

ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENURUNAN BERAT BADAN IBU POST PARTUM DI TPMB NY. LILIK SUGIARTI DESA CANGGU KECAMATAN KUPANG KABUPATEN MOJOKERTO

Heni Purwati^{*1}, Etik Khusniyati²

^{1,2} Program studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI
Mojokerto

Email *: hn.purwati@gmail.com

Phone: 081331997922

Abstract

Post partum mothers will experience a natural weight loss of between 5 kg and 11 kg. This study aims to determine the factors that cause weight loss in post partum mothers. Descriptive Analytical Research with a cross sectional design on 30 postpartum mothers. The results of the study show that there is a relationship between exclusive breastfeeding and postpartum maternal weight loss. The dominant variable in weight loss is that exclusive breastfeeding has the potential for weight loss compared to mothers who do not provide exclusive breastfeeding. The recommendation is that midwives can provide midwifery care for postpartum mothers to provide exclusive breast milk to their babies.

Keywords: Exclusive breastfeeding, weight loss, post partum mothers

Abstract

Ibu Post partum akan mengalami penurunan berat badan secara alami antara 5 Kg sampai 11 Kg. Penelitian ini bertujuan mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan penurunan berat badan pada ibu post partum. Penelitian Deskriptif Analitik dengan desain menggunakan cross sectional pada 30 ibu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pemberian ASI Eksklusif terhadap penurunan Berat Badan ibu postpartum. Variabel yang dominan terhadap penurunan berat badan adalah ASI Eksklusif berpeluang terjadi penurunan berat badan dibandingkan ibu yang tidak memberikan ASI Eksklusif. Rekomendasi diharapkan bidan dapat menetapkan asuhan kebidanan pada ibu postpartum untuk memberikan ASI Eksklusif pada bayi nya.

Kata Kunci: ASI Eksklusif, Penurunan Berat Badan, Ibu Post partum

PENDAHULUAN

Kehamilan bagi kebanyakan para ibu adalah suatu anugerah yang di tunggu-tunggu. Setiap calon ibu menginginkan bayi yang dilahirkan dan kehamilannya dalam kondisi sehat. Kehamilan menyebabkan terjadi perubahan fisik maupun emosional pada ibu serta perubahan sosial dalam keluarga sehingga diperlukan dukungan terhadap ibu dan keluarga dalam menyambut anggota keluarga baru, untuk memantau perubahan – perubahan fisik normal yang dialami ibu maupun asupan gizi ibu selama pertumbuhan dan perkembangan janinnya.

Untuk mendapatkan kehamilan yang sehat maka penambahan berat badan sebaiknya sesuai dengan rekomendasi yang ditetapkan karena meningkatnya berat badan yang direkomendasi selama kehamilan sangat dipengaruhi berat badan ibu sebelum hamil (1)

Kenaikkan berat badan yang berlebihan selama kehamilan akan menyebabkan masalah bagi ibu maupun bayinya. Pada bayi dapat menyebabkan seperti macrosomia, berat badan lahir rendah dan kelahiran tidak cukup bulan, sementara pada ibu dapat terjadi meningkatnya operasi sesar, preeklampsia, dan gestational kencing manis. Selain itu dapat juga terjadi bayi lahir dengan cacat tulang belakang, hipertensi selama kehamilan dan meningkatnya infeksi saat postpartum. Kelebihan berat badan saat hamil selain asupan gizi yang berlebihan dapat juga disebabkan karena bayi kembar, sehingga perlu pantauan rutin pada ibu dan janinnya pada asupan gizi ibu maupun dalam kondisi kehamilannya terhadap penambahan berat badan ibu karena akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janinnya (2).

Melahirkan akan menyebabkan ibu kehilangan berat badan selama hamil sekitar 5 – 6 kg akibat pengeluaran bayi, plasenta, air ketuban dan darah. Dimana tubuh melakukan adaptasi fisiologis karena semua organ akan kembali seperti sebelum hamil sejak satu jam plasenta lahir sampai 6 minggu postpartum. Pada saat ini terjadi lagi penurunan berat badan sebanyak 2 – 3 kg melalui diuresis, pengeluaran lokia dan involusi uteri sehingga berat badan ibu yang saat itu masih kelebihan 4 kg dari berat badan sebelum hamil bila selama hamil kenaikan berat badan ibu tidak berlebihan. Sebagian besar ibu hampir mencapai kembali berat badan sebelum hamil dalam enam bulan setelah melahirkan. Tetapi ada sebagian ibu yang masih kelebihan berat badannya sekitar 1,4 – 2 kg, Tetapi menurut Christna setelah melahirkan ibu akan mengalami penurunan berat badan secara alami setelah melahirkan antara 5,4 kg sampai 11,33 kg disebabkan proses kelahiran dan memberikan bayinya ASI eksklusif. (1).

