

PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DAN PENURUNAN BERAT BADAN IBU DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TENAYAN RAYA PEKANBARU

Desti Puswati

STIKES Payung Negeri Pekanbaru

E-mail: destipus@ymail.com

Abstract: *Breast feeding as a natural food is the best food that can be provided by a new mother to child birth. In addition to compositions suitable for infant growth and development which changes with baby's needs at any time. It also contains protective substances that can prevent infants from various infectious diseases. Breastfeeding also has a tremendous emotional effect which affects the inner relationship of mother and child and mental development of the child. This study aims to determine the relationship exclusive breast feeding with lower maternal weight in the working area of the health center Tenayan Raya, Pekanbaru. This type of research is quantitative research with correlation analysis research design. Accidental sampling technique is used. The collection of data using primary data and questionnaires measuring devices. Based on this research, the majority of respondents who gave exclusive breast milk that is 63 people (76%) and respondents who experienced weight loss of 59 people (71%), with χ^2 square test count (13) > χ^2 table (3.84). There is a relationship between exclusive breastfeeding with lower maternal weight.*

Kata Kunci: ASI eksklusif, berat badan, obesitas, resiko

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) sebagai makanan alamiah merupakan makanan yang terbaik yang dapat diberikan oleh seorang ibu kepada anak yang baru dilahirkannya. Selain komposisinya sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang berubah sesuai dengan kebutuhan bayi pada setiap saat, ASI juga mengandung zat pelindung yang dapat menghindari bayi dari berbagai penyakit infeksi. Pemberian ASI juga mempunyai pengaruh emosional yang luar biasa yang mempengaruhi hubungan batin ibu dan anak serta perkembangan jiwa si anak. Demikian juga, terdapat hubungan yang bermakna antara menyusui dengan penjarangan kelahiran.¹

ASI eksklusif, menurut WHO, merupakan pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pemberian ASI eksklusif dianjurkan oleh pedoman internasional yang didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI, baik bagi bayi, ibu, keluarga, maupun negara. Penelitian yang dilakukan di Dhaka, pada 1667 bayi selama 12 bulan mengatakan bahwa ASI eksklusif dapat menurunkan resiko kematian akibat infeksi saluran nafas akut dan diare.²

Dipandang dari sudut ekonomi, pemberian ASI juga sangat menguntungkan, baik bagi ibu, keluarga, maupun untuk negara. Akhir-akhir ini banyak dilaporkan kasus-kasus gizi buruk pada anak balita dari berbagai provinsi di Indonesia. Yang lebih memprihatinkan adalah bahwa 11.7% dari gizi buruk itu terdapat pada bayi berumur kurang dari 6 bulan. Hal ini tidak perlu terjadi jika ASI diberikan secara baik dan benar, oleh karena ASI saja dapat mencukupi seluruh kebutuhan bayi sampai bayi berusia 6 bulan. Setelah enam bulan sampai dengan usia 12 bulan, ASI saja memenuhi kebutuhan bayi sebanyak 60-70% sehingga walaupun bayi memerlukan makanan selain ASI, ASI juga lebih mudah dan lebih cepat mengembalikan berat badan ibu seperti ke sebelum hamil.³

Penelitian terbaru menemukan bahwa aktivitas menyusui secara eksklusif dapat membantu para ibu yang baru melahirkan untuk mengembalikan berat badannya. Menyusui eksklusif membantu para ibu menurunkan berat badan yang terjadi selama kehamilan dengan lebih cepat dibanding mereka yang tidak menerapkan ASI eksklusif. 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 lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai. Jika timbunan lemak menyusut, berat badan ibu akan cepat kembali ke keadaan seperti sebelum hamil.⁴

Temuan yang dipublikasikan *The International Breastfeeding Journal*, menyebutkan, selama 4 minggu pertama setelah melahirkan, ibu yang menggabungkan ASI dengan susu formula mengalami penurunan berat badan yang lebih banyak dibanding ibu yang memberikan ASI eksklusif. Namun kondisi ini berbalik setelah periode 8 hingga 12 minggu.⁵

Membandingkan hilangnya berat badan dengan berat badan sebelum hamil, ibu yang memberikan ASI eksklusif menurunkan berat badan lebih banyak pada periode 2, 4, 8, dan 12 minggu setelah melahirkan dibanding ibu yang menggabungkan ASI dengan susu formula. Dalam persentase penurunan berat badan ini secara statistik sangat signifikan terjadi pada ibu ASI eksklusif dan tidak pada kelompok ibu yang lain. Penurunan berat badan ini terbukti, meskipun asupan kalori pada ibu menyusui lebih tinggi dan aktivitasnya lebih rendah dibanding dengan yang tidak.⁶

Berdasarkan data terakhir pada tahun 2010, di kota Pekanbaru terdapat 5.153 ibu yang tersebar pada 19 Puskesmas. Puskesmas yang memperoleh pencapaian tertinggi dalam pemberian ASI Eksklusif yaitu Puskesmas Tenayan Raya 80.97% dan yang terendah yaitu Puskesmas Payung Sekaki 13.43%.⁷

