanpa menambah atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). Pengaturan pemberian ASI eksklusif bertujuan menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan sampai bayi berusia enam bulan. Hal ini dilakukan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan bayi, memberikan perlindungan

kepada ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya serta meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, dan pemerintah terhadap ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data statistik *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 diperoleh data cakupan ASI eksklusif di Negara dibawah 50%. Cakupan ASI di Afganistan sebesar 43,1%, India 54,9%, Mexico 30,1%, Myanmar 50,1%, Nigeria 23,3%, Paraguay 29,6% (WHO, 2018). Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2020 yaitu sebesar 66,06%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2020 yaitu 40%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (87,33%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Papua Barat (33,96%). Cakupan pemberian ASI eksklusif di Sumatera Utara adalah 44,9%. Angka ini memang telah melampaui target renstra 2020, tapi masih menjadi provinsi dengan cakupan pemberian ASI eksklusif terendah setelah Maluku dan Papua Barat (Kemenkes RI, 2020).

Saat melahirkan ibu akan mengalami kehilangan berat badan selama hamil akibat pengeluaran bayi, plasenta, air ketuban dan darah dengan penurunan sekitar 5-6 kg. Selain itu penurunan berat badan juga terjadi akibat diuresis, pengeluaran lokia dan involusi uteri sebanyak 2-3 kg. Akan tetapi masih ada sebagian ibu yang malah mengalami kelebihan berat badan

sekitar 1,4-2 kg. Penelitian yang dilakukan Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat (2012) menunjukkan bahwa setelah melahirkan, ibu akan mengalami penurunan berat badan sekitar 5-11 kg akibat proses kelahiran dan pemberian ASI eksklusif. Proses menyusui membutuhkan energi yang akan diambil dari lemak yang tertimbun selama masa kehamilan. Dengan demikian, berat badan ibu yang menyusui akan lebih cepat turun keberat badan seperti sebelum hamil (Wilda, dkk., 2018).

Sebagian besar ibu memiliki kekhawatiran bahwa dengan menyusui akan membuat bentuk tubuh akan sulit kembali seperti sebelum kehamilan. Padahal dengan proses menyusui yang membutuhkan energi, timbunan lemak selama kehamilan akan digunakan untuk kebutuhan menyusui. Timbunan lemak selama kehamilan memang disiapkan untuk mendukung proses menyusui, dan justru apabila ibu tidak menyusui maka timbunan lemak tersebut akan menetap dan menyebabkan kelebihan berat badan. Menyusui sebenarnya salah satu cara yang dapat dilakukan ibu untuk menurunkan berat badan, karena ketika menyusui akan terjadi pembakaran lemak, yang mengurangi timbunan lemak secara alami. Dengan menyusui, ibu akan mengalami penurunan berat badan dengan sendirinya sebanyak setengah sampai satu kilogram per bulan dengan perencanaan makan yang benar, yaitu menghindari

makan yang mengurangi lemak dan gula (Wilda, dkk., 2018).

Pemberian ASI secara eksklusif akan menurunkan berat badan ibu lebih cepat karena ketika menyusui ibu akan mengalami kekurangan 250 kkal. Untuk memenuhi kebutuhan kalori maka kalori akan diambil dari simpanan lemak ibu selama hamil. Jika dihitung, maka apabila ibu menyusui selama empat bulan maka ibu akan kehilangan $250 \times 30 \times 4$ kkal = 45.000 kkal yang setara dengan 5 kg lemak. Akan tetapi berbeda dengan temuan yang dipublikasikan oleh "The International Breastfeeding Journal" yang menyatakan bahwa dalam 4 minggu pertama setelah melahirkan, ibu yang menggabungkan ASI dengan susu formula lebih banyak mengalami penurunan berat badan dibandingkan dengan ibu yang memberikan ASI eksklusif (Puswati, 2016).

Metode pemberian ASI eksklusif merupakan cara yang paling efektif serta aman untuk menurunkan berat badan pada ibu setelah melahirkan. Untuk menghasilkan tiap 100 cc ASI maka dibutuhkan energi sebesar 80-90 kkal. Sehingga untuk menghasilkan 850 cc ASI diperlukan energi sekitar 750 kkal. Sementara penambahan kalori selama menyusui hanya sekitar 500 kkal/hari. Dengan demikian masih ada kekurangan kalori yang dibutuhkan oleh ibu. Dengan adanya timbunan lemak selama kehamilan dapat memberikan energi sebanyak 100-

200 kkal per hari. Dengan terpakainya timbunan lemak maka dapat mengurangi berat badan ibu (Astuti et al., 2015).

2. METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan pemberian ASI eksklusif dengan berat badan pada ibu menyusui. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui dengan besar sampel sebanyak 45 orang dengan teknik *total sampling*.

3. HASIL

Tabel 1. Pemberian ASI eksklusif

No	Pemberian ASI eksklusif	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Diberikan	20	44,4
2	Tidak diberikan	25	55,6
Total		45	100,0

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas ibu menyusui tidak memberikan ASI eksklusif sebanyak 25 orang (55,6%), dan yang memberikan ASI eksklusif sebanyak 20 orang (44,4%).

Tabel 2. Berat badan ibu menyusui

No	Berat badan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Turun	21	46,7
2	Naik	24	53,3
Total		45	100,0

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa mayoritas ibu menyusui mengalami kenaikan berat badan sebanyak 24 orang (53,3%), dan

yang mengalami penurunan berat badan sebanyak 21 orang (46,7%).

