

## HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DENGAN PENURUNAN BERAT BADAN PADA IBU *POST PARTUM* DI KELURAHAN TLOGOMAS MALANG

---

Yolanda Astiati<sup>1)</sup>, Ni Luh Putu Eka Sudiwati<sup>2)</sup>, Lasri<sup>3)</sup>

- 1) <sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang  
2) Dosen Program Studi keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang  
3) Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang  
E-mail: [yolanastiati@gmail.com](mailto:yolanastiati@gmail.com)

### ABSTRAK

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 di Indonesia pemberian ASI baru mencapai 15,30% dan pemberian susu formula meningkat tiga kali lipat dari 10,30% menjadi 32,50%. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara pemberian ASI eksklusif terhadap penurunan berat badan ibu *post partum* di kelurahan Telogomas. Desain penelitian menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 26 ibu *post partum* dan teknik sampling penelitian ini menggunakan *random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dan observasi. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji kolerasi *spearman rank* dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian membuktikan bahwa sebagian besar 14 (53,8%) ibu *Post Partum* memberikan ASI eksklusif pada bayi dan sebagian 13 (50,0%) ibu *Post Partum* mengalami penurunan berat badan. Sedangkan hasil uji kolerasi *spearman rank* didapatkan nilai  $p\ value = 0,000 < \alpha (0,05)$  yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya ada ada hubungan pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu *Post Partum* di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang. Disarankan kepada ibu agar memberikan ASI eksklusif kepada bayi sehingga bisa mengurangi berat badan ibu.

**Kata Kunci :** Ibu *Post Partum*, Pemberian ASI Eksklusif, Penurunan Berat Badan

## ***THE CORRELATION OF EXCLUSIVE BREASTFEEDING WITH WEIGHT LOSS IN THE MOTHER POST PARTUM IN TLOGOMAS MALANG***

### ***ABSTRACT***

*Based on the results of Health Research (Riskesdas) 2010 in Indonesia reached 15.30 breastfeeding and formula feeding% threefold increase from 10.30% to 32.50%. The purpose of this study to determine the relationship between exclusive breastfeeding on weight loss postpartum mothers in the village Telogomas. The study design using correlation design with cross sectional approach. The population in this study were 26 mothers postpartum and sample using random sampling. Data collection techniques used are questionnaires and observation. The data analysis method used is the Spearman rank correlation test using SPSS. Research shows that most of the 14 (53.8%) post partum mothers exclusively breastfed infants and most of the 13 (50.0%) were post partum weight loss. While the Spearman rank correlation test results obtained p value = 0.000 <  $\alpha$  (0.05) meaning that data was significant. This means that there is "no exclusive breastfeeding relationship with weight loss post partum mothers in RW 03*

***Keywords: Exclusive breastfeeding, Mrs. Post Partum, Lose Weight***

### **PENDAHULUAN**

ASI (Air susu ibu) adalah pemberian makanan yang ideal, dan makanan terbaik bagi bayi sejak baru dilahirkan. *World Health Organization (WHO)* dan *United Nations Children's Fund (UNICEF)* menganjurkan pemberian ASI secara eksklusif, yaitu ASI saja sampai bayi berusia 6 bulan, tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain selain ASI.

Pemberian ASI secara eksklusif tidak semudah yang dibayangkan. Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI secara eksklusif. Faktor tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu dimungkinkan memiliki pengaruh yang cukup besar dalam pemberian ASI Eksklusif. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka akan semakin tinggi pengetahuan ibu tentang ASI sehingga

pemberian ASI Eksklusif 6 bulan dapat tercapai (Syamsianah, dkk 2010).

