

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

ASI merupakan cairan yang diproduksi langsung oleh payudara ibu untuk keperluan tumbuh kembang bayi. Dibandingkan dengan makanan yang lain, ASI adalah makanan yang paling sempurna untuk bayi, karena bersih, praktis dan murah sebab bayi bisa langsung meminumnya dari payudara ibu. ASI mengandung banyak zat gizi maupun cairan yang sangat dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi terutama pada usia enam bulan pertama. ASI dapat digolongkan menjadi tiga jenis, yaitu ASI kolostrum, ASI pada masa peralihan, dan ASI mature. Kolostrum merupakan air susu yang pertama keluar, berwarna kuning, kental, sedikit lemak dan banyak mengandung protein tinggi (Walyani 2015).

Berdasarkan rekomendasi UNICEF dan *World Health Assembly* (WHA) yang didukung oleh banyak negara yang tergabung dalam WHO, telah menetapkan bahwa bayi sebaiknya diberikan ASI selama enam bulan (usia 0-6 bulan) atau diberikan ASI Eksklusif. Rekomendasi ini didorong oleh kenyataan bahwa pada tahun 1999 banyak ditemukan bukti bahwa pemberian makanan (selain ASI) pada anak terlalu usia dini (kurang dari 6 bulan) dapat memberikan efek negatif karena dapat menimbulkan angka kesakitan pada bayi, dan juga mengganggu proses pemberian ASI Eksklusif. Selain itu, juga ditemukan bukti lebih menguntungkan bahwa pemberian makanan tambahan (padat) pada bayi yang masih berusia 4-5 bulan, dan makanan tambahan tersebut juga tidak memiliki dampak positif bagi perkembangan dan pertumbuhan bagi bayi (Mufdlilah et al. 2017).

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (2021) persentase bayi usia kurang dari 6 bulan di Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2019 sebesar 66,69%, pada tahun 2020 sebanyak 69,62%, dan pada tahun 2021 sebanyak 71,58% dari jumlah bayi yang berumur kurang dari 6 bulan. Di Provinsi Jawa Tengah jumlah bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif sebesar 72,00% (2019), 76,30% (2020), dan 78,93% dari jumlah bayi yang berumur kurang dari 6 bulan. Selanjutnya berdasarkan Laporan ASI Eksklusif di Kabupaten Klaten pada tahun 2020 mengalami penurunan dari tahun 2019, dimana saat tahun 2020 cakupannya sebesar 80,3% dan tahun 2019 cakupannya sebesar 82,2%. Walaupun demikian, dapat disimpulkan bahwa prosentase ibu yang memberikan

ASI Eksklusif di Kabupaten Klaten masih cukup tinggi dibandingkan pada level provinsi maupun nasional. Hasil penelitian Wijaya, Wardiyah, dan Ariyanti (2020) melaporkan bahwa dari 142 responden, 45.8% responden yang menyusui bayinya. Hasil penelitian (Rini and Nadhiroh 2015) menyimpulkan bahwa Neonatus yang mendapat frekuensi menyusui dalam kategori sering (84,4%), lama menyusui dalam kategori cukup (78,1%) dan memiliki perubahan berat badan dalam kategori naik (53,1%).

Pemberian ASI Eksklusif selain bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan bayi, juga bermanfaat bagi ibu yang menyusui. Bagi ibu yang menyusui, pemberian ASI Eksklusif dapat bermanfaat sebagai kontrasepsi alami dan masa sebelum menstruasi, dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan ibu karena dapat mengurangi risiko terkena kanker payudara, dapat meningkatkan jalinan ikatan batin antara ibu dan anaknya. Selain itu, dapat mengurangi biaya pengeluaran keluarga karena tidak perlu membeli susu formula yang harganya cukup mahal (Walyani 2015). (Roesli 2015) menambahkan bahwa ibu yang memberikan ASI Eksklusif akan memperoleh manfaat seperti : membantu kehamilan atau sebagai KB alami, meningkatkan rasa kasih sayang, mengurangi risiko terjadinya pendarahan maupun terjadinya kanker payudara, mengurangi penyakit terkait kardiovaskuler, mempercepat pemulihan kesehatan pasca melahirkan, secara ekonomis lebih hemat karena tidak membeli susu formula, secara psikologis dapat memberikan kepercayaan diri ibu, meningkatkan ikatan batin antara ibu dan anak, dan dapat meningkatkan rasa puas seorang ibu karena dapat memenuhi kebutuhan pokok sang bayi.