Tulisan ini merupakan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru pada bulan Desember 2010 sampai dengan Juli 2011. Jenis penelitian adalah kuantitatif, menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu metode penelitian untuk melihat hubungan antara variabel bebas pemberian ASI eksklusif dan variabel terikat yaitu turunnya berat badan ibu di Puskesmas Tenayan Raya Tahun 2011. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang menyusui dan yang mempunyai bayi berumur kurang dari 0-11 bulan yang berjumlah 492 orang.⁸ Sampel berjumlah 83 orang yang diambil dengan teknik *accidental sampling*, yakni teknik pengambilan sampel dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia dalam Puskesmas Tenayan Raya.⁹

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar cheklis yang berupa sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden mengenai laporan tentang pribadi atau hal-hal yang diketahui. Alat ukur terdiri dari 2 bagian yaitu:

bagian pertama berisi ASI Eksklusif. Yaitu variabel dengan menggunakan jawaban Ya diberi nilai 1 dan Tidak diberi nilai 0 serta menimbang berat badan ibu sebelum hamil dan berat badan setelah melahirkan. Jika berat badan naik dari sebelum hamil diberi nilai 0 dan jika berat badan sama seperti sebelum hamil diberi nilai 1.¹⁰

Data yang diperoleh diolah secara manual. Setelah dikumpulkan dipilih dengan langkah-langkah *Editing, Coding, Cleaning, dan Tabulasi*. Analisis data dilakukan dengan analisis *univariat* dan analisis *bivariat*. Analisis *univariat* digunakan untuk mengetahui gambaran persentase masing-masing variabel penelitian yaitu variabel pemberian ASI Eksklusif dan variabel turunnya berat badan ibu dengan menggunakan distribusi frekuensi.¹¹ Analisis *bivariat* digunakan untuk melihat hubungan variabel x (pemberian ASI Eksklusif) dan variabel y (turunnya berat badan ibu) yang mempunyai jenis data kagorikal (ordinal dan ordinal) sehingga uji yang digunakan adalah *chi square* dengan $\alpha = 0,1$ dan tingkat kepercayaan (*confident interval*) 90 %.¹²

Etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia. Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain adalah *Informed Consent* (Lembar Persetujuan), *Anatomy* (Tanpa Nama), dan kerahasiaan (*Confidentiality*)

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

ASI Eksklusif

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi, tanpa makanan dan minuman lain, sejak lahir sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun.¹³ ASI eksklusif dikatakan sebagai pemberian ASI secara eksklusif saja, tanpa tambahan cairan seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim.¹⁴

Menurut Atikah,¹⁵ ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI, yaitu frekuensi penyusuan, berat lahir, umur kehamilan saat melahirkan, usia dan paritas, stres dan penyakit akut, konsumsi rokok, konsumsi alkohol, pil kontrasepsi.

Banyak ibu yang merasa bahwa susu formula sama baiknya, atau malah lebih baik, dari pada ASI sehingga mereka cepat menambah susu formula bila merasa ASI kurang. Petugas kesehatan pun masih banyak yang tidak memberikan informasi pada saat pemeriksaan kehamilan atau ketika memulangkan bayi. Informasi yang perlu diberikan kepada ibu

hamil atau ibu menyusui antara lain: *Pertama*, defekasi bayi pada minggu-minggu pertama adalah encer dan sering, sehingga dikatakan bayi menderita diare. Seringkali petugas kesehatan menyuruh menghentikan menyusui, padahal sifat defekasi bayi yang mendapat kolostrum memang demikian karena bersifat sebagai laktasi. ASI belum keluar pada hari pertama sehingga ibu merasa bayinya perlu diberikan minuman lain, padahal bayi yang lahir cukup bulan dan sehat mempunyai persediaan kalori dan cairan yang dapat membuatnya bertahan tanpa minuman sebelum ASI keluar. Pemberian susu formula ini dapat memperlambat pengeluaran ASI karena bayi menjadi kenyang dan malas menyusu. Perlu diketahui bahwa pengeluaran ASI oleh isapan bayi dapat memicu produksi ASI sehingga produksinya melimpah. *Kedua*, payudara yang berukuran kecil dianggap kurang menghasilkan ASI, padahal ukuran payudara tidak menentukan banyak sedikitnya produksi ASI. Produksi ASI tersebut lebih ditentukan oleh banyaknya lemak pada payudara, sedangkan kelenjar penghasil ASI sama banyaknya pada setiap payudara. Walaupun payudara kecil, namun produksi ASI dapat tetap mencukupi apabila manajemen laktasi dilaksanakan dengan baik dan benar.¹⁶

Manfaat Pemberian ASI

Di dalam dunia kesehatan, pemberian ASI untuk bayi sangat dianjurkan dan sudah tidak diragukan lagi manfaatnya, baik bagi si bayi dan ibu, bagi keluarga, bahkan manfaat bagi negara. Untuk bayi, manfaat pemberian ASI, antara lain adalah: (1) ASI merupakan sumber makanan yang mengandung nutrisi yang lengkap untuk bayi, (2) ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi karena mengandung berbagai zat antibody sehingga akan jarang sakit, (3) ASI meningkatkan kecerdasan, (4) Dengan menyusui maka akan terjalin rasa kasih sayang antara ibu dan bayi, (5) Sebagai makanan tunggal untuk memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan bayi sampai usia 6 bulan, (6) Melindungi anak dari serangan alergi, (7) Mengandung asam lemak yang diperlukan untuk pertumbuhan otak sehingga bayi lebih pandai, (8) Meningkatkan daya penglihatan dan kepandaian berbicara, (9) Menunjang perkembangan kepribadian dan kecerdasan emosional.

