

Hubungan Pemberian Air Susu Ibu (Asi) Eksklusif dengan Perubahan Berat Badan Ibu Postpartum di Puskesmas Cipageran Cimahi

¹Nanik Cahyati, ²Sophia

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi
nanikcahyati3@gmail.com

Abstrak

Air susu ibu (ASI) adalah anugerah Tuhan untuk bayi yang tidak dapat digantikan oleh makanan atau minuman apapun. ASI merupakan makanan pertama, utama, dan terbaik bagi bayi. ASI bermanfaat bukan hanya untuk bayi saja, tetapi juga untuk ibu, keluarga, dan negara. Menyusui eksklusif dengan manajemen laktasi yang tepat bahkan akan menyebabkan penurunan berat badan ibu yang optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pemberian ASI eksklusif terhadap perubahan berat badan pada ibu postpartum di Puskesmas Cipageran Cimahi. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sample berjumlah 60 ibu post partum. Pengambilan data menggunakan lembar observasi dan wawancara. Hasil Penelitian pemberian ASI eksklusif pada ibu post partum ialah sebanyak 43 ibu post partum (71,7%) menyusui secara eksklusif. Hasil penelitian mengenai perubahan berat badan pada ibu postpartum didapatkan 43 ibu post partum (81,7%) mengalami kenaikan berat badan setelah menyusui secara eksklusif. Hasil Uji *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan ($p\ value = 0,279$) antara pemberian ASI eksklusif dengan perubahan berat badan pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Cipageran Cimahi; tidak ada hubungan yang signifikan antara pemberian ASI eksklusif dengan perubahan berat badan pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Cipageran Cimahi. Disarankan masyarakat terutama ibu post partum lebih memperhatikan manfaat memberikan ASI eksklusif yaitu bagi ibu dapat menurunkan berat badan seperti sebelum hamil dan bagi bayi ASI bermanfaat untuk melindungi bayi dari infeksi

Kata Kunci: ASI Eksklusif; Perubahan BB; Ibu Post Partum

Abstract

Breast milk is a gift from God for babies that cannot be replaced by any food or drink. Breast milk is the first, main, and best food for babies. Breast milk is beneficial not only for babies, but also for mothers, families and countries. Exclusive breastfeeding with proper lactation management it will even cause optimal maternal weight loss. The purpose of this study was to determine the relationship of exclusive breastfeeding to changes in body weight in postpartum mothers at Cipageran Cimahi Health Center. This research is an analytic with cross sectional approach. The sample is 60 postpartum mothers. Retrieving data using observation sheets and interviews. The results of exclusive breastfeeding studies in post partum mothers were as many as 43 postpartum mothers (71.7%) exclusively breastfeeding. The results of the study of changes in body weight in postpartum mothers found 43 postpartum mothers (81.7%) experienced weight gain after breastfeeding exclusively. Chi-square test results showed no relationship ($p\ value = 0.279$) between giving exclusive breastfeeding with changes in body weight in postpartum mothers in the work area of

Cipageran Cimahi Health Center. Research Results There was no significant relationship between giving exclusive breastfeeding with changes in body weight in postpartum mothers in the work area of Cipageran Cimahi Health Center. It is recommended that the community, especially postpartum mothers pay more attention to the benefits of giving exclusive breastfeeding, namely for mothers to lose weight as before pregnancy and for babies breastfeeding is useful to protect babies from infection

Keywords: Exclusive Breastfeeding, BB changes, Post Partum Mothers

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah anugerah Tuhan untuk bayi yang tidak dapat digantikan oleh makanan atau minuman apapun (Kemenkes RI, 2014). ASI merupakan makanan pertama, utama, dan terbaik bagi bayi. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi (Sunar, 2009).

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja sejak bayi dilahirkan sampai sekitar usia 6 bulan. Selama itu bayi tidak diharapkan mendapatkan tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, air teh, madu, air putih. Pada pemberian ASI eksklusif bayi juga tidak diberikan makanan tambahan seperti pisang, biskuit, bubur susu, bubur nasi, dan sebagainya. ASI eksklusif diharapkan dapat diberikan sampai enam bulan (Perinasia, 2010).