ASI Eksklusif memiliki manfaat sangat penting bagi perkembangan dan pertumbuhan bayi. Hal ini karena menurut Roesli, ASI Eksklusif memiliki kandungan nutrisi yang lengkap untuk bayi yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi, meningkatkan kecerdasan emosional yang stabil dan meningkatkan kecerdasan mental (intelektual), serta meningkatkan kecerdasan spiritual yang matang. ASI juga mudah diserap dan dicerna oleh bayi, dapat membuat gigi, langit dan rahang dapat tumbuh dengan baik atau sempurna. ASI mengandung komposisi karbohidrat, lemak, protein, kalori, dan vitamin. ASI juga dapat memberikan perlindungan bagi bayi terhadap penyakit infeksi seperti diare, otitis media akut, saluran pernafasan, dapat mencegah alergi karena ASI mengandung antibodi. Selain itu, ASI juga dapat meningkatkan kesehatan dan memberikan rangsangan intelegensi dan saraf untuk meningkatkan kepandaian bagi bayi secara optimal (Roesli 2015). Hal ini sesuai hasil penelitian (Rini

and Nadhiroh 2015) yang menyimpulkan terdapat hubungan antara frekuensi menyusui dengan perubahan berat badan neonatus di Wilayah Kerja Puskesmas Gandusari Kabupaten Trenggalek.

Pemberian ASI eksklusif memberikan dampak positif bagi ibu, seperti : menciptakan ikatan emosional antara ibu dan bayi, menurunkan berat badan, menurunkan risiko berbagai penyakit, dan mengurangi stres (Sukarni and Margaret 2017). Sari 2015 menjelaskan bahwa seorang ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya akan menyebabkan rahim ibu menjadi menciut, dan mencegah terjadinya pendarahan. Berat badan ibu berangsur-angsur kembali seperti pada masa pra kehamilan, karena timbunan lemak yang berada di paha dan panggul terjadi pembakaran dan berubah menjadi cairan ASI (Wilda, Sarlis, and Mahera 2018). Proses tersebut membuat badan ibu terlihat langsing kembali seperti sebelum hamil. Ibu yang menyusui juga lebih sehat dan lebih rendah mengalami risiko kanker payudara dibandingkan ibu yang tidak menyusui. Waktu ibu untuk mengurus bayi juga semakin hemat, karena bayi segera dapat langsung diberikan susu, dan tidak perlu harus menyiapkan botol susu dan dot untuk memberikan susu formula (Wilda, Sarlis, and Mahera 2018). Selanjutnya hasil penelitian (Wilda, Sarlis, and Mahera 2018) menyimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara Pemberian ASI Eksklusif dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2017, dengan sampel penelitian adalah ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan.

Proses penurunan berat badan ibu yang memberikan ASI eksklusif, karena adanya pemecahan lemak di bawah kulit, dan kadar oksitosin meningkat. Berkurangnya lemak dan peningkatan kadar oksitosin, maka rahim akan kembali ukuran normal, dan membuat elektrolit menjadi seimbang (Sulaeman 2017). Oleh karena itu, ibu yang memberikan ASI eksklusif berat badannya dapat turun, dan nafsu makannya juga turun tidak seperti saat dirinya mengandung. Berat badannya dapat normal kembali seperti saat sebelum hamil. Didukung pula hasil penelitian Wijaya, Wardiyah, dan Ariyanti (2020) yang melaporkan bahwa ada hubungan antara pemberian ASI, berpuasa di bulan Ramadhan dengan penurunan berat badan di Puskesmas Sukarame Bandar Lampung.

