

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Postpartum merupakan masa dimana seorang ibu telah melahirkan bayinya kurang lebih selama 6 minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil (Bobak,2010). Mempunyai tubuh yang ideal dan sehat merupakan idaman banyak orang khususnya bagi para wanita. Selama ini pandangan umum seorang wanita dikatakan menarik jika wanita tersebut memiliki berat badan yang ideal dan postur tubuh yang ideal dan Penampilan bagi seorang perempuan yaitu sangatlah diperlukan (Barbara A., 2008).

Kebanyakan ibu sesudah melahirkan terjadi kegemukan karena perekonomian, lingkungan disekitar, sosial serta faktor reproduksi. Beberapa hal yang menyebabkan obesitas pada ibu sesudah melahirkan yaitu berubahnya fisiologi, misalnya pada masa kehamilan atau menyusui (Kusumastuti, 2013).

Perubahan berat badan pada ibu postpartum dapat menjadi masalah bagi ibu post partum, karena selama proses kehamilan sampai dengan melahirkan terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis, tetapi biasanya setelah ibu melahirkan maka dengan sendirinya BB akan turun jika ibu postpartum mengimbanginya dengan memberikan ASI, namun obesitas menyebabkan menetapnya berat badan beberapa ibu saat kehamilan (Mustaryet al., 2013).

Menyusui sangatlah penting untuk kesejahteraan bayi, ibu dan keluarga. Kebanyakan ibu tidak berhasil menyusui karena berbagai alasan diantaranya yaitu tidak memproduksi cukup ASI dan bayi yang tidak mau menghisap. Dan cara yang tidak benar dalam menyusui akan mengakibatkan masalah pada puting ibu (Novitri, 2013).

Produksi ASI sangat membuahkan energi cukup besar (sekitar 500-650 kkal/hari), sehingga bisa untuk membantu penurunan berat badan serta berkurangnya lemak. Selain itu juga bisa mengurangi adanya resiko obesitas (Nimas & Aryu, 2013).

ASI (Air susu ibu) yaitu makanan yang mengandung nutrisi bagi bayi. *World Health Organization (WHO)* dan *United Nations Children's Fund (UNICEF)* menyarankan untuk memberikan ASI secara eksklusif, adalah pemberian ASI sampai dengan usia bayi 6 bulan dengan tidak menambahkan makanan lainnya (Astiati, dkk 2017).

Penelitian mengenai pengaruh berat badan ibu postpartum berdasarkan pada keadaan yang terjadi yaitu selain bisa terjadinya obesitas, juga bisa timbul penyakit degeneratif, seperti Hipertensi, Kardiovaskuler dan Diabetes melitus (Barbara A., 2008). Meningkatnya berat badan pasca melahirkan disebabkan oleh kebiasaan makan makanan dan kurang aktivitas fisik dan kurang sehat (Ostbye, et al, 2012).

Ada 2 penyebab yang berhubungan dengan berat badan ibu postpartum, diantaranya Faktor eksternal meliputi aktivitas fisik dan asupan makanan dan faktor internal yang misalnya hereditas seperti gen, regulasi termis, dan metabolisme yang bertanggung jawab terhadap masa tubuh karena tidak dapat

dikondisikan dengan baik jika seseorang sedang menjalani diet (Indriyati, 2009 dalam Grace, 2010).

Ibu postpartum yang mengalami kelebihan berat badan dikarenakan seorang ibu saat mengandung harus memiliki berat badan yang lebih karena ada pertumbuhan rahim, pembesaran janin, dan peningkatan volume darah (Anonim, 2009). Yang menyebabkan kenaikan berat badan pada ibu postpartum yaitu adanya pertambahannya berat badan kira-kira 0,5 kg-5 kg atau sekitar 12-25 % ketika hamil sampai satu tahun sesudah melahirkan (Ellen dkk, 2011).

Kelebihan berat badan mengakibatkan fisik seseorang yang sering merasa terganggu dalam pergerakannya, tidak leluasa dan tidak nyaman sedangkan dari segi psikologis kelebihan berat badan berdampak buruk bagi psikologis seseorang, misalnya timbul rasa tidak percaya diri karena tampilan/bentuk tubuhnya masih kurang sempurna serta tidak bisa menarik perhatian bagi lawan jenis mereka (Mu'tadin 2006).

Ada macam-macam cara digunakan sebagai acuan penurunan berat badan. Cara yang dilakukan untuk mengurangi berat badan yaitu dengan olahraga atau kegiatan fisik dan diet sehat. Dan cara yang tidak diperbolehkan adalah dengan mengurangi konsumsi makanan sehari-hari secara drastis, mengurangi berat badan secara cepat, mengandalkan makanan formula, dan penggunaan obat penurun berat badan tanpa diawasi oleh tenaga yang ahli dalam bidangnya (Depkes RI, 2010).

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 (Puswati, 2012).