Berdasarkan buku panduan gizi untuk bayi, ASI memiliki kelebihan sangat banyak sehingga dianjurkan untuk diberikan selama 6 bulan usia bayi secara eksklusif. Diantara manfaat ASI adalah mengandung zat-zat gizi lengkap yang berkualitas tinggi, berguna untuk kecerdasan, pertumbuhan dan perkembangan anak, ASI merupakan makanan yang dijamin keamanannya dan kebersihannya, ASI juga mudah dalam pemberiannya dan tidak basi. Manfaat ASI yang tidak kalah pentingnya adalah sebagai zat antibodi yang melindungi tubuh bayi dari alergi serta penyakit infeksi lainnya (Istiany & Rusilanti, 2013).

Pemberian ASI eksklusif diyakini sebagai cara yang efektif untuk menurunkan berat badan setelah melahirkan. Hal tersebut masih bersifat kontroversi, karena beberapa penelitian menunjukkan bahwa menyusui dapat menurunkan berat badan, sedangkan beberapa penelitian lain belum menunjukkan hasil yang serupa. Hasil penelitian ini menunjukkan sebesar 78,9% ibu pada kelompok ASI eksklusif dan sebesar 51,4 % pada kelompok ASI tidak eksklusif mengalami penurunan berat badan. Rerata penurunan berat badan sebanyak 1,1 kg pada kelompok ASI eksklusif dan

sebanyak 0,4 kg pada kelompok ASI tidak eksklusif (Kristiyanti, 2013).

Ibu *post partum* mengalami penurunan berat badan secara alami antar 5 – 11 kg. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui factor-faktor yang menyebabkan penurunan berat badan pada ibu *post partum*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu *post partum*. Variabel yang dominan terhadap penurunan berat badan adalah ASI eksklusif. Ibu yang memberikan ASI eksklusif berpeluang 28.244 kali terjadi penurunan berat badan dibandingkan ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif (Sipasulta, 2010).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 di Indonesia pemberian ASI baru mencapai 15,30% dan pemberian susu formula meningkat tiga kali lipat dari 10,30% menjadi 32,50%. Pemberian ASI eksklusif pada bayi usia nol hingga enam bulan di Indonesia menunjukkan penurunan dari 62,20% pada 2007 menjadi 56,20% pada 2008. Sementara cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi sampai enam bulan turun dari 28,60% pada 2007 menjadi 24,30% pada 2008 (Merdhika , 2014).

Pemerintah Indonesia menganjurkan para ibu menyusui bayinya

hingga 6 bulan, kemudian pemerintah mengeluarkan kebijakan baru melalui Menteri Kesehatan RI No. 450/Menkes/SK/IV/2009 mengenai pemberian ASI Eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan dan dianjurkan untuk tetap memberikan ASI sampai anak berusia 2 tahun dengan pemberian makanan tambahan yang sesuai. Peraturan bersama menteri Negara pemberdayaan perempuan, menteri tenaga kerja dan transmigrasi dan menteri kesehatan, menurut nomor : 48/Men.PP/xII/2008 tentang peningkatan pemberian ASI selama waktu kerja ditempat kerja.

Berdasarkan data pemberian ASI eksklusif baik di Indonesia maupun Jawa Timur masih jauh dari target. Hal ini tergambar di kelurahan telogomas pada tahun 2015 dengan fenomena yang didapat teliti pada 3 bulan terakhir mulai bulan Januari-Maret didapatkan ibu yang mau memberi ASI setelah melahirkan adalah 6 dari 10 ibu yang memberikan ASI eksklusif, sedangkan 4 orang mendapatkan ASI dan tambahan susu formula.

Berdasarkan studi pendahuluan dilakukan peneliti pada tanggal 26 Februari 2015. Di RW 03 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru. Dari 10 orang ibu yang peneliti memwawancarai terdapat 5 orang ibu yang memberikan ASI eksklusif dengan berat badan menurun, dan 5 orang

ibu tidak memberikan ASI eksklusif dengan berat badan tetap.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Penurunan Berat Badan Ibu Post Partum. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui apakah ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif terhadap penurunan berat badan ibu post partum di kelurahan Telogomas.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian adalah suatu yang sangat penting dalam penelitian, yang memungkinkan pemaksimalan kontrol faktor-faktor yang bisa mempengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2003:81). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian Causal Design yaitu untuk mengukur dampak perubahan tertentu terhadap norma-norma dan asumsi yang ada (Arikunto, 2012). Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu post partum di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan retrospektif yaitu penelitian dimana pengambilan data variabel akibat (dependent) dilakukan terlebih dahulu

(Alimun, 2007). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu post partum (2 – 6 bulan) yang memberikan ASI eksklusif di RW 03 sebanyak 37 orang. Sampel pada penelitian ini adalah ibu *post partum* yang memberikan ASI eksklusif di RW 03 sebanyak orang.