Untuk memperoleh berat badan seperti sebelum kehamilan seperti yang diinginkan sebagian ibu – ibu khususnya ibu post partum maka terlebih dahulu perlu mengetahui faktor yang mempengaruhi berat badan atau massa tubuh itu sendiri. Dalam hal ini terdapat dua faktor yang sangat berpengaruh yaitu faktor internal dan faktor eksternal, yang termasuk faktor internal meliputi hereditas seperti gen, regulasi termis dan metabolisme yang bertanggung jawab terhadap massa tubuh karena tidak dapat di kendalikan secara sadar bila seseorang melakukan diet. Faktor eksternal adalah aktifitas fisik dan asupan gizi dimana kebiasaan hidup dan pola makan seseorang lebih dominan mempengaruhi berat badannya (3).

Evaluasi dan pemantauan berat badan perlu dilakukan oleh ibu selama masa kehamilan 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 (4)

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan desain penelitian cross sektional. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua wanita yang mempunyai bayi berusia 6 bulan dan melakukan kunjungan Ke TPMB Ny. Lilik Sugiatirti Desa Canggung Kecamatan Kupang Kabupaten Mojokerto. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan tehnik consecutive sampling Sebanyak 30 Orang. Analisa Data menggunakan Analisis univariat dan analisis Bivariat. Analisis univariat digunakan untuk melakukan analisis distribusi dan prosentase dari masing-masing variabel. Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel bebas yaitu aktifitas fisik, ibu bekerja, dan Pemberian ASI Eksklusif dengan variabel terikat yaitu penurunan berat badan ibu postpartum. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji Chi Square, untuk melihat apakah ada hubungan bermakna antara variabel bebas dan terikat.

HASIL

1. Distribusi Frekuensi Responden Umur, Pendidikan, Jumlah Anak

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur, Pendidikan, Jumlah Anak Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Lilik Sugiatirti Desa Canggung Kecamatan Kupang Kabupaten Mojokerto

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia ibu		
< 20 tahun	3	10
20-35 tahun	23	77
> 35 tahun	4	13
Pendidikan		
SD - SMP	7	23
SMA/MA	17	57
Perguruan Tinggi	6	20
Jumlah Anak		
Primipara	9	30
Multipara	21	70

2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penurunan Berat Badan Ibu Post Partum

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penurunan Berat Badan Ibu Post Partum Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Lilik Sugiatirti Desa Canggung Kecamatan Kupang Kabupaten Mojokerto

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
BB Turun < 5 Kg	12	40
BB Turun \geq 5 Kg	18	60
	30	100

3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik, Ibu Bekerja dan Pemberian ASI Eksklusif

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik, Ibu Bekerja dan Pemberian ASI Eksklusif Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Lilik Sugiatirti Desa Canggung Kecamatan Kupang Kabupaten Mojokerto

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Olah Raga Terprogram		
Melakukan	14	47
Tidak melakukan	16	53
Pekerjaan Ibu		
Tidak bekerja	13	43
Bekerja	17	57
Pemberian ASI		
Eksklusif	22	73
Non eksklusif	8	27

4. Distribusi Responden Berdasarkan Penurunan Berat Badan Ibu Post Partum Dengan Variabel Independen

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Penurunan Berat Badan Ibu Post Partum Dengan Variabel Independen Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Lilik Sugiartiri Desa Canggung Kecamatan Kupang Kabupaten Mojokerto

Variabel	Penurunan Berat Badan Ibu Post Partum				<i>p-value</i>
	Berat Badan Turun \geq 5 Kg		Berat Badan < 5 Kg		
	n	%	n	%	
1 Olah Raga Terprogram					
Tidak Melakukan	10	33,3	6	20	0,765
Melakukan	8	26,7	6	20	
2 Pekerjaan Ibu					
Tidak Bekerja	5	16,7	8	26,7	0,035
Bekerja	13	43,3	4	13,3	
3 Pemberian ASI					
Eksklusif	17	56,7	5	16,7	0,001
Non Eksklusif	1	3,3	7	23,3	