Bagi ibu, manfaat pemberian ASI, antara lain, adalah: (1) Membantu ibu memulihkan diri dari proses persalinannya, (2) Membuat kontraksi rahim lebih cepat kembali dan memperlambat perdarahan, (3) Ibu yang menyusui kecil kemungkinan menjadi hamil dalam 6 bulan pertama sesudah melahirkan (kadar prolaktin yang tinggi menekan

hormone FSH dan ovulasi), (4) Ibu dapat mencurahkan kasih sayang sepenuhnya pada bayi dan membuat bayi merasa nyaman.

Disamping manfaat seperti disebutkan diatas, bagi ibu yang sudah melahirkan, pemberian ASI dapat menurunkan berat badan yang menjadi "berlebih" pada saat 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 lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai. Jika timbunan lemak menyusut, berat badan ibu akan cepat kembali ke keadaan seperti sebelum hamil. Ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula seperti sebelum hamil.¹⁷

Manfaat ASI bagi keluarga, antara lain, adalah karena mudah dalam proses pemberiannya, mengurangi biaya rumah tangga karena tidak perlu membeli susu formula, dan dapat menghemat biaya untuk berobat, karena bayi yang mendapat ASI jarang sakit.

Bagi negara, pemberian ASI juga bermanfaat, antara lain karena; (1) merupakan penghematan untuk subsidi anak yang sakit dan pemakaian obat-obatan; (2) penghematan devisa dalam hal pembelian susu formula dan perlengkapan menyusui; (3) Mengurangi polusi; (4) Mendapatkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas.¹⁸

Disamping manfaat yang disebutkan diatas, pemberian ASI untuk bayi memiliki banyak manfaat lainnya karena mengandung Laktobasilus Bifidus, Laktoferin, Lisozim, Komplemen C₃ dan C₄, Faktor anti streptokokus, antibody, Imunitas Seluler.

Laktobasilus Bifidus berfungsi menguah laktosa menjadi asam laktat dan asam asetat. Kedua asam ini menjadikan saluran pencernaan bersifat asam sehingga menghambat pertumbuhan mikroorganisme seperti bakteri E.coli yang sering menyebabkan diare pada bayi, shigela dan jamur. Laktoferin adalah yang berkaitan dengan zat besi. Dengan mengikat zat besi maka laktoferin bermanfaat untuk menghambat kuman tertentu yaitu Stafilokokus dan E.coli. Lisozim adalah enzim yang dapat memecah dinding bakteri (bakteriosida) dan antiinflamatori, bekerja bersama peroksida dan askorbat untuk menyerang E.coli dan salmonela. Komplemen C₃ dan C₄, walaupun kadarnya dalam ASI rendah, keduanya mempunyai daya opsonik, anafilaktoksik dan kemotaktik yang bekerja bila diaktifkan oleh IgA dan IgE yang juga terdapat dalam ASI. Faktor anti streptokokus dalam ASI dapat melindungi bayi terhadap infeksi kuman. Antibodi dalam ASI dapat bertahan di dalam saluran pencernaan dan

membuat lapisan pada mukosanya sehingga mencegah bakteri pathogen dan enterovirus masuk ke dalam mukosa usus. Secara elektroforetik, kromatografik dan radio immunoassay terbukti bahwa ASI terutama kolostrum mengandung immunoglobulin yaitu secretory IgA (SIgA), IgE, IgM dan IgG. Sebagai immunitas seluler, ASI mengandung sel-sel. Sebagian besar (90%) sel tersebut berupa makrofag yang berfungsi membunuh dan memfagositosis mikroorganisme, membentuk c3 dan c4, lisozim dan laktoferin.

ASI tidak menimbulkan alergi. Pada bayi yang baru lahir sistem IgE belum sempurna. Pemberian susu formula akan merangsang aktivasi site ini dan dapat menimbulkan alergi. ASI tidak menimbulkan alergi. ASI tidak menimbulkan efek ini. Pemberian protein asing yang ditunda sampai umur 6 bulan akan mengurangi kemungkinan alergi ini.¹⁹

Meskipun diakui bahwa pemberian ASI sangat bermanfaat bagi bayi dan ibu, tetapi bagi si ibu kemungkinan mengalami masalah, umpamanya puting payudara lecet, payudara bengkak, dan mastitis atau abses payudara.

Permasalahan Berat Badan

Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas, penyerap guncangan dan fungsi lainnya. Kelebihan lemak dalam tubuh menyebabkan kegemukan. Kalau kelebihannya masih dalam batas normal masih dibolehkan, tetapi jika sudah melebihi normal akan menjadi obesitas. Kegemukan sendiri merupakan sebuah masalah yang besar karena dapat menyebabkan penyakit.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menyatakan kegemukan pandemik global. Rata-rata wanita memang memiliki lemak yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas.