Pekan ASI sedunia pada tanggal 1-7 Agustus 2012 yang lalu mengingatkan masyarakat Indonesia tentang pentingnya ASI. Kegiatan ini terus diadakan karena tingkat pemberian ASI eksklusif secara global masih 37 persen. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menargetkan 50 persen bayi di bawah usia enam bulan harus sudah mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2025. Tak hanya pekan ASI sedunia yang bisa menjadi "alarm" bagi masyarakat Indonesia, tetapi juga PP Nomor 33 tahun 2012, tentang pemberian Air Susu Ibu eksklusif. Peraturan Pemerintah yang telah disahkan pada 1 maret 2012 ini menjadi

peringatan bahwa semua pihak harus mendukung ibu menyusui. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007 dan 2012 menunjukkan telah terjadi peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif sampai 6 bulan. Jika pada tahun 2007 cakupan ASI eksklusif sampai 6 bulan sebesar 32%, cakupan tersebut naik menjadi 42% di tahun 2012. Sedangkan cakupan ASI eksklusif pada seluruh bayi dibawah 6 bulan (0-6 bulan) berdasarkan laporan dinas kesehatan provinsi tahun 2013 mencapai 54.3%. (Kemenkes RI, 2014).

ASI bermanfaat bukan hanya untuk bayi saja, tetapi juga untuk ibu, keluarga, dan negara. Manfaat ASI untuk ibu dapat dirasakan pada aspek kesehatan ibu, aspek keluarga berencana, aspek psikologis. Mitos tentang ASI yang berkaitan dengan bentuk tubuh ibu yaitu menyusui dikhawatirkan akan membuat tubuh ibu sukar kembali ke bentuk aslinya yang langsing dan mengubah bentuk payudara. Padahal, timbunan lemak yang terjadi selama kehamilan, yang dicemaskan akan sulit menghilang itu justru lebih mudah lenyap karena digunakan dalam proses menyusui. Timbunan lemak itu memang disiapkan agar ibu bisa menyusui. Ketika ibu tidak menyusui timbunan lemak ini akan menetap. Dalam evolusi emansipasi wanita dan kesempatan mendapatkan pekerjaan lebih baik dalam meniti karier, seolah-olah wanita lebih bernilai bila meninggalkan kodratnya memberi ASI.

Di Indonesia terutama di kota-kota besar, terlihat adanya penurunan dalam pemberian ASI yang dikhawatirkan meluas kepedesaan. Wanita kebanyakan khawatir menjadi gemuk setelah melahirkan karena sudah banyak contoh perempuan yang baru melahirkan mengalami kenaikan berat badan (BB) relatif besar daripada berat sebelum hamil. Namun, dari semua itu ada faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan BB ibu yaitu para ibu tidak mau menyusui bayinya secara eksklusif sehingga ibu menjadi gemuk (Suparyanto, 2011).

Pemberian ASI yang tepat akan mengakibatkan turunnya berat badan (BB) ibu pada masa periode menyusui. Penurunan BB ini akan tetap terjadi walau tanpa dilakukannya upaya diet yang notabene terlarang pada masa laktasi. Seorang ibu menyusui yang melakukan upaya pemberian ASI di enam bulan pertama kehidupan si kecil umumnya akan mengalami penurunan BB sebesar 0,6-0,8kg/ bulan. Menyusui eksklusif dengan manajemen laktasi yang tepat bahkan akan menyebabkan penurunan BB yang optimal. Pemberian ASI setelah bayi berusia enam bulan juga akan mengakibatkan turunnya BB sang ibu, walau dengan percepatan yang lebih rendah dibandingkan enam bulan pertama menyusui (Vivian, 2011).

