

PERBEDAAN PENGARUH MENYUSUI SELAMA ENAM MINGGU POSTPARTUM TERHADAP PERUBAHAN BOBOT BADAN IBU

Yusniarita, Yanti Sutriyanti, Mulyadi

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Prodi Keperawatan Curup,
Jalan Sapta Marga Curup
e-mail : yt109sisuka@yahoo.com

Abstract: The body weight will return weight of body after delivering birth. One of way that is most safe to reduce body weight after delivering birth is suckle, sufficiency of intake energy, consumption of fibrous food and mother routine activity after delivering birth. Difference Lactation during six week post partum to change of mother body weight.

Research planning applied is cohort prospective with number of samples 70 breast-feeding motherses fulfilling criterion inklusi. Sampling with technique purposive sampling. Data is analysed in univariate, bivariate with T-Test and Multivariate with linear regression.

After analysed, there were no difference of signifikan average of the body weight between mothers having low activity with mother doing high activity with value $p > 0,05$. There is difference of average of the body weight mother at week ke-6 with frequency suckles > 6 times/day with breast-feeding mothers < 6 times/day. Average Of the body weight (57,4667 g) at suckling mother > 6 times/day during 6 week compared to breast-feeding mothers < 6 times/day (53,7791 g). Dominance factor is intake energy and intake fibre both having difference that signifikan with value $p < 0,05$. Mother suckling during 6 week with frequency suckles > 6 times/day experiences improvement of body weight compared to mother suckling with frequency < 6 times/day.

Keywords : Lactation, Routine Activity, Energy Intake, Fibre Intake, Change of Body Weight

Abstrak : Berat badan akan kembali setelah melahirkan. Salah satu cara yang paling aman untuk mengurangi berat badan setelah melahirkan adalah menyusui, kecukupan asupan energi, konsumsi makanan berserat dan aktivitas rutin ibu setelah melahirkan. Perbedaan laktasi selama enam minggu post partum mengubah berat badan ibu.

Perencanaan penelitian yang digunakan adalah kohort prospektif dengan jumlah sampel 70 ibu menyusui yang memenuhi kriteria inklusi. Sampling yang digunakan adalah teknik sampling purposive. Data dianalisis dalam univariat, bivariat dengan T-Test dan multivariat dengan regresi linier.

Setelah dianalisa, tidak ada perbedaan signifikan rata-rata dari berat badan antara ibu yang memiliki aktivitas rendah dengan ibu melakukan aktivitas tinggi dengan nilai $p > 0,05$. Ada perbedaan rata-rata berat badan ibu pada minggu ke-6 dengan frekuensi menyusui > 6 kali / hari dengan ibu menyusui < 6 kali/hari. Rata-rata dari berat badan (57,4667 g) pada ibu menyusui > 6 kali / hari selama 6 minggu dibandingkan dengan ibu menyusui < 6 kali / hari (53,7791 g). Faktor dominasi adalah asupan energi dan asupan serat keduanya memiliki perbedaan yang signifikan dengan nilai $p < 0,05$. Ibu menyusui selama 6 minggu dengan frekuensi menyusui > 6 kali / hari mengalami peningkatan berat badan dibandingkan dengan ibu yang menyusui dengan frekuensi < 6 kali / hari .

Kata Kunci: Laktasi, Kegiatan Rutin, Intake Energi, Intake Serat, Perubahan Tubuh

Sumber zat gizi yang penting bagi bayi adalah Air Susu Ibu (ASI). Keunggulan dan keistimewaan ASI sebagai nutrisi tidak diragukan lagi. Seperti halnya nutrisi pada umumnya, ASI mengandung komponen makro dan mikro nutrien. Volume dan komposisi nutriennya berbeda untuk setiap ibu bergantung pada kebutuhan bayi. Kuantitas dan kualitas produksinya perlu dijaga agar perkembangan fisik dan mental bayi bisa optimal, caranya antara lain

dengan mengkonsumsi makanan bergizi, terutama sayuran, minum air putih, cukup istirahat dan sering menyusui bayi. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya, WHO merekomendasikan agar bayi baru lahir mendapat ASI karena merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal. Data dari UNICEF tahun 2006 hanya 24 % bayi di Indonesia

yang disusui secara eksklusif oleh ibunya hingga usia enam bulan.