Tabel 3. Hubungan pemberian ASI eksklusif dengan berat badan pada ibu menyusui

Pemberian ASI eksklusif	Berat badan ibu menyusui						<i>p Value</i>
	Turun		Naik		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Diberikan	14	70,0	6	30,0	20	100,0	0,012
Tidak Diberikan	7	28,0	18	72,0	25	100,0	
Total	21	46,7	24	53,3	45	100,0	

Tabel 3 menunjukkan dari 20 orang ibu yang memberikan ASI eksklusif, 14 orang (70,0%) mengalami penurunan berat badan dan 6 orang (30,0%) mengalami kenaikan berat badan. Dan dari 25 orang ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif, 7 orang (28,0%) mengalami penurunan berat badan dan 18 orang (72,0%) mengalami kenaikan berat badan. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *p value* 0,012 ($< 0,05$), maka ada hubungan pemberian ASI eksklusif dengan berat badan pada ibu menyusui

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini mendapatkan bahwa dari 20 orang ibu yang memberikan ASI eksklusif, 14 orang (70,0%) mengalami penurunan berat badan dan 6 orang (30,0%) mengalami kenaikan berat badan. Dan dari 25 orang ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif, 7 orang (28,0%) mengalami penurunan berat badan dan 18

orang (72,0%) mengalami kenaikan berat badan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang memberikan ASI eksklusif cenderung akan mengalami penurunan berat badan dibandingkan dengan ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif. Apabila ibu memberikan ASI secara eksklusif maka penurunan berat badan akan lebih cepat, karena selama ibu menyusui makan ibu akan kekurangan energi sekitar 250 kkal. Kekurangan energi ini akan diambil dari simpanan lemak ibu yang terbentuk selama kehamilan. (Puswati, 2016).

Akan tetapi pada penelitian ini juga didapatkan bahwa ibu yang memberikan ASI eksklusif tetapi mengalami peningkatan berat badan, dan ada juga ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif yang mengalami penurunan berat badan. Hal ini dapat disebabkan karena faktor lain yang mempengaruhi berat badan seperti asupan makanan dan latihan fisik. Banyak ibu yang meningkatkan asupan makanan selama menyusui sehingga meningkatkan berat badan, dan ada ibu yang membatasi makanan disertai dengan latihan fisik untuk mengembalikan bentuk tubuhnya seperti sebelum hamil, sehingga mengalami penurunan berat badan meskipun ibu tidak memberikan ASI eksklusif.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa *p value* 0,012 ($< 0,05$), maka ada hubungan pemberian ASI eksklusif dengan

berat badan pada ibu menyusui di Desa Tambak Cekur Kecamatan Serbajadi Kabupaten Serdang Bedagai. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilda, dkk. (2018) yang mendapatkan ada hubungan bermakna antara Pemberian ASI Eksklusif dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. Demikian juga dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Astiati, dkk. (2017) yang juga mendapatkan bahwa ada hubungan pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu Post Partum di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang.

Banyak ibu yang merasa khawatir berat badannya tidak dapat kembali seperti sebelum hamil jika memberikan ASI eksklusif. Padahal pada kenyataannya dengan menyusui maka timbunan lemak selama kehamilan yang memang disiapkan untuk diproduksi akan dibakar untuk membantu memenuhi energi ibu selama menyusui. Adanya pembakaran lemak ini akan mengurangi timbunan lemak tubu sehingga secara alami ibu akan mengalami penurunan berat badan. Bahkan apabila ibu tidak menyusui maka timbunan lemak ini akan menetap (Wilda, dkk., 2018).

5. KESIMPULAN

Penelitian ini mendapatkan ada hubungan pemberian ASI eksklusif dengan berat badan pada

ibu menyusui di Desa Tambak Cekur Kecamatan Serbajadi Kabupaten Serdang Bedagai (nilai p 0,012).

DAFTAR PUSTAKA

- Astiati, Sudiwati & Lasri. (2017). *Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Penurunan Berat Badan Pada Ibu Post Partum Di Kelurahan Tlogomas Malang*. Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017
- Astuti, S., Dewi, J. T., Lina, R., & Indra, S. A. (2015). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Bandung: Erlangga
- IDAI. (2015). *ASI Sebagai Pencegah Malnutrisi Pada Bayi*. Jakarta: Komite Website IDAI (developed by PT Virtudraft Intermedia Telematika)
- Kemenkes RI. (2020) Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020. Jakarta: Kemenkes RI
- Prasetyono. (2018).. *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Jakarta: DIVA Press
- Puswati, d. (2016). *Pemberian asi eksklusif dan penurunan berat badan ibu di wilayah kerja puskesmas tenayan raya pekanbaru*. Marwah, Jurnal perempuan agama dan jender. Vol. 11. No.2
- Peraturan Pemerintah No 33 Tahun 2012 tentang pemberian Air Susu Ibu Eksklusif

- Sari, Eka Puspita dan Riamandini, Kurnia Dwi. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Postnatal Care)*. Jakarta: Trans Info Media
- Sugito, Mohamad Shofin. (2016). *Ayah ASI dalam Prespektif Al-Qur'an*. Jurnal Studi Gender dan Anak. Vol. 3 No. 1. :75-91
- WHO. (2018). *Global strategy for infant and young child feeding*. Geneva: WHO
- Wilda, Sarlis & Mahera. (2018). *Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui*. Jurnal Endurance 3(3) Oktober 2018 (611-617)