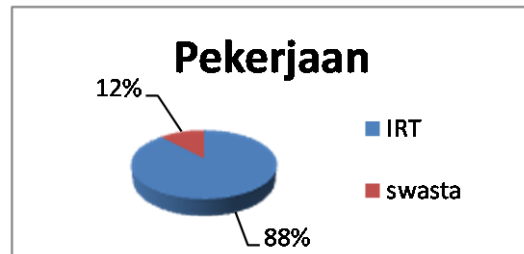
Kriteria inklusi: Ibu *post partum* ( 2 – 6 bulan) yang memberikan ASI eksklusif, Sehat jasmani dan rohani, Tidak cacat mental, Bersedia jadi responden, Bertempat tinggal di Tlogomas, dan bisa membaca. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian ASI eksklusif, sedangkan variabel dependen adalah penurunan berat badan ibu *post partum*. Dalam menganalisa hubungan dua variabel yaitu variable independent dan dependent peneliti menggunakan desain penelitian non parametris rank. Adapun rumus yang digunakan adalah :

$$\rho_{xy} = \frac{6\sum di^2}{N(N^2 - 1)} \text{ ( Sugiyono, 2011 : 245)}$$

Keterangan :

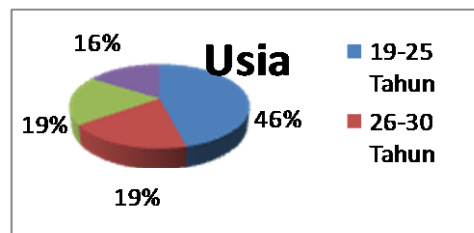
- $\rho_{xy}$  :Koefisien kolerasi tata jenjang  
 $di$  :Difference, adalah beda antara jenjang tiap subyek.  
 $N$  :Banyaknya Subyek

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Diagram lingkaran berdasarkan pekerjaan Ibu post partum di RW 03 Kelurahan Tlogomas Malang

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu rumah tangga yaitu (88%).



Gambar 2. Diagram lingkaran berdasarkan rentang usia Ibu *post partum* di RW 03 Kelurahan Tlogomas Malang

Berdasarkan Gambar 2 diketahui bahwa hamper setengahnya dari responden berusia antara 19-25 tahun (46%), dan berdasarkan Gambar 3 diketahui bahwa hamper separuhnya responden berpendidikan SMP (38%).



Gambar 3. Diagram batang berdasarkan pendidikan Ibu *post Partum* di RW 03 Kelurahan Tlogomas Malang

Tabel 1. Pemberian ASI eksklusif oleh ibu *Post Partum* di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang.

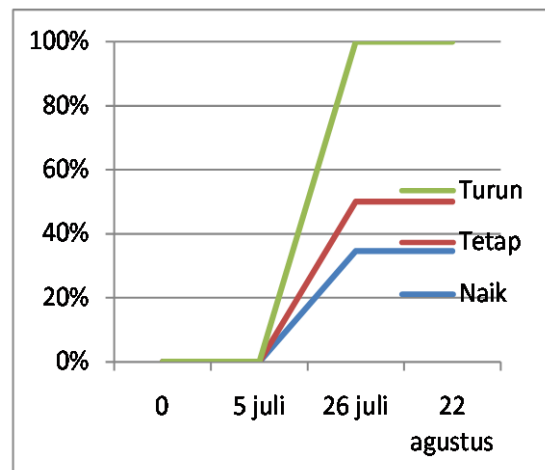
Pemberian ASI	f	(%)
Eksklusif	14	53,8
Tidak Eksklusif	12	46,2
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar sebanyak 53,8% atau 14 ibu *Post Partum* di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang dinyatakan memberikan ASI eksklusif pada bayinya.