Wanita yang telah mengalami *overweight* ataupun obesitas sebelum masa kehamilan diharapkan mengalami penambahan berat badan yang tidak terlalu besar. Hal tersebut penting dilakukan agar berat badan setelah melahirkan tidak meningkat secara tajam. Pemberian ASI yang tepat akan mengakibatkan penurunan bobot badan (BB) ibu pada masa periode menyusui.

Penurunan BB ini akan tetap terjadi walaupun tanpa dilakukan diet yang terlarang pada masa laktasi. Seorang ibu menyusui melakukan upaya pemberian ASI di enam bulan pertama kehidupan bayinya, umumnya mengalami penurunan BB sebesar 0,6-0,8 kg BB/bulan. Menyusui dengan manajemen laktasi yang tepat akan menyebabkan penurunan BB optimal (Hendri, 2006).

Olson, *et al.*, (2002) wanita yang mengalami rata-rata peningkatan berat badan 5,95 kg berat badan dimulai dari awal kehamilan atau satu tahun setelah melahirkan dimulai dari awal kehamilan. Hampir 25 % wanita mengalami kenaikan berat badan 1 kg pada satu tahun post partum. Perubahan asupan makanan dan frekuensi latihan selama masa menyusui secara signifikan berkaitan dengan perubahan berat badan setelah melahirkan.

Di Kabupaten Rejang Lebong angka persalinan tahun 2008 mencapai 897 ibu, tahun 2009 mencapai 1015 ibu meningkat 3%, sedangkan angka kejadian menyusui pada ibu 338 orang mencapai 33,6% pada tahun 2008 dan tahun 2009 ibu yang menyusui 506 orang ibu mencapai 49,8%. Masih rendahnya cakupan pemberian ASI karena ibu telah memberikan makanan pra-laktal sebelum waktunya. Tujuan penelitian ini diketahuinya perbedaan pengaruh

menyusui selama enam minggu postpartum terhadap perubahan bobot badan ibu di Kabupaten Rejang Lebong.

BAHAN DAN CARA KERJA

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan rancangan *cohort prospective*. Populasinya adalah seluruh ibu postpartum yang menyusui bayinya di wilayah kabupaten Rejang Lebong sejumlah 728 orang. Sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 70 orang, dengan kriteria ibu dalam keadaan sehat fisik dan mental dan bayi dalam keadaan sehat dan tidak cacat fisik.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur asupan energi dan asupan serat adalah *food frequency Questionnaire (FFQ)* yang memuat tentang daftar makanan dan frekuensi penggunaan makanan tersebut pada periode tertentu. Untuk observasi berat badan ibu digunakan timbangan tekak dengan ketelitian 0,1 kg.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk analisa univariat, bivariat, dan multivariat.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perubahan Berat Badan (kg) Selama Enam Minggu Menyusui

Varibel	Mean	SD	Min	Mak
Perubahan	55,55	7,39	42,00	73,00
BB	55,29	6,97	43,00	73,00
	55,20	6,79	43,00	72,00

Berdasarkan tabel.1 dapat dijelaskan bahwa rata-rata bobot badan ibu 55.20 kg selama menyusui enam minggu masa postpartum.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Pengaruh Perubahan Berat Badan, Frekuensi Menyusui, Pemberian MP ASI, Aktivitas, Asupan Energi, dan Asupan Serat Ibu Selama 2 Minggu, 4 Minggu dan 6 Minggu di Kabupaten Rejang Lebong.