Ibu akan lebih cepat turun berat badannya yaitu ibu yang memberikan ASI kepada bayinya seperti sebelum hamil. Badan semakin berat saat hamil maka terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh. Apabila ibu memiliki lemak berlebihan, akan berkurang jika ibu menyusui bayi dengan rutin dan dapat terjadi penurunan lemak pada ibu tersebut (Yuliarti, 2010).

Selama satu hari tubuh ibu dibutuhkan kalori sebanyak 500 kalori dalam penghasilan ASI untuk menyusui bayinya, hilangnya tenaga sebanyak 3500 kalori/0,45 kg selama masa menyusui. Ibu mengalami kehilangan berat badan secara alamiah sebanyak 11kg hanya melakukan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan. Bila ditambah diet serta senam maka berat badan ibu post partum dapat terpantau kalori sesuai dengan kebutuhan ibu. Berat badan akan kembali seperti 9-11 bulan (Grace Carol, 2010).

Tenaga kesehatan dapat menjalankan perannya yaitu dengan penyuluhan dan pemberian leaflet serta konseling manajemen laktasi, perawatan payudara, dan persiapan ibu menyusui serta nutrisi pada ibu bahwa ASI sangat penting dan bermanfaat bagi ibu dan bayi. metode penurunan berat badan bagi ibu yang menyusui yaitu dengan Pemberian ASI eksklusif sampai usia 6 bulan sehingga kesehatan serta pola sehat dapat dijalankan oleh bayi dan ibu yang menyusui (Ahira, 2011).

Menurut WHO (2011), menjelaskan 40 % bayi didunia dapat ASI Eksklusif sedangkan 60% bayi lain tidak dapat ASI eksklusif ketika kurang dari 6 bulan. Hal tersebut menunjukkan rendahnya pemberian ASI eksklusif diberbagai negara sedangkan pemberian non eksklusif lebih tinggi, tetapi juga terjadi negara berkembang misalnya Indoneisa (Kristin, dkk, 2016).

Hasil studi pendahuluan di Rumah Bersalin Delima Kaligawe Semarang dengan metode observasi dan wawancara, didapatkan 2 dari 5 ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan dan menyusui eksklusif dengan kriteria berat badan naik setelah melahirkan (20%) dan 3 dari 5 ibu yang memiliki bayi usia 3-12 bulan dan tidak menyusui eksklusif dengan berat badan naik setelah melahirkan (30%).

B. Rumusan Masalah

Perubahan berat badan pada ibu postpartum menyebabkan masalah bagi ibu postpartum sendiri karena menyebabkan menetapnya berat badan ibu setelah melahirkan. Dari segi psikologis kelebihan berat badan menyebabkan rasa tidak percaya pada tampilan tubuhnya.

Ada 2 faktor yang mempengaruhi berat badan faktor eksternal (aktivitas fisik dan asupan makanan) dan faktor internal (hereditas seperti gen, regulasi termis dan metabolisme tubuh yang tidak dapat dikondisikan dengan baik atau diet yang kurang baik.

Sebagian ibu khawatir dengan menyusui akan membuat tubuh ibu sulit kembali ke bentuk tubuh sebelum melahirkan. Salah satu cara mengatasi berat badan berlebih pada ibu postpartum adalah pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan tanpa memberi tambahan makanan apapun karena menyusui dapat

membantu mengurangi lemak didalam tubuh sehingga mengurangi resiko obesitas pada ibu postpartum.

Hasil penelitian WHO (2011) menyatakan bahwa 40% bayi didunia mendapat ASI eksklusif sedangkan 60% mendapat ASI non eksklusif di usia kurang dari 6 bulan, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian ASI eksklusif di dunia masih rendah.

Maka dari uraian diatas rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan kecepatan mencapai berat badan ideal pada ibu postpartum?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketuinya hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan pada ibu postpartum.

2. Tujuan khusus

- a. Diketuinya karakteristik Responden
- b. Diketuinya Pemberian ASI eksklusif pada ibu postpartum
- c. Diketuinya penurunan berat badan pada ibu postpartum
- d. Diketuinya Hubungan antara pemberian ASI eksklusif dengan penurunan berat badan pada ibu postpartum.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi profesi

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan keluasan ilmu dan sebagai masukan untuk menambah informasi, referensi, dan

ketrampilan dalam melakukan asuhan keperawatan sehingga mampu mengoptimalkan pelayanan asuhan keperawatan kepada masyarakat terutama pada pemberian ASI eksklusif

2. Bagi institusi pendidikan

Sebagai dasar edukasi tentang pemberian ASI eksklusif dan dapat dijadikan dasar penyuluhan tentang masalah penurunan berat badan terhadap pemberian ASI eksklusif didaerah yang masih banyak terdapat masalah tersebut

3. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan setelah diperoleh hasil dari penelitian dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif supaya tidak terjadi masalah pada bayi seperti diare akibat mengkonsumsi susu formula.