Obesitas digolongkan menjadi 3 kelompok; (1) Obesitas ringan : kelebihan berat badan 20-40%; (2) Obesitas sedang : kelebihan berat badan 41-100%; (3) Obesitas berat : kelebihan berat badan >100%.

Obesitas berat ditemukan sebanyak 5% dari antara orang-orang yang gemuk. Perhatian tidak hanya ditujukan kepada jumlah lemak yang ditimbun, tetapi juga kepada lokasi penimbunan lemak tubuh. Pola penyebaran lemak tubuh pada pria dan wanita cenderung berbeda. Wanita cenderung menimbun lemaknya di pinggul dan bokong, sehingga

memberikan gambaran seperti buah pir. Sedangkan pada pria biasanya lemak menimbun di sekitar perut, sehingga memberikan gambaran seperti buah apel. Tetapi hal tersebut bukan merupakan sesuatu yang mutlak, kadang pada beberapa pria tampak seperti buah pir dan beberapa wanita tampak seperti buah apel, terutama setelah masa menopause. Seseorang yang lemaknya banyak tertimbun di perut mungkin akan lebih mudah mengalami berbagai masalah kesehatan yang berhubungan dengan obesitas. Mereka memiliki risiko yang lebih tinggi. Gambaran buah pir lebih baik dibandingkan dengan gambaran buah apel.

Untuk membedakan kedua gambaran tersebut, telah ditemukan suatu cara untuk menentukan apakah seseorang berbentuk seperti buah apel atau seperti buah pir, yaitu dengan menghitung rasio pinggang dengan pinggul. Pinggang diukur pada titik yang tersempit, sedangkan pinggul diukur pada titik yang terlebar; lalu ukuran pinggang dibagi dengan ukuran pinggul. Seorang wanita dengan ukuran pinggang 87,5 cm dan ukuran pinggul 115 cm, memiliki rasio pinggang-pinggul sebesar 0,76. Wanita dengan rasio pinggang:pinggul lebih dari 0,8 atau pria dengan rasio pinggang:pinggul lebih dari 1, dikatakan berbentuk apel.²⁰

Obesitas meningkatkan risiko terjadinya sejumlah penyakit menahun seperti; diabetes tipe 2 (timbul pada masa dewasa), tekanan darah tinggi (hipertensi), stroke, serangan jantung (*infark miokardium*), gagal jantung, kanker (jenis kanker tertentu, misalnya kanker prostat dan kanker usus besar), batu kandung empedu dan batu kandung kemih, *gout* dan *arthritis gout*, *osteoarthritis*, *tidur apneu* (kegagalan untuk bernapas secara normal ketika sedang tidur, menyebabkan berkurangnya kadar oksigen dalam darah), *Sindroma Pickwickian* (obesitas disertai wajah kemerahan, *underventilasi* dan ngantuk).²¹

Lebih lanjut, kegemukan atau obesitas juga berdampak buruk terhadap kinerja otak. Orang yang obesitas akan mengalami perubahan respon otak terhadap berbagai hal, termasuk sifat, stres dan kecerdasan intelektual.

Ada lima perubahan yang terjadi pada otak akibat obesitas,²² antara lain:

Obesitas mempengaruhi otak terhadap pilihan makanan.

Penelitian menunjukkan bahwa kenaikan berat badan dapat mempengaruhi otak terhadap kesenangan akibat makan makanan berlemak atau tinggi gula. Sehingga seseorang yang menderita kegemukan lebih menginginkan makanan tersebut daripada ketika dirinya sedang dalam keadaan kurus. Dalam sebuah penelitian yang

diterbitkan dalam *Journal of Neuroscience*, para peneliti memindai otak wanita saat minum milkshake. Otak mengaktifkan daerah yang dikenal dengan striatum ketika minum minuman manis. Setengah tahun kemudian, para peneliti mengulangi percobaan pada wanita yang sama dan beberapa di antaranya telah mengalami peningkatan berat badan. Respon striatum diketahui lebih cepat pada otak wanita yang lebih gemuk daripada wanita yang kurus.

Obesitas dapat membuat seseorang lebih impulsive.

Anak yang obesitas diketahui mengalami penyusutan korteks orbitofrontal, yaitu suatu wilayah otak yang bertugas mengontrol impulsif dibandingkan dengan anak-anak yang lebih kurus. Impulsif adalah dorongan yang didasarkan pada keinginan atau untuk pemuasan, sehingga anak yang obesitas selalu menginginkan sesuatu dengan lebih menggebu-gebu. Hal ini mungkin disebabkan karena obesitas pada anak-anak dapat mengurangi ukuran korteks orbitofrontalnya. Selain itu, obesitas juga diketahui dapat menyebabkan perubahan pada sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan peradangan dalam tubuh.

Obesitas meningkatkan risiko demensia.

Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Annals of Neurology*, peningkatan lemak di perut berkaitan dengan penurunan volume otak total orang dewasa setengah baya. Hal ini mungkin disebabkan karena lemak memicu peradangan, membuat tubuh stres dan mungkin berdampak buruk bagi otak. Penemuan ini menunjukkan bahwa jenis lemak pada perut atau lemak visceral, yaitu lemak yang terletak di antara organ dalam rongga perut, mungkin menjadi alasan berkurangnya ukuran otak. Lemak visceral dapat merilis hormon yang mempengaruhi tubuh dengan cara yang berbeda dari hormon yang dilepaskan oleh lemak subkutan, atau lemak di bawah kulit. Studi sebelumnya telah menemukan bahwa orang dengan volume otak yang lebih kecil berada pada risiko yang tinggi terhadap demensia dan cenderung memiliki nilai kognitif atau kecerdasan yang rendah.

Obesitas mengubah respon otak terhadap stress.

Menurut penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Neuroscience*, orang yang obesitas akan merespon kondisi stres dengan cara yang berbeda seperti lebih mudah kelelahan dan makan lebih banyak daripada kondisi biasa. Dalam studi tersebut, peneliti menggunakan sekelompok tikus sebagai obyek penelitian. Tikus-tikus tersebut diberi

perlakuan agar mengalami stres dan hasilnya menunjukkan bahwa tikus yang lebih gemuk menanggapi dengan cara makan lebih banyak dan bermalas-malasan dibanding tikus yang kurus. Tikus juga mengalami perubahan epigenetik, yaitu perubahan dalam cara gen mengatur respon terhadap stres. Para peneliti mengatakan modifikasi ini mungkin telah mengubah perilaku hewan maupun manusia saat makan dalam kondisi stres.

Obesitas berdampak buruk terhadap memori.

Kegemukan mungkin merusak memori, terutama pada wanita setelah menopause. Sebuah studi yang diterbitkan dalam *Journal of American Geriatric Society*, melakukan penilaian atau tes memori terhadap 8.745 wanita yang berusia 65-79 tahun. Para peneliti menemukan bahwa setiap indeks massa tubuh (BMI) wanita mengalami peningkatan 1 poin maka nilai tes memorinya mengalami penurunan 1 poin dari total 100 poin. Menurut peneliti, hal ini disebabkan karena hormon yang dilepaskan oleh lemak bisa merusak memori, menyebabkan peradangan, dan dapat mempengaruhi kognitif seseorang.²³

Menurut ilmuwan, jika orang-orang di Amerika yang berusia 18 sampai 79 tahun mempunyai masalah kegemukan tersebut sampai tingkat akut, angka tersebut akan sama dengan ukuran 1,3 miliar galon bensin. Dengan melakukan diet maka sama juga dengan menghemat sekitar 750 galon bensin pertahun. Berarti juga sama dengan mengurangi dampak dari Global Warming. Kaitannya dengan global warming adalah karena kapasitas makanan dan transportasi yang dibutuhkan oleh orang yang mengalami kegemukan tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan orang kurus.

Menurut dr. Inge Permadhi, Ms. SpGK, dari Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI), keberadaan penyakit obesitas atau penumpukan lemak tubuh yang berlebih tidak bisa lagi dianggap sepele. Bahkan beberapa riset saat ini menunjukkan, risiko kematian akibat obesitas lebih berbahaya dan telah menggeser posisi dari rokok, yang selama ini menjadi penyebab utama kematian.²⁴

Berat badan sehat ialah berat badan tubuh yang memiliki proporsi seimbang dengan tinggi badan. Tubuh sehat ideal secara fisik pada umumnya dapat terlihat dan ternilai dari penampilan luar, meski sesungguhnya pengertian tubuh sehat ideal melalui aspek kesehatan ialah mencakup pembahasan yang lebih luas yang tidak cukup hanya melalui penilaian secara fisik postur tubuh.

Untuk mencapai tubuh sehat ideal, sebaiknya dimulai sedini mungkin untuk menyempurnakan asupan nutrisi. Bila perlu sejak janin dalam kandungan. Penting adanya dalam hal ini kondisi kesehatan ibu hamil yang harus cukup gizi serta menjaga kesehatannya guna melahirkan bayi yang sehat. Yang lebih penting adalah pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya sampai anak dewasa, agar mencapai tinggi badan dan berat badan ideal, sehat jasmani dan rohani, menuju sumber daya manusia yang berkualitas.

Pada masa dewasa dan perkembangan usia seterusnya merupakan masa kritis untuk terjadinya obesitas dengan berbagai komplikasi penyakit degeneratif. Hal ini biasanya terjadi karena perubahan gaya hidup menjadi lebih santai, kurangnya aktivitas dan kecenderungan pola makan yang berlebih yang mengandung kalori terlalu tinggi, protein dan lemak. Pun penting adanya upaya untuk mencegah meningkatnya prevalensi penyakit kardiovaskuler, dapat dimulai dengan mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Berat badan tidak berlebih dan tidak pula kekurangan nutrisi yang memicu berbagai macam penyakit. Ancaman malnutrisi atau kekurangan asupan nutrisi untuk tubuh paling banyak terjadi akhir-akhir ini ditengah masyarakat perkotaan ialah disebabkan oleh pola makan berlebihan yang tidak seimbang dengan nutrisi yang dibutuhkan.