Tabel 3 Menunjukkan bahwa sebanyak 13 (50,0%) ibu *Post Partum*, di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang mengalami penurunan berat badan setelah memberikan ASI Eksklusif pada bayinya.

Tabel 2. Berat badan ibu *Post Partum* di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang.

BB Ibu	f	(%)
Naik	9	34,6
Tetap	4	15,4
Turun	13	50,0
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100</b>



Gambar 4. Grafik Penurunan Berat Badan pada Ibu *post partum* di RW 03 Kelurahan Tlogomas Malang

Tabel 3 Menunjukkan bahwa sebanyak 13 (50,0%) ibu *Post Partum*, di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang mengalami penurunan berat badan setelah memberikan ASI Eksklusif pada bayinya.

Tabel 3. Tabulasi silang

		Pemberia ASI		Total
		Eksklusif	Tidak Eksklusif	
<b>Penurunan berat badan</b>	Naik	0	9 (34,6%)	9 (34,6%)
	Tetap	1 (3,8%)	3 (11,6%)	4 (15,4%)
	Turun	13 (50,0%)	0	13 (50,0%)
<b>Total</b>		14 (53,8%)	12 (46,2%)	26 (100%)

Uji statistik pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 20 *for windows*, uji kolerasi *spearman rank* untuk menentukan hubungan dua variabel yang keduanya merupakan data ordinal, sedangkan keapsahaan data dilihat dari tingkat signifikasi ( $\alpha$ ) sebesar atau kurang dari 0,050, adapun data disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Kolerasi *Spearman Rank*

Variabel	N	$\alpha$	Keterang an
<b>Pemberian eksklusif</b>	ASI 26	0,000	H <sub>1</sub> diteri ma
<b>Penurunan berat badan</b>	berat		

Berdasarkan Tabel 4. didapatkan bahwa nilai signifikasi dari uji kolerasi *spearman rank* sebesar 0,000 dengan taraf signifikasi 0,050 maka H<sub>1</sub> diterima, yang artinya bahwa “ada hubungan pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat

badan ibu *Post Partum* di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang”.

#### **Identifikasi Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi**

Berdasarkan Tabel 1 diketahui dari 26 responden diketahui bahwa sebagian besar sebanyak 14 (53,8%) ibu *Post Partum* di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang memberikan ASI eksklusif pada bayinya dan hampir setengahnya dari responden 12 (46,2%) ibu post partum di RW 03 Kelurahan Tlogomas Malang tidak memberikan asi eksklusif pada bayinya, dari 26 responden 9 orang (34,6%) mengalami kenaikan berat badan, 4 orang (15,4%) dengan berat badan tetap dan 13 orang (50,0%) mengalami penurunan berat badan. Penurunan berat badan padan ibu Post Partum yang memberi ASI eksklusif mungkin dipengaruhi oleh proses menyusui dimana ketika ibu menyusui maka tubuh akan selalu bermetabolisme yaitu pembakaran lemak dalam tubuh untuk bahan ASI. Sesuai dengan pendapat

Yuliarti (2010) yaitu 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. Dengan demikian pemberian ASI eksklusif akan membantu ibu post partum kembali ke berat badan semula lebih cepat.

Berdasarkan umur ibu di RW 03 Kelurahan Tlogomas, dapat dilihat bahwa hamper setengahnya (46%) dari responden berusia 19-25 tahun. Menurut Saleha (2009) Produksi ASI berubah seiring dengan perubahan usia. Ibu yang berusia 19 – 23 tahun umumnya memiliki produksi ASI yang lebih cukup dibanding ibu yang berusia lebih tua. Hal ini terjadi karena pembesaran payudara setiap siklus ovulasi mulai awal terjadinya menstruasi sampai usia 30 tahun, namun terjadi degenerasi payudara dan kelenjar penghasil ASI secara keseluruhan setelah usia 30 tahun.