Berat badan ibu pasca melahirkan dapat turun salah satunya disebabkan ibu menyusui bayinya secara teratur, karena dengan memberikan ASI kepada bayinya, maka menyebabkan kalori dan lemak yang tersimpan dalam tubuh ibu akan berkurang. Oleh karena itu, ibu yang menyusui akan mengalami penurunan berat badan lebih cepat

dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui bayinya. Penurunan berat badan ibu terjadi karena lemak yang mengendap dalam tubuh ibu ditransfer atau terbakar menjadi ASI yang dibutuhkan oleh bayi. Saat bayi menghisap puting susu ibu, maka timbunan lemak yang mengendap pada tubuh ibu, diubah menjadi nutrien untuk memproduksi ASI. Oleh karena itu, ibu yang menyusui akan terhindar dari obesitas dan terhindar dari risiko penyakit seperti darah tinggi, diabetes, osteoporosis, dan jantung (Sulaeman 2017).

Pemberian ASI Eksklusif berdampak pada penurunan berat badan ibu, karena saat ibu memberikan ASI kepada bayinya akan terjadi kontraksi otot rahim ibu yang menyebabkan pengeluaran hormon. Oleh karena itu, setiap saat ibu memberikan ASI kepada bayinya akan terus terjadi kontraksi otot, terjadi pengeluaran hormon dan lambat laun dapat mengencangkan rahim dan membuat perut ibu menjadi langsing, sehingga dengan mengecilnya rahim atau perut ibu tersebut dapat menurunkan berat badan ibu berkurang. Apabila ibu memberikan ASI secara berturut-turut selama kurang lebih enam minggu setelah melahirkan, maka rahim ibu akan mengecil dan kembali pada ukuran semula sebelum ibu mengalami kehamilan, dan membuat perut ibu terlihat langsing. Selama ibu menyusui, ada sekitar 500 kalori per hari yang berkurang dari tubuh ibu untuk memproduksi ASI untuk sang bayi, dan rata-rata sebesar 15-25% energi yang dibutuhkan tubuh untuk menyusui kepada bayinya (Rachman and Pawitri 2019).

Aktivitas menyusui sebenarnya hanya salah satu faktor yang menyebabkan turunnya berat badan ibu menyusui. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh hasil penelitian (Wilda, Sarlis, and Mahera 2018) dan penelitian (Wijaya, Wardiyah, and Ariyanti 2020) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Pemberian ASI Eksklusif dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui. Oleh karena itu, ibu yang memiliki bayi tidak perlu takut apabila badannya menjadi turun karena harus menyusui bayinya, dan mengganggu penampilan fisiknya. Untuk itu, selama masa menyusui, ibu harus menjaga dan meningkatkan asupan makanan (nutrisi), agar badannya tetap sehat, tidak banyak mengalami penurunan berat badan, dan bayinya selalu sehat.

Perwakilan UNICEF Indonesia *Debora Comini*, menyatakan bahwa ASI merupakan sumber gizi terbaik bagi bayi atau balita. Hal ini karena ASI sudah terbukti secara ampuh untuk menyelamatkan kehidupan bayi atau balita. ASI dapat berfungsi untuk melindungi anak dari terjangkit berbagai penyakit, seperti: pneumonia dan diare. Anak yang diberikan ASI memiliki tingkat kecerdasan yang lebih tinggi dibandingkan anak yang

tidak diberi ASI, tidak mengalami berat badan lebih (obesitas), tidak mudah mengidap (rentan) penyakit tidak menular di masa depan (setelah dewasa). Selain itu, pemberian ASI secara global dapat meningkatkan kesehatan dan keselamatan nyawa lebih dari 820.000 bayi atau balita, dan setiap tahunnya dapat mencegah pertambahan terjadinya kanker payudara sebanyak 20.000 kasus penyakit payudara pada perempuan (Unicef.org, 2021). *UNICEF* menyatakan cakupan ASI Eksklusif di negara ASEAN seperti India mencapai 46%. di Philipina 34%, di Vietnam 27%, di Myanmar 24% sedangkan di Indonesia sudah mencapai 54,3% (Kemenkes, 2018).