Sebagian besar makanan yang di makan sehari-hari, baik secara sengaja maupun tidak disengaja, kandungannya terlalu sedikit vitamin, protein nabati, garam mineral, lemak nabati, zat asam amino essensial, hingga zat berserat serta air pun yang paling membahayakan ialah konsumsi terlalu banyak bahan pengawet, gula, garam protein hewani, lemak hewani, kolesterol dan makanan olahan.

Keseimbangan asupan nutrisi seperti karbohidrat, mineral, protein, vitamin dan lain sebagainya penting adanya untuk diperhatikan. Adapun pola makan yang dianjurkan yang menjadi dasar pola makan gizi seimbang terdiri atas 3 golongan bahan makanan yakni zat tenaga (karbohidrat), zat pembangun (protein), dan zat pengatur dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Karbohidrat dapat diperoleh dari beras, jagung, roti, mie, makaroni, bihun, kentang, singkong, ubi, talas, tepung-tepungan, gula dan minyak. Protein dapat diperoleh dari daging, ayam, kelinci, telur, ikan, udang susu, kacang kacangan dan hasil olahannya seperti tahu dan tempe. Zat pengatur banyak terdapat dalam sayur-sayuran yang berwarna kuning, jingga dan merah.

Seiring dengan ancaman malnutrisi yang secara tidak sengaja kita jalani, kerap kali para praktisi kesehatan menganjurkan keseimbangan

pola makan yang sehat yang tercukupi diiringi dengan kegiatan olahraga. Olahraga yang berat hingga mandi keringat tidak dianjurkan, cukuplah berolahraga dengan intensitas sedang selama 30 menit, 5 hari seminggu dengan rutin. Olahraga intensitas sedang bisa berupa jalan cepat atau jogging dengan detak jantung sebesar 100-130. Dengan demikian, aktifitas tersebut telah memangkas 250 kalori per hari.

Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Turunnya Berat Badan Ibu

Menyusui memerlukan energi, dan tubuh akan mengambilnya dari lemak yang tertimbun selama hamil. Dengan demikian, berat badan ibu yang menyusui akan lebih cepat turun keberat badan seperti sebelum hamil.²⁵

Sebagian ibu mengkhawatirkan bahwa dengan menyusui akan membuat tubuh ibu sulit kembali ke bentuk tubuh sebelumnya, padahal timbunan lemak yang terjadi selama kehamilan akan lebih mudah hilang karena digunakan dalam proses menyusui. Timbunan lemak ini memang disiapkan agar ibu bisa menyusui, dan justru jika si ibu tidak menyusui timbunan lemak ini akan menetap.²⁶

Dengan menyusui sebenarnya ibu sedang diet, karena saat menyusui terjadi pembakaran lemak, sehingga terjadi pengurangan lemak secara alami. Pada saat menyusui, berat badan ibu akan turun dengan sendirinya sebanyak setengah sampai satu kilogram per bulan asalkan dengan perencanaan makan yang benar, yaitu menghindari makan yang mengurangi lemak dan gula.²⁷

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.²⁸

HASIL PENELITIAN

Pemberian ASI Eksklusif

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 83 orang ibu yang menyusui, diketahui bahwa *responden* yang memberikan ASI Eksklusif sebanyak 63 orang (76%) dan yang tidak memberikan ASI Eksklusif yaitu 20 orang (24%). Hal ini disebabkan oleh pendidikan responden, paling banyak

adalah pendidikan tinggi yaitu sebanyak 45 orang (54,2%). Menurut Notoatmodjo²⁹ tingkat pendidikan sangat mempengaruhi wawasan atau pengetahuan seseorang. Secara umum, orang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempengaruhi pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah.

Usia juga mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data bahwa mayoritas responden berada di usia 18-35 tahun, yaitu sebanyak 83 orang (96,4%). Menurut Santrock,³⁰ masa dewasa awal atau *early adult hold* biasanya dimulai pada akhir usia belasan atau permulaan usia 20-an, dan berlangsung sampai usia 30-an. Masa ini merupakan waktu untuk membentuk kemandirian pribadi dan ekonomi.

Berat Badan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden yang mengalami penurunan berat badan setelah menyusui sebanyak 59 orang (71%) dan yang mengalami kenaikan berat badan sebanyak 24 orang (29%). Berat badan sehat ialah berat badan tubuh yang memiliki proporsi seimbang dengan tinggi badan. Tubuh sehat ideal secara fisik dapat terlihat dan ternilai dari penampilan luar.

Namun sesungguhnya pengertian tubuh sehat ideal melalui aspek kesehatan ialah mencakup pembahasan yang lebih luas yang tidak cukup hanya melalui penilaian secara fisik postur tubuh.

Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Turunnya Berat Badan Ibu

Hasil penelitian menunjukkan terdapatnya hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan turunnya berat badan ibu di Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru tahun 2011. Dari sejumlah pemberian ASI Eksklusif, yaitu sebanyak 76%, ibu yang mengalami penurunan berat badan berjumlah 71%. Ibu yang tidak memberikan ASI Eksklusif berjumlah 24%, dan yang mengalami kenaikan berat badan terdapat 29%.