Berdasarkan hasil tersebut maka diharapkan kepada orang tua agar memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang berusia sebelum 6 bulan sehingga mampu memberikan ketahanan tubuh yang baik. Bayi yang masih berusia di bawah 6 bulan pencernaannya belum sempurna dan belum bisa bekerja optimal. Jadi, sebelum usia 6 bulan, bayi belum bisa memproses bahan makanan lain selain ASI.

Manfaat pemberian ASI eksklusif bagi bayi yaitu meningkatkan ikatan antara ibu dan bayi, memiliki komposisi nutrisi yang ideal, mengandung faktor imun (misalnya IgA sekretorik), mengurangi gastroenteritis dan mungkin infeksi lainnya, intoleransi makanan yang lebih sedikit, mengurangi produksi keton sebagai substrat energy alternatif pengganti glukosa pada hari-hari pertama kehidupan dan IQ (intelligence quotient) meningkat 6-8 point jika diberi ASI. Adapun manfaat pemberian ASI bagi ibu yaitu memperkuat ikatan ibu-bayi, penurunan berat badan postpartum yang lebih cepat, menurunkan resiko osteoporosis, menurunkan resiko kanker payudara dan ovarium dan memperpanjang jarak antar kehamilan (Lissauer & Fanaroff, 2008).

Cara untuk menjaga kualitas ASI agar tetap baik maka perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI sebagai berikut: memperhatikan



frekuensi pemberian susu, pemberian ASI diharapkan secara teratur diberikan kepada bayi sehingga pencernaan bayi juga akan teratur. Sedangkan menjaga kualitas ASI agar tetap baik ibu Post Partum harus menghindari stres karena stres menyebabkan produksi ASI berkurang, menghindari perilaku merokok, mengkonsumsi alcohol dan mengkonsumsi Pil kontrasepsi.

Didapatkan sebanyak 46,2% atau sebanyak 12 ibu tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya hal tersebut dikarenakan berbagai kemungkinan seperti ibu yang mengalami pekerjaan rutin atau sibuk berdampak pemberian ASI tidak rutin, kesehatan ibu tidak baik dan faktor kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian ASI eksklusif yang bermanfaat bagi penunjang kesehatan bayi. Pemberian ASI secara eksklusif tidak semudah yang dibayangkan. Banyak sekali faktor – faktor yang mempengaruhi pemberian ASI secara eksklusif. Faktor tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu dimungkinkan memiliki pengaruh yang cukup besar dalam pemberian ASI Eksklusif. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka akan semakin tinggi pengetahuan ibu tentang ASI sehingga pemberian ASI Eksklusif 6 bulan dapat tercapai.

Adapun tips cara pemberian ASI yang efektif yaitu: terlebih dahulu ibu

mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir, bersihkan payudara dan puting menggunakan kapas yang sudah dibasahi dengan air hangat sampai bersih dan lunak, perah sedikit ASI dan oleskan ke puting dan area sekitarnya., pilihlah kursi yang nyaman dengan sandaran kursi, setelah duduk nyaman peganglah bayi atau gendong bayi juga senyaman mungkin. Apapun posisi yang dipilih, bayi harus menempel ketubuh ibu dengan mulut dan hidung menghadap keputing susu, sementara telinga, leher dan lengan bayi pada satu garis lurus, sanggah payudara dengan ibu jari di atas dan jari yang lain menopag di bawah dan rangsang mulut bayi supaya membuka dengan cara menyentuh bibir bawah, dagu atau pipi bayi dengan payudara, tunggu sampai mulut bayi membuka lebar (Nisman dkk, 2011).