Crollman 2019 menjelaskan dengan judul “Does Breastfeeding Help You Lose Weight?” bahwa menyusui sering dianggap sebagai cara alami untuk membantu ibu untuk menurunkan berat badan. Hal ini karena ibu menyusui membakar lebih banyak kalori setiap hari. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang menyusui secara eksklusif cenderung membakar rata-rata 500 kalori tambahan setiap hari-setara dengan memotong makanan kecil, camilan besar, atau melakukan 45-60 menit latihan fisik intensitas sedang. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa ibu menyusui cenderung menurunkan berat badan lebih cepat daripada wanita yang tidak memberikan ASI kepada bayinya. Wanita yang menyusui secara eksklusif selama setidaknya tiga bulan kehilangan 3,2 pon (1,5 kg) lebih banyak pada tahun pertama dibandingkan mereka yang diberi susu formula atau suplemen dengan susu formula. Terlebih lagi, semakin lama ibu menyusui, semakin kuat efeknya. Wanita menyusui juga 6% lebih mungkin untuk kembali atau turun di bawah berat badan sebelum hamil dibandingkan wanita yang tidak menyusui secara eksklusif.

Studi lain melaporkan hasil serupa, bahwa ibu menyusui tampaknya mencapai berat badan sebelum hamil rata-rata enam bulan lebih awal daripada mereka yang memberi susu formula. Menyusui mungkin juga memiliki efek jangka panjang yang positif pada berat badan ibu. Dalam sebuah penelitian, wanita yang menyusui selama 6-12 bulan memiliki persentase lemak tubuh keseluruhan yang lebih rendah 5 tahun setelah melahirkan dibandingkan mereka yang tidak. Studi lain menemukan bahwa wanita yang menyusui secara eksklusif selama lebih dari 12 minggu pasca persalinan rata-rata 7,5 pon (3,4 kg) lebih ringan 10 tahun setelah kehamilan mereka dibandingkan mereka yang tidak pernah menyusui.

Hal senada juga dijelaskan oleh Ahli Nutrisi dan Olahraga, Alina Petre yang ditulis oleh (Febrida 2019) dengan judul “7 Aturan Menurunkan Berat Badan bagi Ibu

Menyusui”, bahwa hasil studi atau penelitian menunjukkan ibu yang memberikan ASI kepada bayinya dan mengalami penurunan berat badan antara 0,45 sampai 1 kg per minggu, maka hal ini tidak mengurangi kuantitas dan kualitas produksi ASInya. Tetapi justru penurunan berat badan pada posisi rentang terendah masih merupakan hal tidak membahayakan dan cara terbaik untuk tidak mengganggu produksi ASInya. Sebanyak kurang lebih 500 kalori per hari yang terjadi apabila ibu memberikan ASI kepada bayinya. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa bahwa ibu yang memberikan ASI kepada bayinya selama enam bulan atau lebih akan mengalami berat badan semakin banyak. Sebuah penelitian menunjukkan, wanita yang menyusui lebih dari 12 minggu, rata-rata berat badannya turun 2,6 - 3,4 kg dalam 10 tahun setelah hamil, ketimbang wanita yang menyusui dalam waktu singkat atau tidak sama sekali.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Ngawen Klaten diketahui bahwa pada bulan Februari 2022 Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 7 ibu yang sudah memberikan ASI eksklusif, terdapat 5 ibu menyusui yang mengalami penurunan Berat badan saat pemberian ASI Eksklusif, dan 2 ibu menyusui yang mengalami berat badan tetap di Puskesmas Ngawen, ibu menyusui mengalami penurunan Berat badan disebabkan diperoleh informasi bahwa ibu memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dengan alasan untuk memenuhi daya tahan tubuh anak, anak tetap aman selama menyusui sampai 2 tahun, dan untuk KB alami. Usia bayi yang diberikan ASI eksklusif antara 6 hingga 12 bulan, dan diketahui bahwa 5 ibu menyatakan bahwa mengalami penurunan berat badan sekitar 3-5 kg setelah memberikan ASI eksklusif.

B. Rumusan Masalah

Berkaitan latar belakang di atas maka permasalahan pada peneliti adalah sebagai berikut: “Adakah hubungan ASI eksklusif terhadap penurunan berat badan ibu menyusui di Puskesmas Ngawen?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemberian ASI eksklusif terhadap penurunan berat badan ibu di Puskesmas Ngawen.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, jumlah anak, tingkat pendidikan, dan pekerjaan.
- b. Mengidentifikasi pemberian Asi Eksklusif pada ibu di Puskesmas Ngawen.
- c. Mengidentifikasi penurunan Berat Badan pada Ibu di Puskesmas Ngawen.
- d. Menganalisis hubungan ASI eksklusif terhadap penurunan berat badan ibu di Puskesmas Ngawen.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Bagi Universitas Muhammadiyah Klaten, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumber pengembangan ilmu keperawatan anak mengenai pemberian ASI eksklusif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi ibu