Variabel	T Test			95% CI		
	T	P Value	Mean	Lower	Upper	
Menyusui						
BB 2 Minggu	≥ 6 kali/hari	-1,214	0,239	-2,84121	-7,72434	2,04192
	< 6 kali/hari					
BB 4 Minggu	≥ 6 kali/ hari	2,545	0,013	3,92231	0,84625	6,99837
	< 6 kali/hari					
BB 6 Minggu	≥ 6 kali/ hari	2,200	0,031	3,37098	0,31310	6,24887
	< 6 kali/hari					
MP ASI						
BB 2 Minggu	Ya	1,273	0,220	2,80115	-1,84391	7,44621
	Tidak					
BB 4 Minggu	Ya	-1,244	0,218	-2,11199	-5,50847	1,28448
	Tidak					
BB 6 Minggu	Ya	-1,026	0,311	-1,68200	-4,98804	1,62404
	Tidak					
Frekuensi Menyusui 6 Minggu						
BB 6 Minggu	≥ 6 minggu	2,445	0,017	3,68760	0,67627	6,69892
	< 6 minggu					
Aktivitas						
BB 2 Minggu	Rendah	0,785	0,453	2,178	-4,109	8,466
	Tinggi					
BB 4 Minggu	Rendah	-1,425	0,161	-2,505	-6,039	1,028
	Tinggi					
BB 6 Minggu	Rendah	-0,514	0,610	-0,854	-4,216	2,507
	Tinggi					
Asupan Energi						
BB 6 Minggu	<2300kkal/hari	2,389	0,015	3,284	6,277	9,523
	≥2300kkal/hari					
Asupan Serat						
BB 6 Minggu	< 445 kkal/hari	43,215	0,022	2,246	43,775	46,728
	≥ 445 kkal/hari					

Berdasarkan tabel 2, hasil uji T menunjukkan nilai $P = 0,239 > 0,05$ maka H_0 gagal ditolak artinya tidak ada perbedaan rata-rata BB ibu pada minggu ke-2, minggu ke-4 dan minggu ke-6 antara ibu yang menyusui > 6 kali/hari dengan ibu menyusui < 6 kali/hari. Rata-rata BB ibu post partum yang menyusui > 6 kali/hari justru lebih tinggi (57,1759g) dibandingkan dengan ibu yang menyusui < 6 kali/hari (53,8049 g).

Pemberian MP ASI dengan perubahan BB 2 minggu, minggu ke-4 dan minggu ke-6 hasil uji T menunjukkan nilai $P = 0,220 > 0,05$ maka H_0 gagal ditolak artinya tidak ada perbedaan signifikan rata-rata BB ibu yang memberikan MP ASI dengan ibu yang tidak memberikan MP ASI.

Perbedaan rata-rata BB selama enam minggu dengan menyusui didapatkan hasil uji T menunjukkan nilai $P = 0,017 < 0,05$

maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan rata-rata BB ibu pada minggu ke-6 antara ibu yang menyusui selama 6 minggu dengan frekuensi > 6 kali/hari dengan ibu menyusui < 6 kali/hari. Ibu yang menyusui > 6 kali/hari selama 6 minggu mempunyai rata-rata BB lebih tinggi (57,4667 g) dibandingkan dengan ibu yang menyusui < 6 kali/hari (53,7791 g).

Hasil uji T aktivitas selama 2,4 dan 6 minggu menunjukkan nilai $P = 0,61 > 0,05$ maka H_0 gagal ditolak artinya tidak ada perbedaan signifikan rata-rata BB antara ibu aktivitas rendah dengan ibu aktivitas tinggi selama 6 minggu.

Perbedaan rata-rata perubahan BB dengan asupan serta hasil uji T menunjukkan nilai $P = 0,015 < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan signifikan rata-rata BB minggu selama enam minggu dengan asupan energi ≥ 445 kkal/hari dengan rata-

rata BB lebih tinggi (57,4667 g) dibandingkan dengan ibu yang mempunyai asupan serat < 445 kkal/hari (53,7791 g). Hasil analisis bivariat menunjukkan beberapa variabel potensial masuk dalam mo-

del multivariat karena nilai $P < 0,25$, adalah menyusui, frekuensi menyusui, asupan menyusui, dan asupan serat.