Penelitian Cristian (2007) menunjukkan ibu yang menyusui bayinya secara eksklusif lebih banyak mengalami penurunan berat badan di enam bulan pertama postpartum daripada tidak menyusui bayinya. Tubuh ibu memerlukan kalori sebanyak 500 kalori setiap hari untuk menghasilkan ASI yang dibutuhkan selama menyusui bayinya sehingga dalam seminggu ibu yang menyusui bayinya secara eksklusif akan kehilangan tenaga sebanyak 3500 kalori/0,45kg berat badannya untuk menyediakan ASI sebagai makanan bayinya. Maka selama enam bulan postpartum ibu dapat mengalami kehilangan berat badan secara

alamiah sebanyak kurang lebih 11kg hanya dengan memberikan ASI eksklusif. Bila ditambah program latihan serta makanan (diet) sehat maka berat badan ibu postpartum dapat kembali sebelum hamil dalam 9-11 bulan. Evaluasi dan pemantauan berat badan perlu dilakukan oleh ibu selama hamil dan setelah persalinan. Hal ini penting untuk mengetahui perubahan berat badan dan besaran kalori yang sesuai dengan kebutuhan ibu. Berat badan sebelum hamil sangat penting dalam evaluasi dan pemantauan ini karena menentukan apakah perubahan yang terjadi setelah persalinan merupakan penurunan atau justru peningkatan berat badan ibu (Carol, 2010).

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan dengan judul, “Hubungan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif dengan Perubahan Berat Badan Ibu Post Partum di Puskesmas Cipageran Cimahi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemberian ASI eksklusif terhadap perubahan berat badan pada ibu postpartum di Puskesmas Cipageran Cimahi.

METODOLOGI

Rancangan penelitian yang digunakan adalah metode penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu desain penelitian yang mengukur/mengobservasi sekaligus variabel-variabel pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2005), sehingga populasi menjadi representatif. Sampel dalam penelitian adalah ibu postpartum 6 bulan di Puskesmas Cipageran Cimahi sebanyak 60 ibu post partum. Instrumen yang digunakan untuk variabel pemberian ASI eksklusif adalah kuesioner. Sedangkan untuk variabel perubahan berat badan ibu postpartum adalah timbangan badan dan lembar observasi. Tempat penelitian di puskesmas cipageran cimahi

HASIL

Dalam penelitian ini, jumlah responden yang memenuhi kriteria adalah sebanyak 60 responden.

A. PEMBERIAN ASI EKSLUSIF

Frekuensi pemberian ASI Eksklusif pada ibu post partum di Puskesmas Cipageran didapatkan bahwa dari 60 responden, lebih dari setengah responden yaitu 43 ibu post partum (71,7%) menyusui secara eksklusif (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Cipageran Cimahi

Pemberian ASI Eksklusif	Jumlah	Persentase
Tidak	17	28,3 %
Ya	43	71,7 %
Total	60	100%

B. PERUBAHAN BERAT BADAN

Frekuensi perubahan berat badan pada ibu postpartum di Puskesmas Cipageran Cimahi didapatkan bahwa dari 60 responden, lebih dari setengah responden yaitu 43 ibu postpartum (81,7%) mengalami kenaikan berat badan setelah menyusui secara eksklusif (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perubahan Berat Badan Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Cipageran Cimahi

Perubahan Berat Badan	Jumlah	Persentase
Naik	49	81,7 %
Tetap	2	3,3 %
Turun	9	15%
Total	60	100%

C. HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSLUSIF DAN PERUBAHAN BERAT BADAN

Dari hasil analisis hubungan antara pemberian ASI eksklusif dan perubahan berat badan ibu postpartum diperoleh bahwa ada sebanyak 16 (94,1%) ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif mengalami kenaikan berat badan, ada 33 (76,7%) ibu yang memberikan ASI secara eksklusif mengalami kenaikan berat badan. Hasil uji statistik diperoleh $p \text{ value} = 0,279$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Pemberian ASI eksklusif dengan perubahan berat badan pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Cipageran Cimahi (Tabel 3).