### **Identifikasi Penurunan Berat Badan Ibu Post Partum**

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa berat badan ibu mengalami penurunan setelah memberikan ASI eksklusif kepada bayi, hal tersebut didapatkan sebanyak 13 (50,0%) ibu Post Partum di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang mengalami penurunan berat badan. Setelah melahirkan, ibu mengalami perubahan psikologis yang mengakibatkan adanya beberapa perubahan dari psikisnya.

Ibu post partum mengalami stimulasi kegembiraan yang luar biasa, menjalani proses eksplorasi dan asimilasi terhadap bayinya.

Dari hal tersebut untuk menguarngi berat badan yang berlebihan pada ibu Post Partum maka salah satunya yang perlu dilakukan yaitu memberikan ASI eksklusif kepada bayi sehingga bisa membagikan asupan gizi yang baik kepada bayi. Sedangkan untuk menjaga berat badan ibu Post Partum perlu mengkonsumsi makan sehat dengan mengurangi makan yang memiliki lemak tinggi, karena ibu membutuhkan nutrisi yang cukup agar dapat memberikan ASI yang kualitas bagi bayi.

Didapatkan juga sebanyak 4 (15,4%) ibu Post Partum di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang mengalami berat badan yang tetap setelah proses kelahiran bayi. Untuk menjaga hal tersebut maka perlu adanya pemberian ASI yang teratur kepada bayi. Biasanya ibu akan mengalami konstipasi setelah persalinan. Hal ini disebabkan karena pada waktu persalinan, alat pencernaan mengalami tekanan yang menyebabkan kolon menjadi kosong, pengeluaran cairan berlebih pada waktu persalinan, kurangnya asupan cairan dan makanan, serta kurangnya aktivitas tubuh. Didapatkan sebanyak 9 (34,6%) ibu Post Partum mengalami peningkatan berat

badan. Salah satu masalah bagi ibu post partum adalah mengenai berat badan. Banyak ibu menginginkan badannya kembali normal seperti sebelum hamil, di sisi lain, nutrisi saat menyusui mengharuskan ibu untuk makan banyak.

### **Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Penurunan Berat Badan Ibu Post Partum.**

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji kolerasi *spearman rank* dengan menggunakan bantuan program SPSS, didapatkan  $p\ value = 0,000 < \alpha$  (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya “ada hubungan pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu Post Partum di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang”.

Hasil pengumpulan data sebagian besar sebanyak 14 (53,8%) ibu Post Partum memberikan ASI eksklusif pada bayinya dan didapatkan sebagian besar sebanyak 13 (50,0%) ibu *post partum* mengalami penurunan berat badan di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang. Hal tersebut dikarenakan ibu Post Partum memberikan ASI eksklusif kepada bayi akan berdampak terhadap penurunan berat badan. Setelah proses persalinan, berat badan akan berkurang 5-7 kg dan dalam minggu pertama berat badan akan kembali 1-3 kg dari timbunan cairan yang terjadi selama

kehamilan. Jumlah penurunan berat badan tergantung dari berapa banyak penambahan berat badan ibu selama kehamilan. Ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayi, dapat menurunkan berat badan (Suririnah, 2008).

Ibu yang menyusui eksklusif 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. Dengan menyusui, tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak 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. Pemberian ASI eksklusif akan membantu ibu post partum kembali ke berat badan semula lebih cepat (Yuliarti, 2010).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sipasulta, yang menjelaskan bahwa “ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu post partum”. Penelitian ini menjelaskan variabel yang dominan terhadap penurunan berat badan adalah ASI eksklusif. Ibu yang memberikan ASI eksklusif berpeluang 28.244 kali terjadi

penurunan berat badan dibandingkan ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif. Sehingga diharapkan kepada ibu post partum untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang berdampak terhadap kesehatan bayi dan ibu yang sehat.