Ibu memiliki kesadaran yang tinggi untuk memberikan ASI Eksklusif untuk meningkatkan kesehatan bayinya.

b. Bagi Puskesmas Ngawen

Penelitian ini diharapkan dapat membantu Puskesmas Ngawen dalam meningkatkan kepatuhan pemberian ASI eksklusif.

c. Bagi perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan perawat untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan anak.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu data dasar awal untuk meneliti kembali pengaruh ASI eksklusif terhadap penurunan berat badan ibu menyusui.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian relevan yang pernah dilakukan sebelumnya antara lain :

1. Wijaya, Wardiyah, dan Ariyanti (2020) tentang Pengaruh pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan pada ibu postpartum yang menjalankan ibadah puasa selama bulan Ramadhan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian

ASI terhadap penurunan berat badan pasca melahirkan pada wanita Muslim yang berpuasa di bulan Ramadhan. Penelitian survey analitik kuantitatif dengan desain pendekatan cross-sectional. Populasinya adalah seluruh ibu post partum di Puskesmas Sukarame Bandar Lampung. Sampel sebanyak 142 diambil secara total sampling. Kuesioner tersebut meliputi data demografi dan timbangan untuk mengukur berat badan mereka di akhir bulan Ramadhan. Hasil penelitian didapatkan dari 142 responden, 45.8% responden yang menyusui bayinya dan 67.5% responden juga menjalankan ibadah puasa Ramadhan mengalami penurunan berat badan sebanyak 39.7% responden, dengan penurunan berat badan 1-10% dari berat awal kelahiran. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan p-value = 0.029 dan 0.024.

Perbedaan penelitian dengan penelitian sebelumnya terletak pada teknik pengambilan sampel. Penelitian terdahulu adalah ibu post partum yang menjalani puasa Ramadhan, dan penelitian sekarang menggunakan sampel ibu yang memiliki bayi usia 6-7 bulan, dan tidak sedang menjalani puasa Ramadhan.

2. Wilda, Sarlis, dan Mahera (2018) tentang Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan penurunan berat badan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. Jenis penelitian menggunakan data kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik sampling menggunakan *consecutive sampling*, populasi dalam penelitian ini berjumlah 375 orang dan sampel berjumlah 193 orang. Pengumpulan data menggunakan data primer dengan lembar *checklist*.

Perbedaan penelitian dengan penelitian sebelumnya terletak pada teknik pengambilan sampel. Penelitian terdahulu sampel penelitian adalah ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan, dan sampel penelitian sekarang adalah ibu yang memiliki bayi usia 6-7 bulan.

3. Rini dan Nadhiro (2015) tentang Hubungan Frekuensi dan Lama Menyusu dengan Perubahan Berat Badan Neonatus di Wilayah Kerja Puskesmas Gandusari Kabupaten Trenggalek. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan frekuensi dan lama menyusui dengan perubahan berat badan neonatus di wilayah kerja Puskesmas Gandusari Kabupaten Trenggalek. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian *observasional* yang bersifat *analitik* dengan pendekatan

cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah neonatus usia 2-4 minggu di wilayah kerja Puskesmas Gandusari Kabupaten Trenggalek. Penelitian dilakukan pada bulan April-Juni 2015 dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 32 neonatus. Uji statistik menggunakan *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu perubahan berat badan neonatus berhubungan dengan frekuensi menyusu namun tidak berhubungan dengan lama menyusu. Perlunya komunikasi informasi dan edukasi bagi ibu menyusui mengenai frekuensi menyusu yang baik dalam 24 jam sehingga dengan ASI yang cukup maka pertumbuhan bayi menjadi optimal.

Perbedaan penelitian dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebasnya. Dan teknik pengambilan sampel Penelitian sekarang menggunakan variabel bebas pemberian ASI Eksklusif. Sampel penelitian sekarang adalah ibu yang memiliki bayi usia 6-7 bulan, dan penelitian terdahulu menggunakan sampel neonatus usia 2-4 minggu.