Tabel 3 Hubungan Pemberian ASI eksklusif dan Perubahan Berat Badan Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Cipageran Cimahi

Pemberian ASI Eksklusif	Perubahan Berat Badan						Total		P Value
	Naik		Tetap		Turun				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Tidak	16	94,1%	0	0%	1	5,9%	17	100%	0,279
Ya	33	76,7%	2	4,7%	8	18,6%	43	100%	
Total	49	81,7%	2	3,3%	9	15%	60	100%	

PEMBAHASAN

Gambaran Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Cipageran Cimahi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 60 responden, yang memberikan ASI secara eksklusif sebanyak 43 responden (71,7%) sedangkan yang tidak menyusui secara eksklusif sebanyak 17 responden (28,3%). Cakupan pemberian ASI eksklusif oleh ibu-ibu kepada bayinya sudah cukup di Puskesmas Cipageran meskipun belum 100%. Dimana ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja sejak bayi dilahirkan sampai sekitar usia 6 bulan. Selama itu bayi tidak diharapkan mendapatkan tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, air teh, madu, air putih. Pada pemberian ASI eksklusif bayi juga tidak diberikan makanan tambahan seperti pisang, biskuit, bubur susu, bubur nasi, dan sebagainya. ASI eksklusif diharapkan dapat diberikan sampai enam bulan (Perinasia, 2010).

Jika dibandingkan dengan angka nasional cakupan cakupan pemberian ASI secara eksklusif di Puskesmas Cipageran jauh lebih tinggi. Berdasarkan laporan dinas kesehatan provinsi tahun 2013 mencapai cakupan

pemberian ASI eksklusif hanya 54.3%. Sebagaimana diketahui, pemerintah telah menetapkan target cakupan pemberian ASI secara eksklusif pada tahun 2010 pada bayi usia 0-6 bulan sebesar 80% (Kemenkes RI, 2014).

ASI bermanfaat bukan hanya untuk bayi saja, tetapi juga untuk ibu, keluarga, dan negara. Manfaat ASI untuk ibu dapat dirasakan pada aspek kesehatan ibu, aspek keluarga berencana, aspek psikologis. Pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi faktor internal (pengetahuan, ketenangan jiwa dan pikiran, kemauan ibu, kondisi ibu, kondisi bayi) dan eksternal (sosial ekonomi, sosial budaya, status pekerjaan, perawatan waku lahir). Dari hasil penelitian (FKUI) tampak bahwa ibu yang berpendidikan rendah sampai menengah lebih cepat memberikan susu botol daripada ibu yang tidak berpendidikan formal. Ibu yang tidak berpendidikan formal sebagian telah mengetahui apa manfaat serta keuntungan ASI Eksklusif sehingga mendorong ibu untuk menyusui bayinya sendiri. Pemberian ASI dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri, dan berbagai bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan produksi ASI tidak bisa

terjadi. Seorang ibu yang secara tidak sadar berpendapat bahwa menyusui hanyalah merupakan beban saja bagi kebebasan pribadinya atau hanya memperburuk ukuran tubuhnya, tidak akan dapat menyusui anaknya dengan baik perasaan tersebut mempunyai pengaruh negatif terhadap produksi susu (Suparyanto, 2011).

Beberapa kondisi ibu yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif adalah puting susu rata atau masuk ke dalam, masalah – masalah payudara seperti payudara besar, ibu terserang penyakit dan juga berbagai kondisi bayi yang membuatnya sulit menyusu kepada ibunya. (Suparyanto, 2011). Faktor eksternal seperti sosial ekonomi sangat berperan dimana sosial ekonomi yang cukup atau baik akan memudahkan mencari pelayanan kesehatan yang lebih baik. Faktor ekonomi berkaitan erat dengan konsumsi makanan atau dalam penyajian makanan keluarga khususnya dalam pemberian ASI. Kebanyakan penduduk dapat dikatakan masih kurang mencukupi kebutuhan dirinya masing-masing. Keadaan umum ini dikarenakan rendahnya pendapatan yang mereka peroleh dan banyaknya anggota keluarga yang harus diberi makan dengan jumlah pendapatan rendah.