Analisis Multivariat

Tabel 3. Model Akhir Pengaruh Asupan Energi dan Asupan Serat Selama 6 Minggu Dengan Perubahan Berat Badan Ibu di Kabupaten Rejang Lebong

Model Akhir		95% CI				
		<i>B</i>	<i>T</i>	<i>P Value</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
BB 6 Minggu	Asupan Energi	55,141	2,423	0,018	9,727	100,556
	Asupan Serat	54,184	51,432	0,000	52,082	56,287

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap perbedaan rata-rata BB ibu adalah asupan energi dan asupan serat. Ibu yang mempunyai asupan energi lebih dari 2300 kkal/hari berpeluang 9,72 kali mengalami perubahan BB dibandingkan dengan ibu yang mengonsumsi asupan energi kurang dari 2300 kkal/hari. Demikian juga dengan ibu yang mengonsumsi asupan serat lebih dari 200 kkal/hari atau 30 g perhari berpeluang mengalami peningkatan BB sebesar 52,08 kali dibandingkan ibu yang mengonsumsi serat kurang dari 200 kkal/hari.

PEMBAHASAN

Pengaruh Aktivitas dengan Perubahan BB

Peningkatan BB selama kehamilan yang sehat adalah hal yang wajar bagi seorang ibu, namun setelah melahirkan ibu ingin kembali ke berat badan sebelum kehamilan. Perubahan BB yang drastis akan berpengaruh terhadap kesehatan jangka panjang ibu. Harrison (2005) menyatakan untuk kembali ke BB semula sebelum kehamilan dalam tahun pertama setelah melahirkan yang sehat maka lakukan diet sehat dan olahraga. Jika ibu melakukan aktivitas tinggi maka lakukan penambahan kalori 1800 perhari dan jika ibu menyusui, tambahkan asupan 300-500 kalori. Jika kurang dari kebutuhan diatas maka ibu dan bayi tidak akan mendapat kecukupan nutrisi (Sutter, 2000).

Hasil penelitian ini didapatkan tidak ada perbedaan signifikan rata-rata BB antara ibu aktivitas rendah dengan ibu aktivitas tinggi selama 6 minggu dengan nilai $p > 0,05$, perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian diatas adalah untuk aktivitas ibu hanya melakukan aktivitas sehari-hari seperti menyapu, mencuci pakaian, dan tidak dengan melakukan kegiatan olahraga yang teratur sesuai dengan anjuran 4 kali/minggu dan setiap melakukan olahraga minimal 30 menit dapat menjaga kesehatan ibu dan bayi.

Pengaruh Asupan Energi dengan Perubahan BB

Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan signifikan perubahan rata-rata BB ibu menyusui dengan asupan energi didapatkan nilai $p < 0,05$ dan Ibu yang mempunyai asupan energi lebih dari 2300 kkal/ hari berpeluang 9,72 kali mengalami perubahan BB dibandingkan dengan ibu yang mengonsumsi asupan energi kurang dari 2300 kkal/hari. Secara teoritis seorang wanita selama kehamilan memiliki kebutuhan energi yang meningkat. Energi ini digunakan untuk pertumbuhan janin, pembentukan plasenta, pembuluh darah, dan jaringan yang baru. Selain itu, tambahan kalori dibutuhkan sebagai tenaga untuk proses metabolisme jaringan baru. Namun dengan adanya pertambahan kebutuhan kalori ini tidak lantas menjadikan terlalu banyak makan.

Tubuh memerlukan sekitar 80.000 tambahan kalori pada kehamilan. Berdasarkan jumlah tersebut, berarti setiap hari-nya sekitar 300 tambahan kalori dibutuhkan ibu hamil. Monitorlah berat badan untuk membantu menilai apakah ibu mengkonsumsi makanan sesuai dengan jumlah kalori yang tepat. Mungkin saja ibu membutuhkan bantuan dokter ataupun ahli gizi untuk membantu anda dalam mencukupi kebutuhan kalori selama kehamilan dan menyusui (Harris dan Robert, 2007).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Olson (2002) dan Winkis (1999) menyatakan ibu yang mempunyai kecukupan asupan energi meningkat BB 25% atau 4,55 kg dari 1 tahun postpartum. Dalam penelitian diatas meneliti banyaknya asupan lemak yang dikonsumsi ibu menyusui, sedangkan dalam penelitian ini asupan lemak di *reccal* sekaligus dengan karbohidrat dan protein.