Di Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru, dalam tahun 2011, mayoritas ibu yang memberikan ASI Eksklusif berpendidikan menengah (SMA) sehingga mempunyai pengetahuan yang tinggi tentang pemberian ASI Eksklusif dan mengetahui manfaat ASI untuk bayinya. Hal ini disebabkan karena responden berada pada usia 18-35 tahun, yaitu sebanyak 80 orang (96,4%). Menurut Sari,³¹ usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

Berdasarkan uraian diatas, tergambar bahwa pemberian ASI Eksklusif sudah cukup tinggi di Puskesmas Tenayan Raya pada tahun 2011, karena yang mempengaruhi hal tersebut adalah mayoritas pendidikan ibu yang tinggi dan usia ibu yang produktif sehingga mempengaruhi untuk memberikan ASI Eksklusif.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan turunnya berat badan ibu, didapatkan χ^2 hitung 13 > dari χ^2 tabel 3,84 sehingga ada hubungan yang bermakna antara pemberian ASI Eksklusif dengan turunnya berat badan ibu.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Grace Carol Sipasulta³² yang berjudul Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penurunan Berat Badan Ibu Post Partum di Kecamatan Balikpapan Selatan, dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan pemberian ASI Eksklusif terhadap penurunan berat badan ibu post partum.

Menurut Anderson,³³ penelitian terbaru menemukan bahwa aktivitas menyusui secara eksklusif dapat membantu para ibu yang baru melahirkan untuk mengembalikan berat badannya. Menyusui eksklusif membantu para ibu menurunkan berat badan yang terjadi selama kehamilan dengan lebih cepat dibanding mereka yang tidak menerapkan ASI eksklusif. 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 lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai. Jika timbunan lemak menyusut, berat badan ibu akan cepat kembali ke keadaan seperti sebelum hamil.

Menurut Yeti,³⁴ ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula seperti sebelum hamil. Menurut Roesli,³⁵ menyusui memerlukan energi, maka tubuh akan mengambilnya dari lemak yang tertimbun selama hamil dengan demikian berat badan ibu yang menyusui akan lebih cepat turun keberat badan sebelum hamil. Akan tetapi menurut Suradi,³⁶ menyusui dikhawatirkan akan membuat tubuh ibu sulit kembali ke bentuk tubuh sebelumnya, padahal timbunan lemak yang terjadi selama kehamilan akan lebih mudah hilang karena digunakan dalam proses menyusui. Timbunan lemak ini memang disiapkan agar ibu bisa menyusui, justru jika tidak menyusui timbunan lemak ini akan menetap. Aini,³⁷ berpendapat bahwa dengan menyusui sebenarnya seorang ibu sedang diet, karena saat menyusui terjadi pembakaran lemak sehingga terjadi pengurangan lemak secara

alami. Pada saat menyusui berat badan ibu akan turun dengan sendirinya sebanyak setengah sampai dengan satu kilogram per bulan, asalkan dengan perencanaan makan yang benar, yaitu menghindari makan yang mengurangi lemak dan gula.

Iis,³⁸ menemukan fakta bahwa 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 sebelum hamil.

Dari penelitian yang dilakukan, faktor yang juga mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif ini adalah seringnya dilakukan penyuluhan di Puskesmas Tenayan Raya tentang manfaat pemberian ASI Eksklusif bagi ibu dan bayinya, sehingga ibu-ibu mengerti dan melakukan pemberian ASI Eksklusif. Disamping itu, yang juga ikut menunjang pemberian ASI Eksklusif ini adalah pengalaman ibu-ibu itu sendiri yang memberikan ASI Eksklusif pada anak-anaknya sehingga ibu sudah tau bahwa ASI Eksklusif sangat baik untuk perkembangan anaknya sehingga ibu terus memberikan ASI Eksklusif.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari hasil penelitian hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan turunnya berat badan di Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru, dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas responden memberikan ASI Eksklusif yaitu sebanyak 63 orang (76%), dan responden yang mengalami penurunan berat badan yaitu 59 orang (71%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian ASI Eksklusif dengan turunnya berat badan ibu, dimana *chi square* didapatkan χ^2 hitung $>$ χ^2 tabel yaitu $13 > 3,84$.

Oleh karena pemberian ASI Eksklusif sangat besar pengaruhnya terhadap pertumbuhan bayi, disamping memberi manfaat kepada ibu, khususnya dalam penurunan berat badan, bermanfaat untuk keluarga, bahkan untuk negara secara lebih luas, maka pemberian ASI Eksklusif perlu selalu disosialisasikan. Khususnya kepada Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru, hendaknya tetap mempertahankan dan meningkatkan pemberian ASI Eksklusif yang saat ini sudah cukup baik.

Penelitian ini juga dapat dikembangkan lagi, dalam aspek yang berbeda.