Faktor sosial budaya sangat berperan dalam proses terjadinya masalah pemberian ASI diberbagai kalangan masyarakat. Unsur-unsur budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan untuk tidak memberikan ASI karena merasa ketinggalan zaman jika menyusui bayinya, hal ini sangat bertentangan dengan prinsip-prinsip yang ada. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengaruh budaya antara lain sikap terhadap makanan, pemberian ASI, pantangan, takhayul dan tahu yang menyebabkan konsumsi pemberian ASI menjadi rendah. Adanya pantangan tersebut didasarkan pada keagamaan, tetapi ada pula yang merupakan

tradisi yang turun temurun (Suparyanto, 2011).

Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu bagi ibu-ibu yang mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. Seorang yang memerlukan banyak waktu dan tenaga untuk menyelesaikan pekerjaan yang dianggap penting dan memerlukan perhatian dengan adanya pekerjaan. Masyarakat yang sibuk akan memiliki waktu yang sedikit untuk memperoleh informasi, sehingga tingkat pendidikan yang mereka peroleh juga berkurang, sehingga tidak ada waktu untuk memberikan ASI pada bayinya. Pertolongan pertama dan terakhir kelahiran ditenga kesehatan sangat penting dalam pengupayaan keberhasilan pemberian ASI dini ditempat pelayanan ibu bersalin sangat tergantung pada petugas kesehatan, karena mereka adalah orang yang pertama akan membantu ibu bersalin melakukan pemberian ASI dini. Pada saat perawatan antenatal petugas kesehatan harus memotivasi ibu untuk memperhatikan dan mempersiapkan payudara dengan melakukan perawatan payudara secara teratur. Pada trimester III kehamilan, petugas kesehatan harus memberikan dorongan psikologis kepada ibu dengan mengemukakan berbagai manfaat pemberian ASI (Suparyanto, 2011)

Gambaran Perubahan Berat Badan Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Cipageran Cimahi

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dari 60 responden, lebih dari setengah responden yaitu 43 ibu postpartum (81,7%) mengalami kenaikan berat badan setelah 6 bulan postpartum, 2 ibu postpartum (3,3%) mempunyai berat badan kembali normal sebelum hamil, 9 ibu postpartum (15%) mengalami penurunan berat badan setelah 6 bulan postpartum. Hasil penelitian menunjukkan 81,7 % ibu postpartum

mengalami kenaikan berat badan setelah 6 bulan padahal melahirkan akan menyebabkan ibu kehilangan berat badan selama hamil sekitar 5-6 kg akibat pengeluaran plasenta, air ketuban, dan 2-3 kg diuresis, lokea, dan involusi uteri (Grace Carol, 2010).

Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan berat badan ibu postpartum adalah pemberian ASI Eksklusif, pengeluaran: diuresis, lochea dan involusi uteri, program latihan serta makanan (diet) sehat, Pengeluaran: bayi, plasenta, air ketuban, darah. Dari berbagai faktor penurunan berat badan ibu postpartum tersebut, salah satu faktornya adalah pemberian ASI eksklusif kepada bayi. Sekian lama masyarakat hanya tahu manfaat pemberian ASI untuk bayi. Padahal ibu juga banyak mendapatkan manfaatnya. Salah satu manfaat yang dibahas saat ini adalah pemberian ASI eksklusif dapat menurunkan berat badan ibu postpartum. Metabolisme energi dan pengaturan nafsu makan atau asupan makanan bayi maupun ibu diatur hormon leptin yang kadarnya dalam ASI berbanding lurus dengan kadar darah ibu selama periode menyusui dan hormon ini tidak ditemukan pada ibu postpartum yang kelebihan berat badan disebabkan leptin tidak bekerja baik atau hormonnya kurang. Produksi leptin terutama diatur oleh perubahan *insulin -induced* dalam metabolisme sel lemak sehingga bayi yang semakin banyak mendapatkan ASI berat badannya lebih ringan serta dapat mencegah bayi mengalami kelebihan berat badan dari yang mendapat pengganti ASI dan ibu dapat mengalami penurunan BB postpartum (Suparyanto, 2011).