Pengaruh Asupan Serat dengan Perubahan BB

Menurut Khomsan (2010), makanan yang berserat tidak hanya melancarkan proses pembuangan, tapi serat bermanfaat untuk suatu kebutuhan menuju sehat. Data-data statistik menyebutkan penyakit pembunuh di Indonesia didominasi penyakit pembuluh darah, jantung, stroke, yang terkait dengan kolesterol.

Hasil penelitian ini ibu yang mempunyai asupan energi lebih dari 2300 kkal/hari. Berpeluang 9,72 kali mengalami perubahan BB dibandingkan dengan ibu yang mengkonsumsi asupan energi kurang dari 2300 kkal/hari. Demikian juga dengan ibu yang mengkonsumsi asupan serat lebih dari 200 kkal/hari atau 30 g perhari berpeluang mengalami peningkatan BB sebesar 52,08 kali dibandingkan ibu yang mengkonsumsi serat kurang dari 200 kkal/hari. Berdasarkan anjuran kecukupan gizi, konsumsi serat sebaiknya 20-30 g per hari. Cara menarik agar kita memperoleh 20-30 g serat. Seringkali kita kurang mengonsumsi sayur dan buah sehingga

rata-rata orang Indonesia asupan seratnya hanya 11 g per hari, dari angka kebutuhan 20-30 g. Untuk itu keberagaman variasi menu makanan sangatlah dianjurkan agar kita memperoleh jumlah serat yang cukup (Khomsan,2010).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Harrison (2005) menyatakan makanan sehat memiliki banyak serat seperti beras merah, kacang-kacangan, sayuran mentah. Selain itu konsumsi air putih sebanyak 2000 cc atau 2 l membantu kelancaran proses serat di dalam tubuh ibu menyusui, dengan diet yang sehat mampu mengendalikan BB dan meningkatkan kualitas hidup.

Pengaruh Menyusui dengan Perubahan BB

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $P = 0,017 < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan rata-rata BB ibu pada minggu ke-6 antara ibu yang menyusui selama 6 minggu dengan frekuensi > 6 kali/hari dengan ibu menyusui < 6 kali/hari. Ibu yang menyusui > 6 kali/hari selama 6 minggu mempunyai rata-rata BB lebih tinggi (57,4667 g) dibandingkan dengan ibu yang menyusui < 6 kali/hari (53,7791 g). Ibu yang menyusui dengan frekuensi > 6 kali/hari berpeluang 0,67 kali meningkat BB dibandingkan dengan ibu yang menyusui < 6 kali/hari. Dalam penelitian ini ada perbedaan pengaruh yang signifikan perubahan BB pada minggu ke-4 dan minggu ke-6 postpartum.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Sayekti (2007) menunjukkan bahwa selama 6 minggu postpartum, sebanyak 96% ibu menyusui eksklusif dan 72% ibu menyusui tidak eksklusif mengalami penurunan berat badan. Pengaruh menyusui eksklusif terhadap penurunan berat badan ibu sebesar 12,9% dengan rerata penurunan berat badan sebesar 2,08 kg pada ibu menyusui eksklusif dan 0,89 kg pada ibu menyusui tidak eksklusif.