PEMBAHASAN

1. Hubungan Aktifitas Fisik dengan penurunan Berat Badan Ibu Post Partum

Hasil Uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,765. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna (signifikan) antara aktifitas fisik melakukan olah raga terprogram dan tidak melakukan olah raga terprogram dalam menurunkan berat badan lebih atau sama dengan 5 Kg. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Keller, dkk (2008) diperoleh penurunan berat badan bermakna pada kedua kelompok baik yang hanya memberikan ASI Eksklusif saja dan mendapatkan intervensi diet makanan sehat dengan atau tanpa olah raga rutin, tetapi yang melakukan olah raga terjadi peningkatan 25% konsumsi O₂ yang efeknya sangat baik pada produksi ASI yang dihasilkan ibu sehingga menggambarkan penurunan berat badan post partum dapat terjadi hanya dengan memberikan ASI eksklusif tanpa melakukan diet dan aktifitas fisik (5).

2. Hubungan Ibu Bekerja dengan penurunan Berat Badan Ibu Post Partum

Hasil Uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,035. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna (signifikan) antara ibu yang tidak bekerja dengan ibu yang bekerja dalam penurunan berat badan \geq 5 Kg. Sesuai dengan Pratiwi dan Purnawati dalam bedah ASI (2008) Bagi ibu yang bekerja sebaiknya

memanfaatkan cuti 3 bulan yang menjadi hak pekerja, untuk mempersiapkan bayi dan pengasuh bayinya untuk terampil memberikan ASI perah dengan menggunakan cangkir. Ibu dapat berlatih memerah ASI sebelum kembali bekerja dan ASI dapat dibekukan untuk persediaan bila telah kembali bekerja (6). Pekerjaan ibu bukan penghalang untuk memberikan ASI eksklusif untuk bayi, sehingga penurunan berat badan ibu yang bekerja maupun tidak bekerja dapat kembali ke berat badan sebelum hamil (7)

3. Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan penurunan Berat Badan Ibu Post Partum

Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value 0,001. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna (signifikan) antara pemberian ASI secara Eksklusif dalam penurunan Berat Badan lebih 5 Kg pada ibu post partum. Sesuai dengan rekomendasi WHO (2003, 2007, dan 2009) Bahwa salah satu manfaat ibu memberikan ASI eksklusif adalah membantu ibu menurunkan berat badan dan mengontrol terjadinya kegemukan setelah melahirkan

Menurut Susiana (2009) manajemen laktasi untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya melalui 3 tahap yang memegang peranan penting dalam keberhasilan ini yaitu pertama pada masa kehamilan tahap ini ibu meyakinkan diri sendiri akan keberhasilan menyusui. Tahap Kedua saat ibu dalam persalinan sampai keluar rumah sakit melalui bersihkan putting susu sebelum anak lahir, susui segera setelah anak lahir, jangan berikan makanan atau minuman selain ASI. Tahap Ketiga masa postpartum setelah kelahiran dengan memberikan ASI saja sampai bayi berumur 6 bulan atau eksklusif serta teruskan pemberian ASI sampai bayi berumur 2 tahun, makanan pendamping ASI diberikan saat bayi mulai berumur 6 bulan (8).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Penurunan Berat Badan \geq 5 Kg sebanyak 60%
2. Pemberian ASI Eksklusif merupakan variabel yang mempengaruhi Penurunan Berat Badan Ibu Post Partum
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna (signifikan) antara aktifitas fisik dan ibu bekerja dengan penurunan berat badan ibu post partum

DAFTAR PUSTAKA

1. Chunningham FG. et all.(2005). Obstetri Williams, ed 21. alih bahasa Hartono, A. EGC Jakarta.
2. Bobak IM, Lowdermilk DL, Jensen MD. Buku ajar keperawatan maternitas. Jakarta EGC. 2005;

3. Indriati MT. Langsing dan sehat setelah melahirkan ala selebriti. Genius Publisher. Yogyakarta; 2009.
4. Kurniali PC. Healthy Food for Healthy People. Elex Media Komputindo; 2007.
5. Keller C, Records K, Ainsworth B, Permana P, Coonrod D V. Interventions for weight management in postpartum women. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.* 2008;37(1):71–9.
6. Pulungan PW. Ilmu obstetri dan ginekologi untuk kebidanan. Yayasan Kita Menulis; 2020.
7. Corniawati I. 9.2 Masa Nifas. *Asuhan Nifas.* 2022;105.
8. Olivia B. Asuhan Kebidanan Pendampingan Laktasi pada Ibu Hamil Primgravida. STIKes Sapta Bakti; 2022.