Mitos tentang ASI yang berkaitan dengan bentuk tubuh ibu yaitu menyusui dikhawatirkan akan membuat tubuh ibu sukar kembali ke bentuk aslinya yang langsing. Padahal, timbunan lemak yang terjadi selama kehamilan, yang dicemaskan

akan sulit menghilang itu justru lebih mudah lenyap karena digunakan dalam proses menyusui. Timbunan lemak itu memang disiapkan agar ibu bisa menyusui. Justru kalau tidak menyusui timbunan lemak ini akan menetap. Wanita kebanyakan khawatir menjadi gemuk setelah melahirkan karena sudah banyak contoh perempuan yang baru melahirkan mengalami kenaikan berat badan (BB) relatif besar daripada berat sebelum hamil. Namun, dari semua itu ada faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan BB ibu yaitu para ibu tidak mau menyusui bayinya secara eksklusif sehingga ibu menjadi gemuk (Suparyanto, 2011).

Namun, banyak perempuan yang tidak dapat meraih berat badan sebelum hamil walaupun aktifitas pemberian ASI dilakukan. Hal tersebut umumnya terjadi akibat terlalu besarnya asupan kalori harian saat masa menyusui, ditambah dengan aktivitas tubuh yang sedikit. Walaupun mereka tidak dapat meraih berat badan sebelum hamil, bila dibanding para ibu yang tidak memberikan ASI mereka tetap menunjukkan penurunan berat badan (Inayati, 2006).

Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dan Perubahan Berat Badan Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Cipageran Cimahi

Dari hasil analisis hubungan antara pemberian ASI eksklusif dan perubahan berat badan ibu postpartum diperoleh bahwa ada sebanyak 16 (94,1%) ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif mengalami kenaikan berat badan, ada 33 (76,7%) ibu yang memberikan ASI secara eksklusif mengalami kenaikan berat badan. Hasil uji statistik diperoleh p value = 0,279 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pemberian ASI eksklusif dengan perubahan berat badan pada ibu postpartum di Puskesmas

Cipageran Cimahi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 76,7% ibu yang memberikan ASI eksklusif tetap mengalami kenaikan berat badan.

Pemberian ASI yang tepat akan mengakibatkan turunnya berat badan (BB) ibu pada masa periode menyusui. Penurunan BB ini akan tetap terjadi walau tanpa dilakukannya upaya diet yang notabene terlarang pada masa laktasi. Seorang ibu menyusui yang melakukan upaya pemberian ASI di enam bulan pertama kehidupan si kecil umumnya akan mengalami penurunan BB sebesar 0,6-0,8 kg/bulan. Menyusui eksklusif dengan manajemen laktasi yang tepat bahkan akan menyebabkan penurunan BB yang optimal. Pemberian ASI setelah bayi berusia enam bulan juga akan mengakibatkan turunnya BB sang ibu, walau dengan percepatan yang lebih rendah dibandingkan enam bulan pertama menyusui (Vivian, 2011).

Hasil temuan dilapangan tidak menunjukkan adanya penurunan berat badan baik pada ibu yang menyusui secara eksklusif dan non eksklusif. Keduanya sama-sama mengalami kenaikan berat badan. Menurut penelitian Elliot dkk penurunan berat badan pada ibu postpartum yang menyusui sangat berhubungan dengan BMI saat sebelum hamil, semakin tinggi BMI maka semakin kecil kemungkinan ibu postpartum mengalami penurunan berat badan. Selain itu asupan kalori dan aktivitas fisik juga perlu diperhatikan sebagai efek yang dapat memengaruhi penurunan berat badan pada ibu (Eliot, 2016).

Pemberian ASI yang tepat akan mengakibatkan turunnya berat badan ibu pada masa periode menyusui. Keberhasilan penurunan berat badan ini ternyata juga dipengaruhi oleh beberapa faktor terkait yaitu modus menyusui yang benar, pengaturan asupan kalori perhari sesuai dengan anjuran bagi ibu menyusui, aktifitas

tubuh yang memadai dan penambahan berat badan saat hamil yang ideal (sesuai BMI yang dimiliki). Namun, banyak perempuan yang tidak dapat meraih berat badan sebelum hamil walaupun aktifitas pemberian ASI dilakukan. Hal tersebut umumnya terjadi akibat terlalu besarnya asupan kalori harian saat masa menyusui, ditambah dengan aktivitas tubuh yang rendah. Walaupun mereka tidak dapat meraih berat badan sebelum hamil, bila dibanding para ibu yang tidak memberikan ASI mereka tetap menunjukkan penurunan berat badan dibanding kelompok kedua tersebut (Inayati, 2006).