Ibu yang menyusui bayinya akan menurunkan lemak tubuh ibu sehingga BB akan mengalami perubahan yang sig-

nifikan (Kramer FM, *et all.*, 2003) Demikian juga menurut penelitian Hendri (2006), pemberian ASI yang tepat akan mengakibatkan penurunan berat badan (BB) ibu pada masa periode menyusui. Penurunan BB ini akan tetap terjadi walaupun tanpa dilakukan diet yang terlarang pada masa laktasi. Seorang ibu menyusui melakukan upaya pemberian ASI di enam bulan pertama kehidupan bayinya, umumnya mengalami penurunan BB sebesar 0,6-0,8 kg BB/bulan. Menyusui dengan manajemen laktasi yang tepat akan menyebabkan penurunan BB optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diambil suatu kesimpulan, sebagai berikut: tidak ada perbedaan signifikan rata-rata BB antara ibu aktivitas rendah dengan ibu aktivitas tinggi selama 6 minggu. Ada perbedaan rata-rata BB ibu pada minggu ke-6 antara ibu yang menyusui selama 6

minggu dengan frekuensi > 6 kali/hari dengan ibu menyusui < 6 kali/ hari. Ibu yang menyusui > 6 kali/hari selama 6 minggu mempunyai rata-rata BB lebih tinggi (57,4667 g) dibandingkan dengan ibu yang menyusui < 6 kali/ hari (53,7791 g). Faktor yang dominan berpengaruh adalah perbedaan rata-rata asupan energi dengan BB ibu selama 6 minggu dan perbedaan rata-rata asupan serat dengan BB ibu selama 6 minggu menyusui.

Perlu disarankan bagi keluarga ibu postpartum memahami perubahan fisik ibu selama hamil dan menyusui serta faktor-faktor yang mempengaruhinya sehingga kebutuhan energi dan serat ibu terpenuhi dan BB ibu menjadi stabil kembali setelah masa menyusui 6 bulan. Petugas kesehatan di Wilayah Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong dapat mengaktifkan kegiatan-kegiatan pendidikan kesehatan pada ibu terutama mengenai kecukupan zat gizi selama masa menyusui untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayinya melalui kegiatan di Posyandu.

DAFTAR RUJUKAN

- Bobak.I.M., Lowdermik, D.T., & Jensen, M.C (2005). *Keperawatan Maternitas*, EGC, Jakarta.
- Harris, Karmas E., Robert S. (2007). *Evaluasi Ilmu Gizi*, Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.
- Hendri (2006). Laktasi dan Perubahan Berat Badan Selama menyusui Eksklusif. *Tesis UI*, Diunduh tanggal 18 febuari 2010 dari <http://www.fkm ui.ac.id>.
- Horrison Jane (2005). Post Partum Weight : 6 Strategies for Shedding Extra Pounds. Diunduh tanggal 26 Mei 2009, dari <http://www.myoptumHealth>.
- Khomsan. (2010), *Sehat dengan Serat*, diunduh tanggal 5 oktober 2010 dari <http://www.ummionline.com>.
- Kramer FM, Stunkard AJ, Marshall KA, Mckinney S, Liebschutz, (2003). Breast-feeding Reduces Maternal Lower-body Fat., *J Am Diet Assoc.* 2003 ; 93:429-33.
- Olson, Strawderman, Hinton P S and Pearson K (2002). Relative importance of Gestational Weight gain, Post Partum Exercise, Food Intake, and Breast Feeding to weight Change from Early Pregnancy to One Years Post partum. *Division of Nutritional Sciences*, Universitas Corne, Ithaca, New York, USA.
- Sayekti, Rina. (2007). *Pengaruh Menyusui Secara Eksklusif selama 6 minggu Post Partum terhadap Penurunan Berat Badan*. Tesis Undip. di unduh tanggal 1 oktober 2010 dari <http://www.fkm undip.ac.id>
- Sutter H (2000). Association of Reproductive Health Professionals ; Counseling Postpartum Patient about Diet and Exercise. Diunduh 24 April 2009. <http://www.sutter health.com>.
- Winkis & Rasmussen (1999). Weight change in the Postpartum period: a review of the Literature. *J. Nurse Midwifery.* 40:418-23.
- World Health Organization (2001). “ Maternal and New Born health Save Motherhood Unit”, A practical Exclusive Breast Feeding.