Selain faktor pemberian ASI eksklusif untuk mengurangi berat badan ibu post partum, maka berikut tips untuk mengurangi berat badan yang baik untuk pencernaan ASI yaitu: melakukan meditasi atau yoga, Meditasi sangat banyak sekali manfaatnya, selain membuat pikiran tenang, ternyata juga bisa membantu menurunkan berat badan dan mengembalikan bentuk tubuh bagian bawah. Pertama adalah *tiger pose*. Caranya: posisikan tangan dan kaki di alas seperti merangkak, lalu lipat satu kaki. Kemudian satu kaki diluruskan lalu lipat dalam hitungan 10. Hal itu diulang bergantian. Wanita pasca melahirkan memang diwajibkan melakukannya. Kedua yaitu *triangle pose*. ibu post partum berdiri dengan kaki yang terbuka lebar, kemudian tekuk badan anda ke kiri hingga tangan kiri menyentuh alas, sedangkan tangan kanan lurus ke udara. Ulangilah bergantian dengan arah berbeda.

Cara untuk mengurangi berat badan ibu post partum maka perlu mengubah kebiasaan makan. Lebih baik makan 3 kali sehari dengan menu komplit dari pada

makan satu kali tapi di tambah cemilan yang manis dan kurang menyehatkan misalnya coklat, snack. Untuk ibu yang masih menyusui jangan lupa memperhatikan kecukupan gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Jangan lupa banyak mengkonsumsi air putih. Selain melakukan kegiatan olahraga seperti melakukan meditasi atau yoga serta menjaga pola makan yang perlu diperhatikan juga oleh ibu post partum yaitu menjaga semaksimal mungkin kualitas tidur agar tetap baik.

## **KESIMPULAN**

- 1) Pemberian ASI eksklusif, sebagian besar (53,8%) ibu Post Partum memberikan ASI eksklusif pada bayi, hal ini terdapat pada 14 ibu Post Partum di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang.
- 2) Penurunan berat badan, sebagian besar (50,0%) ibu Post Partum mengalami penurunan berat badan, hal ini terdapat pada 13 ibu Post Partum di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang.
- 3) Hasil analisa didapatkan nilai  $p$  value =  $0,000 < \alpha$  (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan. Artinya “ada hubungan pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan ibu

Post Partum di RW 03 kelurahan Tlogomas Malang”.

## **SARAN**

Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar lebih berfokus dalam mengetahui penyebab terjadinya penurunan berat badan pada ibu *post partum* sehingga bisa mendapatkan ASI yang berkualitas dan menambah jumlah sampel penelitian sehingga hasil penelitian ini bisa diperkuat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alimun. 2007. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :Asdi Mahasatya
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Revisi V. Jakarta :PT Rineka Cipta
- Istiany, A, & Rusilanti. 2013. *gizi terapan*. jurnal keperawatan Indonesia. Volume 10, No.2.
- Kristiyanti, n. F. 2013. *hubungan pemberian asi eksklusif dengan penurunan berat badan ibu menyusui*. Jurnal kebidanan. Volum 14 no 1.

- Lissauer, T & Fanaroff, A. A. 2009. *At a glance neonatologi*. gelora aksara pratama: Erlangga
- Merdhika, W.A. Mardji, Devi M. 2014. *Pengaruh Penyuluhan Asi Eksklusif Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Asi Eksklusif Dan Sikap Ibu Menyusui*. Jurnal kesehatan. Vol. 37 No. 1.
- Nisman dkk. 2011. *Panduan pintar ibu menyusui*. Yogyakarta: Andi
- Notoatmodjo. 2010. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Asdi Mahasatya
- Nursalam. 2013. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian dan keperawatan*. Jakarta :Salemba Medika
- Sugiyono. 2015. *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suririnah. 2008. *Buku pintar kehamilan dan persalinan*. Jakarta : Gramedia
- Syamsianah A, Mufnaetty, Mahardikha D M. 2010. *Hubungan tingkat pendidikan dan pengetahuan ibutentang asi dengan lama pemberian asi eksklusif pada balita usia 6 – 24*. Jurnal kesehatan masyarakat Indonesia. Volum 6 no 2.
- Yuliarti, N. 2010. *Panduan lengkap olahraga bagi wanita hamil dan menyusui*. Yogyakarta : Andi