Ibu menyusui biasanya jauh lebih cepat mendapatkan kembali ukuran tubuhnya dibandingkan ibu tidak menyusui. Karena oksitosin hormone yang merangsang produksi susu juga membuat rahim ibu berkontraksi dan ini merangsang perut kembali keukuran sebelum melahirkan (Williams, 2003).

Menurut penelitian, asupan kalori dalam kondisi ekstrem yang kurang dari 1500-1700kkal perhari dapat mengurangi 15% volume ASI yang diproduksi. Jadi, ibu menyusui jangan sampai melakukan diet (apa lagi yang bertujuan untuk mengurangi berat badan) tanpa melalui konsultasi profesional dengan ahlinya karena hal tersebut akan memperbesar bahaya terjadinya kurangnya suplai beberapa mikronutrisi yang ada di ASI (Novianti, 2009).

Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan berat badan ibu postpartum adalah selain pemberian ASI Eksklusif adalah pengeluaran: diuresis, lochea dan involusi uteri, program latihan serta makanan (diet) sehat, Pengeluaran: bayi, plasenta, air ketuban, darah sehingga banyak keterbatasan dalam penelitian ini, perlu diteliti lebih lanjut faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi.

SIMPULAN

Tidak ada hubungan yang signifikan antara Pemberian ASI eksklusif dengan perubahan berat badan pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Cipageran Cimahi.

SARAN

Diharapkan tenaga kesehatan dapat lebih mensosialisasikan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif terhadap perubahan berat badan ibu postpartum jika sejak sebelum hamil BMI ibu tidak lebih dari normal. Selain itu ibu postpartum lebih memperhatikan manfaat memberikan ASI eksklusif bagi bayi, yaitu untuk meningkatkan ikatan batin antara ibu dan bayi serta meningkatkan daya tahan tubuh bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi. 2008. *Fisiologi Laktasi*. http://aku-anak-peternakan.blogspot.com/2008/05/fisiologi_laktasi.html diakses tanggal 04 Februari 2017.
- Alimul, Aziz. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan & Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Ayu, Ida. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Carol, Grace. 2010. *Tesis Analisa Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penurunan Berat Badan Ibu Postpartum Di Kecamatan Balikpapan Selatan*.
- Chumbley, Jane. 2004. *Menyusui*. Jakarta: Erlangga.
- Eliot SA, et al. (2016). Association between Breastfeeding, Maternal Weight Loss and Body Composition at 3 Months Postpartum. *The FASEB Journal*. Vol 30(1)
- Inayati. 2006. *Seputar Status Gizi Ibu Menyusui Dan Pemberian ASI*. <http://wrm-indonesia.org> diakses tanggal 04 Februari 2017
- Jenny. 2006. *Perawatan Masa Nifas Ibu dan Bayi*. Jakarta: Sahabat Setia.
- Juniriana, Rita. 2007. *Balitaku Sehat*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Kearney, Angela. *Sepuluh Langkah Menuju Sayang Bayi*. <http://gizinet/download/pekanasi-2010.pdf> diakses tanggal 04 Februari 2017.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Situasi dan analisis asi eksklusif*. <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-asi.pdf> 04 Februari 2017.
- Leveno, Kenneth. 2009. *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianti, Ratih. 2009. *Menyusui Itu Indah*. Yogyakarta: Octopus.
- Sunar, Dwi. 2009. *ASI Eksklusif*. Jogjakarta: Diva Press.
- Suparyanto. 2011. *Konsep Menyusui Dan ASI Eksklusif*. <http://dr-suparyanto.blogspot.com/> diakses tanggal 04 Februari 2017

Williams, Frances. 2003. *Babycare
Pedoman Merawat Bayi*. Jakarta: Erlangga.