Endnotes:

- 1 Nurhetti, *Keajaiban ASI*. Yogyakarta : CV. Andi Offset, 2010
- 2 Arifeen, S. *Pediatric*. <http://www.linkagesproject.org>, 2001
- 3 Nurhetti, *op.cit.*
- 4 Anderson, 2010. *Kembali Langsing Dengan ASI Eksklusif*. <http://ksupointer.com>, 2010
- 5 *Ibid.*
- 6 *Ibid.*
- 7 Dinas Kesehatan, 2010
- 8 Dinkes, 2010
- 9 Notoatmodjo, *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta, 2005
- 10 *Ibid.*
- 11 Stevens, P, *Pengantar Riset Pendekatan Ilmiah Untuk Profesi Kesehatan*. EGC. Jakarta, 2005
- 12 *Ibid.*
- 13 WHO, 2009, dan Depkes RI, 2003
- 14 Tami, *Asi Eksklusif*. <http://www.linkagesproject.org>, 2005
- 15 Atikah, *Kapita Selekta ASI dan Menyusui*. Yogyakarta: Muha Medika, 2009
- 16 Nurhetti, *Keajaiban ASI*. Yogyakarta : CV. Andi Offset, 2010
- 17 Yetti, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama, 2010
- 18 Siti Saleha, *Asuhan kebidanan Pada Masa Nifas*, Jakarta: Salemba Medika, 2009
- 19 Hesti, *Perinasia*. Jakarta, 2003
- 20 <http://id.wikipedia.org/wiki/Obesitas>
- 21 <http://id.wikipedia.org/wiki/Obesitas>
- 22 *myhealthnewsdaily*, Senin (24/09/2012)
- 23 <http://health.detik.com/read/2012/09/24/152630/2032914/766/5-perubahan-yang-terjadi-pada-otak-akibat-obesitas>
- 24 <http://health.kompas.com/read/2012/07/04/17271061/Obesitas.Lebih.Mematikan.Ketimbang.Rokok>
- 25 Roesli, U, 2000. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta. Trubus Agri Widya, 2000
- 26 (Suradi, 2003)
- 27 Aini, *Ibu Langsing Bayi Sehat*. Jogyakarta. Torabook, 2010
- 28 Iis, *Ibu Lebih Cepat Langsing*. http://www.pdpersi.co.id/g_show=detail_news_&kode=964_&tbl=biaswanita
- 29 Notoatmodjo, *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta. Jakarta, 2007
- 30 Santrock, 2003 dalam Ningsih, DG. 2010. *Gambaran Pengetahuan Suami Tentang ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2010*. STIKes Payung Negeri 2010
- 31 Sari, R. 2009. *Pengetahuan dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Diakses tanggal 10 Desember 2010 dari <http://forbetterhealth.wordpress.com/2009/04/19/pengetahuan-dan-faktor-faktor-yang-mempengaruh.html>, 2009
- 32 Grace Carol Sipasulta, 2010
- 33 Anderson, *op.cit.*
- 34 Yetti, *op. cit.*
- 35 Roesli, U, *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta. Trubus Agri Widya, 2000
- 36 Suradi, 2003
- 37 Aini, *op.cit.*

DAFTAR PUSTAKA

- Aini. 2010. *Ibu Langsing Bayi Sehat*. Yogyakarta: Torabook
- Atikah. 2010. *Kapita Selektasi ASI dan Menyusui*. Yogyakarta: Muha Medika
- Arifeen, S. 2001. *Pediatric*. <http://www.linkagesproject.org>
- Anderson. 2010. *Kembali Langsing Dengan ASI Eksklusif*. <http://ksupointer.com>
- Budiarto, E. 2001. *Biostatistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*. EGC. Jakarta
- Era, 2010. *Mengapa ASI Eksklusif Harus 6 Bulan*. <http://healthpub.net>
- Hesti, 2003. *Perinasia*. Jakarta
- Hapsari Dini, 2009. *Penelitian Cross Sectional*. <http://dhinierha.blogspot.com>
- Iis, 2003. *Ibu Lebih Cepat Langsing*. http://www.pdpersi.co.id/gshow=detail_news&kode=964&tbl=biaswanita
- Notoatmodjo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2005. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhetti. 2010. *Keajaiban ASI*. Yogyakarta : CV. Andi Offset
- Puswati, D. Deswinda, Ezalina, Erlin, F, Mulyani,S, Azwar, Y . 2010. *Panduan Penyusunan dan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Pekanbaru: STIKes Payung Negeri.
- Riyanto, A. 2009. *Pengolahan Data dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Roesli, U. 2000. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agri Widya
- Saleha, Siti. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Sari. R. 2009. *Pengetahuan dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Diakses tanggal 10 Desember 2010 dari <http://forbetterhealth.wordpress.com/2009/04/19/pengetahuan-dan-faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>

-
- Santroek. 2003 dalam Ningsih, DG. 2010. *Gambaran Pengetahuan Suami Tentang ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2010*. STIKes Payung Negeri 2010
- Stevens, P. 2005. *Pengantar Riset Pendekatan Ilmiah Untuk Profesi Kesehatan*. EGC. Jakarta
- Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tami. 2005. *Asi Eksklusif*. <http://www.linkagesproject.org>
- Yetti. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama