

**FAKTOR DETERMINAN TURUNNYA BERAT BADAN IBU
POSTPARTUM DI RUMAH SAKIT SALEWANGANG
KABUPATEN MAROS PROVINSI SULAWESI SELATAN
TAHUN 2013**

***DETERMINANT FACTORS OF THE WEIGHT LOSS POSTPARTUM
MOTHERS IN SALEWANGANG REGIONAL PUBLIC HOSPITAL
MAROS REGENCY, SOUTH SULAWESI IN 2013***

MARDIYAH MUSTARY



**PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2013**

**FAKTOR DETERMINAN YANG MEMPENGARUHI TURUNNYA
BERAT BADAN IBU POSTPARTUM DI RSUD SALEWANGANG
KABUPATEN MAROS SULAWESI SELATAN 2013**

Tesis

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar Magister

Program Studi
Kesehatan Masyarakat

Disusun dan diajukan oleh

MARDIYAH MUSTARY

Kepada

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2013**

TESIS**FAKTOR DETERMINAN TURUNNYA BERAT BADAN IBU POSTPARTUM
DI RUMAH SAKIT SALEWANGANG KABUPATEN MAROS
PROVINSI SULAWESI SELATAN**

Disusun dan diajukan oleh :

MARDIYAH MUSTARY
Nomor Pokok P1807211401

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Tesis
pada tanggal 25 Juli 2013
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

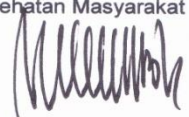
MENYETUJUI

KOMISI PENASEHAT,


Prof. Dr. dr. Buraerah H. Abd. Hakim, M.Sc
Ketua


Dr. dr. Andi Mardiah Tahir, Sp. OG
Anggota

Ketua Program Studi
Kesehatan Masyarakat


Dr. dr. H. Noer Bahry Noor, M.Sc

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Hasanuddin


Prof. Dr. Ir. Mursalim

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MARDIYAH MUSTARY

No.Mahasiswa : P1807211401

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tesis yang saya buat ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan Tesis ini hasil karya orang lain saya bersedia menerima sanksi atas perubahan tersebut.

Makassar, Juni 2013

Yang Menyatakan

MARDIYAH MUSTARY

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhana wataala oleh karena anugrahNya akhirnya penulis dapat menyelesaikan Tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak akan tersusun dan terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dorongan moril dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat **Prof.Dr.dr.Buraerah H.Abd.Hakim, M.Sc** selaku pembimbing I sekaligus sebagai Ketua Konsentrasi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Program Pasca Sarjana UNHAS dan **Dr.dr.Andi Mardiah Tahir Sp.OG** selaku pembimbing II, yang berkenan menjadi pembimbing dan dengan sabar memberikan motivasi, arahan, serta saran-saran yang sangat berharga.

Rasa terima kasih yang sama pula penulis sampaikan kepada :

1. Prof.Dr.Ir. Mursalim,M.Sc selaku Direktur Program Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin Makassar.
2. Dr.dr.H.Noer Bahry Noor, M.Sc, selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.

3. Dr.dr. Arifin Seweng, M.Ph, Dr.dr. Tahir Abdullah, M.Sc.,MSPH, Dr. Masni,Apt, MSPH selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi terselesaikannya tesis ini
4. Seluruh dosen pengajar pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Hasanuddin yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama mengikuti pendidikan serta seluruh staf dan administrasi pada Konsentrasi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga yang telah membantu kelancaran administrasi dengan tulus dan ikhlas.
5. Direktur Rumah Sakit Salewangang Kabupaten Maros dan Kasubag Kepegawaian dan Umum RSUD Salewangang Maros serta seluruh jajarannya tempat penulis melaksanakan penelitian, atas kesempatan dan kerjasamanya.
6. Ketua Yayasan dan Direktur AKBID Salewangang Maros yang telah memberikan kesempatan untuk melanjutkan kuliah Magister.
7. Mustary Abdullah (Almarhum) dan Rohani M.Ali, ayahanda dan ibunda tercinta serta saudara-saudariku yang selalu menguatkan hati selama penulis menjalani pendidikan.
8. Rekan-rekan Kerja Apotik Askes RSUD Salewangang Maros atas kesempatan dan kemudahan yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan ini

9. Rekan-Rekan Mahasiswa Konsentrasi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga angkatan 2011 atas dorongan, semangat dan kerjasama yang diberikan

Penulis menyadari keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan tesis ini, sehingga diharapkan kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan tesis ini. Akhir kata, semoga budi baik semua pihak yang telah membantu penulis mendapat imbalan yang berlipat ganda dan semoga tesis ini akan bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Makassar Juni 2013

Penulis

ABSTRAK

Mardiyah, Faktor Determinan Turunnya Berat Badan ibu Postpartum di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Sulawesi Selatan Tahun 2013 (Dibimbing oleh Buraerah H.Abd Hakim dan Andi Mardiah Tahir).

Normalnya setelah melahirkan ibu akan kehilangan berat badannya 5-11 kg. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik, pola makan, pemberian ASI, faktor genetik, dan Faktor lingkungan sosial ibu dengan turunnya berat badan ibu postpartum.

Desain Penelitian adalah “*Crossectional Study*” dengan unit observasi ibu hamil dan melahirkan, sejumlah 140 orang, diambil secara *Simple random sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji *chi-square* dan analisis multivariat dengan regresi linear berganda logistik.

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh dari setiap variabel (aktifitas fisik 58,6%, pola makan 60,7%, Pemberian ASI 55,7%, faktor genetik ibu 47,1%, lingkungan sosial ibu 47,9%) terhadap penurunan berat badan postpartum. Hasil analisis bivariat dan regresi logistik menemukan 4 variabel (Aktifitas fisik, pola makan, pemberian ASI dan faktor genetik) memberikan nilai $p < 0,05$ dengan CI 95% terhadap perubahan berat badan ibu postpartum.

Kesimpulan, dari semua determinan yang diteliti, empat diantaranya (aktifitas fisik, pola makan, pemberian ASI, faktor genetik ibu) secara konsisten (bivariat dan regresi logistik) memberikan $p < 0,05$. Variabel yang paling berhubungan pada uji multivariat adalah aktifitas fisik ($p 0,003$) $p < 0,05$.

Kata Kunci : Turunnya berat badan postpartum, aktifitas fisik, pola makan, pemberian ASI, faktor genetik, faktor lingkungan sosial.

ABSTRACT

Mardiyah, Determinant Factors of Weight Loss Postpartum Mothers in Salewangang Regional Public Hospital Maros Regency, South Sulawesi in 2013 (Guidence by Buraerah H.Abd.Hakim and Andi Mardiah Tahir).

Naturally after bear a child women body weight will be descend in 5 – 11 kg. This research is purpose to knows correlations between physical activity, diet, breast feeding, genetic factor, and social factor with weight loss postpartum.

Study Design is Crossectional with observation unit are pregnant and postpartum women were get by simple random sampling 140 women. Data sampling analysis by univariate, bivariate using chi square test and multivariate analysis by linear regrestion double logistic.

Results from this study show variable thats (physical activity=58,6%, diet = 60,7%, breast feeding =55,7%, genetic factors =47,1% and social factors =47,9 %)to loss weight of postpartum. Research using by bivariate analysis and logistic regrestion show four variable (physictial acticity, diet, breast feeding, and genetic factors) show $p < 0,05$ with CI 95% to loss of weight postpartum

This research can get conclution from all determinants there are four variables have correlation with weight change postpartum by consistent using bivariate logistic regrestion and from multivariate analisys showed physical activity is variable have more correlation than another variable ($p = 0,003$ and $OR = 3,9$).

Keyword: *weight change postpartum, physical activity, diet, breast feeding, genetic factors, social factors*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	9
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Tinjauan Umum Perubahan Berat Badan Postpartum.....	12
B. Tinjauan Umum Pengaruh Aktifitas Fisik.....	21
C. Tinjauan Umum Pengaruh Pola Makan	25
D. Tinjauan Umum Pengaruh Pemberian ASI.....	28
E. Tinjauan Umum Faktor genetik.....	33
F. Tinjauan Umum Lingkungan Sosial.....	37

G. Kerangka Teori	44
H. Kerangka Konsep	49
I. Hipotesis Penelitian	50

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	51
B. Populasi dan Sampel.....	52
C. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	55
D. Kontrol Kualitas.....	57
E. Pengolahan Data.....	60
F. Analisis dan Penyajian Data.....	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	65
B. Pembahasan.....	85

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	101
B. Saran.....	102

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT).....	43
Tabel 2	Distribusi responden menurut kelompok umur di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	74
Tabel 3	Distribusi responden menurut tingkat pendidikan di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	75
Tabel 4	Distribusi responden menurut pekerjaan di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013	75
Tabel 5	Distribusi responden menurut paritas di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	76
Tabel 6	Distribusi responden menurut aktifitas fisik ibu di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	77
Tabel 7	Distribusi responden menurut Pola makan ibu di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	77
Tabel 8	Distribusi responden menurut pemberian ASI di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	78
Tabel 9	Distribusi responden menurut Faktor genetik ibu di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	78
Tabel 10	Distribusi responden menurut lingkungan sosial ibu di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	79
Tabel 11	Distribusi responden berdasarkan turunnya berat	

	badan di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	79
Tabel 12	Hubungan aktifitas fisik dengan perubahan berat badan ibu postpartum di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	80
Tabel 13	Hubungan Pola makan dengan perubahan berat badan ibu postpartum di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	81
Tabel 14	Hubungan Pemberian ASI dengan perubahan berat badan ibu postpartum di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	82
Tabel 15	Hubungan faktor genetik ibu dengan perubahan berat badan ibu postpartum di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	83
Tabel 16	Hubungan Lingkungan sosial dengan perubahan berat badan ibu postpartum di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	84
Tabel 17	Resume Hasil uji Chi square hubungan variabel independen dengan perubahan berat badan ibu postpartum di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	85
Tabel 18	Hasil uji multivariat faktor determinan terhadap perubahan berat badan ibu postpartum di RSUD Salewangang Kabupaten Maros Tahun 2013.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berat badan pada ibu postpartum merupakan salah satu hal yang dapat menyebabkan masalah bagi ibu setelah melahirkan, hal ini dapat memicu menetapnya kelebihan berat badan pada ibu setelah melahirkan, karena pada priode kehamilan terjadi penambahan berat badan yang kemudian akan berkurang setelah bayi dilahirkan, namun pada beberapa ibu kelebihan berat badan saat kehamilan tersebut menetap sehingga dapat menyebabkan terjadinya kegemukan atau sebaliknya terjadi penurunan berat badan pada ibu postpartum yang terus menerus karena adanya aktifitas yang bertambah setelah melahirkan sehingga hal tersebut dapat menjadi pemicu munculnya perasaan stress atau depresi pada ibu setelah melahirkan.

Kehamilan yang normal akan memberikan peningkatan berat badan yang sangat signifikan dan umumnya hal ini memberikan pekerjaan yang cukup sulit untuk para ibu untuk menurunkan berat badannya pasca melahirkan. Pada kondisi hamil, para ibu hamil memang membutuhkan tambahan sekitar 300 kkal dari kebutuhan kkal normalnya.

Sulitnya seorang ibu menurunkan berat badannya setelah melahirkan juga dapat disebabkan oleh kelebihan gizi, karena pada saat seorang ibu diketahui hamil, maka dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan lebih dari biasanya namun pada beberapa ibu konsumsi makanan tersebut sangat berlebihan dari yang dibutuhkan ibu dan janinnya, hal ini menjadi wajar karena ibu merasa perlu menjaga kehamilannya dan melahirkan bayi yang sehat, sehingga pada beberapa ibu kelebihan berat badan ini tidak menjadi masalah karena mereka beranggapan bayi dalam kandungannya akan sehat jika berat badannya terus bertambah karena tidak adanya pengetahuan mengenai penambahan berat badan yang normal bagi ibu hamil, sebaliknya pada ibu tertentu juga dapat terjadi penurunan berat badan yang terus menerus karena aktifitasnya yang bertambah setelah melahirkan yang kadang dapat menimbulkan rasa depresi sehingga mengganggu pola makan dan istirahatnya.

Evaluasi dan pemantauan berat badan ibu perlu dilakukan oleh ibu selama masa kehamilan dan selama masa persalinan hal ini penting untuk mengetahui perubahan berat badan dan besaran kalori yang sesuai dengan kebutuhan. 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.

Kepentingan mendasar dari penelitian tentang turunnya berat badan ibu postpartum ini didasarkan pada konsekwensi yang akan terjadi berupa menetapnya berat badan ibu setelah melahirkan yang akhirnya dapat menyebabkan terjadinya kegemukan yang kemudian memicu munculnya penyakit-penyakit degeratif seperti Diabetes Militus, hipertensi, kardiovaskuler atau sebaliknya adanya penurunan berat badan ibu yang sangat besar karena ada perubahan aktifitasnya setelah melahirkan sehingga memicu munculnya gangguan stress setelah persalinan karena adanya perubahan aktifitas sehari-hari ibu dalam merawat anaknya. (Barbara 2005, Abikusno,2007).

Gangguan stress dan rasa frustrasi pada ibu setelah melahirkan memicu terjadinya penurunan berat badan dilaporkan sampai lebih dari 45% ibu postpartum mengalami penurunan berat badannya hingga 4,5 kg selama masa setelah melahirkan dan menyusui (Coyne L.L., 2011).

Pada kondisi menetapnya berat badan ibu yang dapat memicu timbulnya kegemukan, maka dari penelitian Farmingham study (2007) melaporkan risiko terjadinya hipertensi sebesar 65% pada wanita dan 78% pada laki-laki berhubungan langsung dengan kelebihan berat badan. Mekanisme penyebab utama terjadinya hipertensi pada kasus kelebihan berat diduga berhubungan dengan kenaikan volume tubuh, peningkatan curah jantung, dan menurunnya resistensi vaskuler sistemik.

Berdasarkan estimasi WHO, faktor kelebihan berat badan dan kurangnya aktifitas fisik menyumbang 30% resiko terjadi kanker. Berdasarkan penelitian terdapat hubungan antara kanker dengan berat badan berlebih, diet tidak sehat, dan kurang aktifitas fisik. Dalam 10 tahun terakhir angka prevalensi obesitas diseluruh dunia menunjukkan peningkatan yang signifikan. Saat ini 1,6 milyar orang dewasa diseluruh dunia mengalami berat badan lebih. Pada tahun 2015 diperkirakan 2,3 milyar orang dewasa akan mengalami *overweight* dan 700 juta diantaranya mengalami obesitas.

Prevalensi *overweight* dan obesitas meningkat sangat tajam di Kawasan Asia Pasifik, sebagai contoh 20,5% dari penduduk Korea Selatan tergolong *overweight* dan 1,5% tergolong obesitas. Di Thailand 16% penduduknya mengalami *overweight* dan 4% mengalami obesitas. Didaerah perkotaan Cina prevalensi *overweight* adalah 12% pada laki-laki dan 14,4% pada perempuan, sedang didaerah pedesaan prevalensi *overweight* pada laki-laki dan perempuan masing-masing adalah 5,3% dan 9,8% .,Katie et al (2010). Di Inggris jumlah wanita yang mengalami obesitas paling banyak dibandingkan negara lain di Eropa, menurut data Uni Eropa data perwakilan Eurostat yang meneliti di 19 negara menemukan hampir seperempat perempuan Inggris atau 23,9% tercatat mengalami obesitas pada tahun 2008-2009, sementara laki-laki mengalami obesitas mencapai 22% ., James P (2009).

Lancet (2004) dalam *Appropriate bodymass index for Asian population and its implication for policy and intervention strategies* melaporkan WHO merekomendasikan Body Mass Index (BMI) untuk menentukan kelebihan berat badan dalam populasi Asia memiliki asosiasi yang berbeda antara BMI persen dari berat badan dan resiko kesehatan dibandingkan dengan di Eropa. Prevalensi obesitas meningkat di setiap negara, sebagai contoh, di Amerika Serikat prevalensi meningkat dari 12% pada tahun 2000 menjadi 17,8% pada tahun 2004.

WHO melansir persentase kegemukan di Indonesia pada tahun 2010 tercatat 32,9% atau sekitar 78,2 juta penduduk dengan kondisi kegemukan. Persentase ini menjadi lebih besar dibandingkan dengan data WHO pada tahun 2008 yang 9,4%. Dengan peningkatan jumlah penduduk yang mengalami obesitas ini ikut mendorong peningkatan faktor resiko penyakit kronis.

Di Indonesia prevalensi kegemukan menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2007, prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia ≥ 15 tahun adalah 10,3% terdiri dari laki-laki 13,9% dan perempuan 23,8%. Prevalensi obesitas sentral tertinggi terdapat di Sulawesi Utara, Gorontalo, dan DKI Jakarta yaitu berturut-turut 31,5%, 29%, dan 27,9% (Balitbangkes Depkes 2008). Di rumah Sakit Salewangan Kabupaten Maros pada bulan Juni –

Desember 2011 terdapat 828 jumlah persalinan akan tetapi data tentang jumlah obesitas dan kejadian depresi pada ibu postpartum belum bisa didapatkan.

Berat badan bagi ibu postpartum tidak hanya memberi dampak terhadap terjadinya obesitas tapi pada ibu tertentu setelah melahirkan berat badannya justru dapat menjadi lebih rendah dari biasanya karena adanya aktifitas ibu yang berbeda dari sebelumnya, dimana ibu akan lebih sering bangun malam hari untuk memberikan susu pada anaknya, mengurus anaknya sehingga pada ibu tertentu perubahan aktifitas ini dapat menimbulkan depresi yang akhirnya dapat mengganggu pola makan ibu.

Penelitian tentang dampak berat badan ibu postpartum terhadap obesitas dan berat badan kurang di Indonesia belum banyak dilaporkan, namun adanya kelebihan berat badan yang menetap pada ibu postpartum atau semakin turunnya berat badan pada ibu postpartum dapat berakhir dengan kematian ibu. Demikian pula mengenai data obesitas terutama di kabupaten Maros masih belum terdapat data sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap data yang dibutuhkan.

Dari uraian tersebut diatas telah diidentifikasi berbagai hal yang dapat mengakibatkan perubahan berat badan pada ibu postpartum melalui textbook maupun jurnal sebagai berikut :

Althuizen (2011) dalam penelitiannya *Postpartum behaviour as predictor of weight change from before pregnancy to one year postpartum* melaporkan bahwa kondisi berat badan yang menetap pada ibu postpartum berhubungan dengan perilaku ibu setelah melahirkan, seperti kurangnya aktifitas fisik antara lain jam tidur yang bertambah, asupan makanan yang berlebih, sehingga energi yang masuk dengan yang keluar tidak seimbang hal ini menyebabkan berat badan ibu saat kehamilan menjadi sulit untuk kembali ke berat badan semula.

Huang, (2008), dalam penelitiannya *Weight retention Predictors for Taiwanese Women at six month postpartum*, melaporkan bahwa berat badan sebelum melahirkan 34,5% mengalami penurunan berat badan postpartum dengan mengenali faktor-faktor penentu untuk kebutuhan akan intervensi manajemen berat badan selama kehamilan sampai 6 bulan postpartum sehingga dapat mengurangi kelebihan berat dan timbulnya penyakit akibat kelebihan berat badan.

Dari hasil penelitian Beker J (2008) dan Patmawati R (2011) mendapatkan bahwa ibu yang menyusui penuh anaknya akan lebih cepat mengalami penurunan berat badan dibandingkan dengan ibu yang menyusui anaknya secara parsial disamping itu adanya perubahan berat badan bagi ibu postpartum juga dipengaruhi oleh aktifitas fisik, kenaikan berat badan saat hamil dan asupan makanan. Menyusui dapat mengurangi berat badan

ibu postpartum sebesar 2,57 kg, setelah dikontrol asupan makanan, kenaikan berat badan saat hamil, dan aktifitas fisik menunjukkan hubungan yang bermakna dan dapat mempengaruhi berat badan postpartum sebesar 2,26 ($p = 0,000$).

Penelitian yang dilakukan oleh Cahill M.Jodi dkk (2012) dalam penelitian *Determinan of weight loss after an intervention in low income women in early postpartum* mengatakan bahwa penurunan berat badan pada ibu postpartum dipengaruhi oleh pola makannya baik selama kehamilan maupun setelah melahirkan.

Wanita di Amerika Serikat memiliki pola makan yang lebih baik dibandingkan dengan wanita Asia, golongan kulit putih mampu menurunkan berat badannya setelah melahirkan dengan lebih baik dibandingkan golongan kulit hitam, dari hasil penelitian 20% wanita postpartum mengalami penurunan berat badan 5 kg atau lebih, diperoleh hasil yang sama untuk negara Amerika Serikat dan Eropa bahwa antara 13% dan 20% dengan penurunan berat badan sampai 5 kg atau lebih, hal ini dipengaruhi karena adanya perbedaan budaya diantara mereka (Barbara Abrams, 2005).

Penelitian Carol (2010), menjelaskan bahwa perubahan berat badan ibu postpartum sebanyak 43% mengalami penurunan ≥ 5 kg, dimana

pemberian ASI eksklusif dan istirahat berhubungan dengan penurunan berat badan ibu postpartum, dengan p-value 0,000 dengan OR 28,244.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah maka yang menjadi justifikasi dari penelitian ini ialah bahwa penurunan berat badan ibu postpartum menjadi hal yang perlu diperhatikan karena adanya penurunan berat badan yang berlebih setelah ibu melahirkan akan mempengaruhi kesehatan ibu demikian pula halnya jika berat badan ibu menetap setelah melahirkan karena beresiko memunculkan berbagai macam penyakit.

Berbagai faktor penyebab turunnya berat badan ibu postpartum yang kemudian dapat memicu menetapnya berat badan ibu setelah melahirkan atau justru semakin menurunnya berat badan ibu diuraikan dalam bentuk pertanyaan:

1. Bagaimana hubungan aktifitas fisik dengan berat badan ibu postpartum
2. Bagaimana hubungan pola makan dengan berat badan ibu postpartum
3. Bagaimana hubungan pemberian ASI dengan berat badan ibu postpartum

4. Bagaimana hubungan faktor genetik ibu dengan berat badan ibu postpartum
5. Bagaimana hubungan faktor lingkungan sosial ibu dengan berat badan ibu postpartum

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi turunnya berat badan ibu postpartum di RSUD Salewangang Kabupaten Maros

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan berat badan ibu postpartum
- b. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan berat badan ibu postpartum
- c. Untuk mengetahui hubungan pemberian ASI dengan berat badan ibu postpartum
- d. Untuk mengetahui hubungan faktor genetik ibu dengan berat badan ibu postpartum
- e. Untuk mengetahui hubungan lingkungan sosial ibu dengan berat badan ibu postpartum

D. Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi ibu hamil untuk membantu menurunkan berat badannya setelah postpartum
2. Sebagai informasi dalam bidang Kesehatan Masyarakat bagi peneliti selanjutnya
3. Sebagai informasi dalam bidang Kesehatan Reproduksi dan Keluarga
4. Merupakan pengalaman berharga bagi penulis khususnya dibidang penelitian, serta memperkaya wawasan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN UMUM TENTANG PENURUNAN BERAT BADAN POSTPARTUM

Retensi berat badan postpartum dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang utama karena besar kontribusinya terhadap resiko munculnya berbagai macam penyakit . Kehamilan merupakan suatu proses kehidupan yang didambakan oleh pasangan usia subur untuk mendapatkan keturunan. Saat hamil diperlukan kesiapan ibu melakukan adaptasi terhadap hasil konsepsi, janin maupun bayinya. Kehamilan sampai saat ini dapat menjadi penyebab masalah perubahan kesehatan pada ibu sedang hamil sampai saat terjadi konsepsi, bersalin hingga nifas. Penyebab kematian maternal dan perinatal yang tinggi maupun rendah merupakan tolak ukur suatu negara menyelenggarakan pelayanan kesehatan pada masyarakat sehingga setiap ibu hamil perlu diberi perhatian agar mendapat pelayanan kesehatan yang baik dan melahirkan bayi yang sehat (Saefuddin 2008).

Perubahan berat badan saat kehamilan sangat diperlukan untuk menjaga kehamilan yang sehat. Hamil merupakan waktu yang sangat penting untuk merawat diri sendiri dan bayi dalam

kandungan, sangat memerlukan nutrisi dari makanan yang dimakan ibu untuk penambahan bobot nutrient yang dibutuhkan tubuh. Pertambahan bobot normal saat kehamilan sangat dipengaruhi berat badan sebelum hamil yang akan membantu menentukan berapa banyak penambahan berat badan yang dapat bertambah. Untuk wanita yang terlalu ringan kebutuhan dapat bertambah 12,70 kg - 18,14 kg, wanita dalam kondisi sehat kebutuhan berat badan normal dapat bertambah 6,80 kg-11,33 kg, wanita yang gemuk sekali kebutuhan untuk bertambah 6,80 kg-8,16 kg. secara normal wanita hamil akan meningkat 0,90 kg-1,81 kg selama 3 bulan pertama kehamilan dan 0,45 kg setiap minggu setelah itu melalui diet yang sehat sesuai dengan pyramid makanan (Israelsen dkk, 2006; Bobak, Lowdermilk, Jensen & Perry, 2004).

Lamanya kehamilan dimulai dari ovulasi sampai partus adalah kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu ini disebut kehamilan matur (cukup bulan). Bila kehamilan lebih dari 43 minggu disebut postmatur. Kehamilan antara 28 dan 36 minggu disebut kehamilan prematur. Kehamilan yang terakhir ini akan mempengaruhi viabilitas (kelangsungan hidup) bayi yang dilahirkan, karena bayi

yang terlalu muda mempunyai prognosis buruk. Ditinjau dari tuanya kehamilan, kehamilan dibagi dalam 3 bagian ;

- 1). Kehamilan triwulan pertama (antara 0 sampai 12 minggu);
- 2). Kehamilan triwulan kedua (antara 12 sampai 28 minggu);
- 3). Kehamilan triwulan terakhir (antara 28 sampai 40 minggu). (Manuaba, 2008).

Selama kehamilan selain kebutuhan gizi yang diperhatikan setiap ibu mengalami peningkatan konsentrasi hormon untuk perkembangan duktus laktiverus secara ekstensif untuk kebutuhan menyusui bayinya setelah kelahiran dan hormon progesterone tugasnya untuk membentuk lobules alveoli yang berpengaruh khusus mencegah sekresi sesungguhnya dari air susu sehingga hanya beberapa milliliter saja cairan dapat disekresi saat pertama kali ASI keluar yang disebut dengan kolestrum. Setelah persalinan laktasi dipertahankan oleh 2 hormon penting yaitu prolaktin dan oksitosin, pengeluaran hormon ini dirangsang reflex neuroendokrin akibat dari rangsangan mengisap susu dari putting susu. Selama bayi mengisap pada putting susu akan merangsang saraf sensorik di putting susu akan menimbulkan aksi potensial ke korda spinalis

ke hipotalamus memicu pengeluaran oksitosin dari hipofisis posterior kemudian merangsang sel mioepitel sehingga terjadi penyemprotan susu atau *milk letdown* dan bersamaan memicu hipofisis anterior mengeluarkan prolaktin yang bekerja pada epitel alveolus untuk meningkatkan sekresi air susu (Donna, 2007, Gayton and Hall, 2006, Ganong 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Smith, Hulse, Goodnight (2008) tentang efek kegemukan selama hamil menemukan bahwa indeks massa tubuh sebelum kehamilan sangat menentukan dalam kenaikan berat badan selama hamil selain itu diperhatikan juga ibu dengan penyakit kencing manis. Banyak ibu yang berat badannya melebihi dari ketentuan kenaikan berat badan yang direkomendasi akan mempengaruhi pengeluaran insulin selama hamil, kebutuhan kalori dan oksigen menjadi meningkat sehingga ditemukan masalah janin macrosomia, berat badan lahir rendah, kelahiran preterm, operasi Caesar meningkat, preeklampsia, dan gestasional kencing manis dan hipertensi. Ibu yang kelebihan berat badan saat hamil juga berisiko lebih besar untuk terjadi trombosis dalam darah, endometritis, pendarahan post partum, peradangan luka, infeksi saluran kemih, dan memperpanjang hari perawatan. Untuk pengendalian berat badan

ibu selama kehamilan sampai satu tahun setelah postpartum untuk penelitian ini diperoleh hasil yang baik dimana ibu dapat mengatur asupan selama kehamilannya juga untuk kelebihan berat badan saat postpartum bila petugas melakukan kunjungan ke rumah atau melakukan intervensi ke individu langsung dari pada ke petugas yang targetnya ke kelompok di masyarakat.

Untuk hamil diperlukan kesiapan ibu melakukan adaptasi terhadap hasil konsepsi, janin maupun bayinya. Kehamilan pada saat ini dapat menjadi penyebab masalah pada perubahan pada ibu yang sedang hamil sejak saat terjadi konsepsi, hamil dan masa nifas. Penyebab kematian maternal maupun perinatal tinggi atau rendah merupakan tolak ukur suatu negara yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan bagi masyarakatnya, sehingga ibu hamil perlu diberi perhatian agar mendapatkan pelayanan kesehatan yang baik dan melahirkan bayi sehat.

Menurut adriansz (2008) menyatakan kebutuhan nutrisi setiap hari untuk ibu hamil diperlukan 2500 k.kal, protein 85 gram, kalsium 1,5 gram, 30 mg zat besi yang dimulai setelah trisemester dua dan asam folat 400 mikrogram. Bila menginginkan kehamilan yang sehat sebaiknya ibu hamil tidak

mengonsumsi kalori yang berlebihan karena akan menyebabkan obesitas dalam kehamilan.

Kecukupan gizi untuk ibu hamil dapat dilihat dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan karena merupakan standar untuk mencapai status gizi yang optimal bagi penduduk. Nilai AKG di Indonesia bagi wanita reproduksi digolongkan berdasarkan usia yang disesuaikan dengan berat badan dan tinggi badan ibu hamil. Dari nilai yang ada untuk energi ditambah 285 k.kal, protein ditambah 12 g, Vitamin A ditambah 200 RE, Vitamin D 10 g, Vitamin E 10 mg, Vitamin K 65 g, tiamin ditambah 0,2 mg, riboflavin 0,2 mg, niasin ditambah 0,1 mg, vitamin B12 ditambah 0,3 g, asam folat ditambah 150 mg, piridoksin ditambah 2,2 mg, vitamin C ditambah 10 mg, kalsium ditambah 400 mg, fosfor ditambah 200 mg, besi ditambah 20 mg, seng ditambah 5 g, iodium ditambah 25 g, selenium ditambah 15 g. Agar tidak terjadi kelebihan berat badan saat hamil dianjurkan untuk mengonsumsi makanan tinggi serat yang dapat melancarkan defikasi, mencegah terjadinya obtipasi, hemorrhoid, divertikulus (Instalasi Gizi RS.Ciptomanksumo, 2008).

Masa postpartum merupakan masa nifas atau puerperium dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir setelah alat-alat

kandungan kembali seperti sebelum hamil, waktu untuk terjadi involusi uterus dan vagina, perubahan progresif terjadi pada produksi susu untuk laktasi juga normalnya kembali menstruasi dan awal berperan menjadi ibu. Puerperium biasanya dimulai setelah kala III persalinan sampai 6 minggu sesudah melahirkan. Selama masa perubahan anatomi dan fungsional dari kehamilan normal penanganan ditujukan untuk memonitor perubahan ini sehingga meminimalkan ketidaknyamanan dari perubahan dan pencegahan terjadinya kesakitan dan kematian yang dapat disebabkan oleh perdarahan, tromboemboli serta infeksi (Saefuddin 2006; Chunningham dkk, 2005).

Perubahan postpartum secara normal atau fisiologis menurut Saefuddin, 2006; Chunningham dkk, 2005; Bobak, Lowdermilk, Jensen & Perry 2004, Laura N 2010 adalah :

a. Suhu 38°C , 24 jam pertama dan akan menurun 49-72 jam berikutnya. Nadi 24 jam pertama bradikardi 50-70 kali/menit menjadi normal setelah 72 jam. Menurut Hadijono, 2008 demam merupakan tanda yang paling mudah dikenali bila terkena infeksi masa nifas karena sepsis masih menjadi penyebab utama kematian ibu dinegara berkembang

b. Tekanan darah dalam rentang normal. Setelah melahirkan ibu merasa sangat senang atau kelelahan sehingga ingin tidur pada 24 jam pertama sampai ingin pulang dihari ketiga.

c. Rahim teraba megeras setinggi umbilicus pada 24 jam pertama, 2 cm atau lebih dibawah umbilicus setelah 72 jam dan mengecil 1 cm perhari, untuk mencapai ukuran seperti sebelum melahirkan memerlukan waktu sampai 4 minggu. Selama pengkajian uterus perut teraba lembek dan terlihat rata.

Menurut Levono dkk (2003), keadaan pembuluh darah ekstrauterus sangat berkurang mendekati keadaan sebelum hamil untuk memastikan involusi berjalan normal serviks akan berkontraksi mencegah terjadinya pendarahan dan sampai beberapa hari berikutnya serviks akan lembek sampai bisa diamsuki 2 jari serviks akan menebal setelah dua minggu dimana kanalis terbentuk lagi dan berada dirongga panggul pada minggu ke dua.

d. Lokia 24 jam pertama rubra moderat, sedikit bekuan cairan menstruasi setelah 72 jam rubra sampai ke serosa sedikit dan bau yang tetap sama

- e. Perineum edema, bersih bila ada episiotomy menutup dengan baik setelah 24 jam pertama, setelah 72 jam edema akan berkurang atau hilang. Bila timbul rasa nyeri yang hebat dapat diduga adanya hematoma sehingga perlu pemeriksaan secara cermat terutama bila rasa nyeri tidak hilang setelah pemberian analgesik
- f. Tungkai 24- 72 jam edema peritibial sampai minimal atau tidak ada tanda Hoffman negatif.
- g. Payudara lunak bila dipalpasi, kolostrom mulai keluar, pada 25-48 jam terasa padat dan 49-72 jam mulai membengkak dan lebih hangat saat disentuh, siap menyusui bayinya.
- h. Nafsu makan bervariasi dapat kembali normal atau berkurang bila ada masalah konstipasi
- i. Eliminasi berkemih 24 jam dapat mencapai 3000 ml kemudian normal defikasi tanpa bantuan obat pencahar bila tidak ada konstipasi.

Untuk memperoleh berat badan seperti sebelum kehamilan seperti yang diinginkan sebagian ibu-ibu khususnya ibu postpartum 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 dikendalikan secara sadar bila orang diet. Faktor eksternal adalah aktifitas fisik dan asupan gizi, dimana kebiasaan hidup dan pola makan seseorang lebih dominan mempengaruhi berat badannya (Indriati, 2009).

B. TINJAUAN UMUM TENTANG HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN TURUNNYA BERAT BADAN IBU POSTPARTUM

Sebagian besar penurunan berat badan terjadi karena pengurangan asupan kalori. Namun, bukti-bukti menunjukkan bahwa satu-satunya cara untuk mempertahankan penurunan berat badan adalah dengan beraktivitas fisik secara teratur. Demikian halnya juga dengan ibu postpartum, walaupun berat badan akan turun dengan sendiri setelah melahirkan namun pada sebagian ibu berat badannya dapat menetap.

Setiap ibu akan mendambakan tubuh yang kembali ramping setelah melahirkan sebab ibu akan mengalami kenaikan berat badan sekitar 11 -30 kg, sehingga setelah melahirkan ibu menurunkan berat badannya 1 kg per minggu dengan memperhatikan kualitas dan kuantitas kondisi ASI dan kesehatan ibu (Indriati, 2009).

Ibu yang melakukan aktifitas fisik yang lebih setelah melahirkan akan mengalami penurunan berat badan yang signifikan dibandingkan dengan ibu yang aktifitas fisiknya biasa saja. Seperti halnya pada ibu yang langsung kembali aktif bekerja setelah melahirkan, termasuk mengurus anaknya sendiri, melakukan pekerjaan rumah tangga sendiri tanpa dibantu oleh pembantu rumah tangga dibandingkan dengan ibu yang mendapat bantuan dari keluarga atau pembantu rumah tangga (Ellen Althuizen dkk, 2011).

Pola aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang kuat terhadap keseimbangan energi dan dapat dikatakan sebagai faktor-faktor utama yang dapat diubah (modifiable factors) yang melalui faktor-faktor tersebut banyak kekuatan luar yang memicu pertambahan berat badan itu bekerja. Melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko terjadinya berbagai penyakit seperti Diabetes Militus, hipertensi, obesitas (Dewi Marfuah, 2011).

Aktifitas fisik ibu postpartum dapat dikategorikan menjadi aktifitas ringan, sedang dan beraktifitas lebih, ibu yang melakukan aktifitas ringan seperti ibu yang setelah melahirkan tidak langsung melakukan aktivitasnya baik karena cuti dari pekerjaannya atau lainnya, dimana ibu ini bisa mendapatkan tidur lebih banyak dibanding ibu yang langsung aktif bekerja (Ellen Althuizen dkk, 2011).

Beberapa hasil studi menunjukkan bahwa rendahnya dan menurunnya aktivitas fisik merupakan faktor yang paling bertanggung jawab terjadinya perubahan berat badan. Dalam penelitian Hadi (2003) menunjukkan bahwa penurunan aktivitas fisik atau peningkatan perilaku hidup sedentarian (kurang gerak) mempunyai peranan penting dalam menetapnya berat badan bagi ibu postpartum.

Cara menurunkan berat badan yang sehat setelah melahirkan menurut Collins (2007) mengurangi berat badan yang sehat sudah dapat dilakukan 2 tau 3 bulan setelah selesai priode nifas dan kekuatan ibu sudah pulih dengan cara ibu tetap menyusui bayi tetapi mengurangi konsumsi lemak dan kalori, makan makanan yang sehat dan beri waktu tubuh untuk pulih, lakukan aktifitas fisik antara 30 sampai 60 menit tiap hari tidak mempengaruhi produksi ASI, konsumsi makanan seimbang buah dan sayuran.

Konsumsi energi yang tidak seimbang akan menyebabkan keseimbangan positif atau negatif. Kelebihan energi dari energi yang dikeluarkan akan diubah menjadi lemak tubuh sehingga berat badan berlebih atau kegemukan. Sebaliknya, bila asupan energi kurang dari yang dikeluarkan, terjadi keseimbangan negatif. Akibatnya, berat badan lebih rendah dari normal atau ideal (Apriadi, 1986 yang dikutip dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2007).

Peningkatan aktivitas fisik adalah salah satu tanda manajemen berat badan, tetapi tidak semua orang mengetahui itu, dan sedikit yang tahu bahwa rekreasi atau pekerjaan fisik memiliki hubungan untuk menurunkan berat badan ibu setelah melahirkan. Pada penelitian di Swedia wanita postpartum yang kelebihan berat badan dilaporkan memiliki aktifitas fisik yang rendah selama setahun setelah melahirkan, meningkatnya aktifitas fisik memiliki hubungan signifikan turunnya berat badan ibu postpartum. Dalam penelitian yang lain tentang wanita yang memberikan asi eksklusif jika dibandingkan dengan wanita yang tidak memberikan asi eksklusif, penurunan berat badan ibu melahirkan tersebut tidak jauh berbeda dengan ibu yang melakukan latihan aerobik antara 6-8 minggu postpartum dibandingkan dengan yang tidak melakukan latihan aerobik (Barbara Abrams, 2005)

Kalori nutrisi digunakan untuk menghasilkan energi yang diperlukan ketika tubuh istirahat atau melakukan aktivitas fisik. Kebutuhan manusia terhadap energi sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Energi yang dibutuhkan seseorang ketika beristirahat disebut nilai metabolisme basal atau *basal metabolic rate* (BMR). Menurut Potter & Perry (1992) yang dikutip dari Nurachmah (2001), BMR adalah jumlah energi yang dibutuhkan seseorang pada tingkat terendah untuk memenuhi fungsi sel. Dengan kata lain, jumlah minimal energi yang diperlukan ketika tubuh dalam keadaan istirahat untuk menjaga dan memelihara berbagai fungsi vital tubuh,

seperti : kerja jantung, aktivitas, pernafasan, aktivitas hormon, aktivitas otot, dan sistim saraf (Hui, 1985 yang dikutip dari Nurachmah, 2001).

C. TINJAUAN UMUM TENTANG HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TURUNNYA BERAT BADAN IBU POSTPARTUM

Berat badan ibu postpartum juga dipengaruhi oleh pola makan ibu terutama saat kehamilan dan setelah melahirkan. Adanya penurunan berat badan yang berlebih saat masa setelah melahirkan biasanya dipicu oleh pola makan ibu yang tidak teratur karena adanya kesibukan mengurus rumah tangga dan anaknya sehingga terjadi stress dan kurangnya istirahat pada ibu saat menyusui anaknya.

Pemberian ASI Eksklusif pada bayi anda memberikan dampak positif terhadap pengurangan berat badan pada ibu dan menjaga ketersediaan nutrisi yang cukup untuk sang buah hati. karena itu, setelah melahirkan sebaiknya ibu tidak melakukan pembatasan asupan makanan sebab secara alami berat badan akan kembali normal dengan sendirinya. Penurunan berat badan ini juga umumnya didukung dengan peningkatan aktifitas fisik ibu dalam merawat bayi dan mengurus rumah tangga (K. Gilberto, 2012)

Orang yang dengan berat badan rendah kurang responsif dibanding dengan orang berberat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti

rasa dan bau makanan, atau saatnya waktu makan. Orang yang kurus cenderung malas makan walaupun merasa lapar. Pola makan yang tidak teratur inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk peningkatan berat badannya jika sang individu tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mencapai berat badan ideal (Suefuddin,2003)

Berdasarkan penelitian Hudha (2006) tentang hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik , menunjukkan bahwa sulitnya terjadi penurunan berat badan karena pola makan yang tergolong kategori baik dan aktivitas fisik yang tergolong aktivitas fisik ringan sehingga energi yang dikeluarkan tidak sesuai dengan asupan pangan. Jika hal ini terjadi dalam kurun waktu yang lama dapat mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak di bawah kulit.

Apa yang ada di dalam pikiran seseorang bisa mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah *persepsi diri yang negatif*. Gangguan ini merupakan masalah yang serius pada banyak wanita muda yang sangat sulit makan, dan bisa menimbulkan berbagai penyakit karena kurangnya berat badan.

Sikap seseorang terhadap makanan banyak dipengaruhi oleh pengalaman dan respon yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan, sejak ia masih anak-anak. Pengalaman yang diperoleh ada yang

dirasakan menyenangkan atau tidak menyenangkan. Hal ini menyebabkan setiap individu dapat mempunyai sikap suka dan tidak suka terhadap makanan. Sebagai contoh, seorang anak yang pada waktu kecilnya sering dipaksa makan telur, mungkin saja ketika besar tidak suka mengonsumsi telur. Pengalaman emosional pada masa kecilnya membuat dia bersikap negatif terhadap telur (Purwati dkk,2007).

Konsumsi makanan yang tidak seimbang terutama yang mengandung karbohidrat dan lemak akan menyebabkan jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan energi. Kelebihan energi ini di dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Ditambah kebiasaan yang tidak benar sehingga memacu seseorang dapat menjadi gemuk atau memiliki berat badan kurang. Kebiasaan ini antara lain sering mengonsumsi makanan kecil yang tinggi kalori atau sering diberi istilah “ngemil”. Penyebab utama terjadinya kegemukan adalah konsumsi energi yang berlebihan. Contoh makanan yang mengandung energi tinggi adalah makanan pokok dan makanan berlemak. Beberapa makanan jajanan yang dikenal dengan istilah *fast food* juga memiliki komposisi gizi yang tidak seimbang, yakni tinggi lemak, rendah serat (Lisdiana, 1998).

Selain dari memperhatikan pola makanan yang seimbang cara mengunyah makananpun harus diperhatikan dimana mengunyah makan yang baik adalah sebanyak 32 kali hal ini merupakan hal yang penting

diperhatikan, karena dengan kita mengunyah makanan dengan benar proses pencernaan kita akan semakin baik bekerja, karena selain dimulut mengandung enzim-enzim yang diperlukan dalam proses pencernaan. Setelah melewati mulut sudah tidak ada lagi bagian dari sistem pencernaan kita yang bisa menghancurkan makanan-makanan terutama yang sulit dicerna sebaik gigi kita. Jadi nutrisi makanan dapat diserap dengan baik sehingga berat badan ideal dapat dicapai.

Pola makan juga dapat dipengaruhi oleh rasa stress atau banyak pikiran sehingga bagi sebagian orang rasa stress tersebut menghilangkan nafsu makannya sehingga hal ini memicu penurunan berat badan demikian halnya juga pada ibu postpartum dimana diawal kelahiran anaknya biasa disertai rasa cemas, takut, atau khawatir sehingga memicu munculnya perasaan stress yang akhirnya dapat mengganggu pola makannya (Rimbawan & Albiner, 2004).

D. TINJAUAN UMUM TENTANG HUBUNGAN PEMBERIAN ASI DENGAN TURUNNYA BERAT BADAN IBU POSTPARTUM

Kondisi ibu setelah postpartum diharapkan kembali normal berat badannya, dengan menyusui bayinya akan dapat kehilangan berat badannya 5 kg sampai 7 kg pada 3 atau 6 bulan post partum dibantu dengan latihan

fisik dan diikuti dengan diet yang sehat tidak melupakan nutrisi untuk bayinya dan terus memberikan ASI terhadap bayinya (Chunningham dkk,2005).

Levono (2003) dan Hadiono (2008) menyatakan setelah melahirkan akibat pengeluaran bayi, plasenta, air ketuban, dan darah. Adaptasi fisiologis yang dilakukan oleh tubuh karena semua organ akan kembali seperti sebelum hamil sejak satu jam plasenta lahir sampai 6 minggu post partum. Pada saat ini terjadi lagi penurunan berat badan 2- 3 kg melalui diuresis, pengeluaran lokia dan involusi uteri sehingga berat badan ibu masih kelebihan 4 kg dari berat badan sebelum hamil apabila selama hamil kenaikan berat badan ibu tidak berlebihan, sebagian besar ibu berat badannya hamper kembali ke semula setelah 6 bulan post partum tapi ada sebagian ibu masih kelebihan berat badannya sekitar 1,4 -2 kg.

Penelitian menunjukkan setelah melahirkan akan terjadi penurunan berat badan 5- 11 kg disebabkan proses kelahiran dan pemberian ASI. Ibu yang menyusui bayinya akan mengalami penurunan berat badan yang lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui bayinya. Tubuh ibu memerlukan tenaga 500 kalori untuk menghasilkan ASI yang dibutuhkan selama menyusui bayinya sehingga ibu yang menyusui bayinya akan kehilangan tenaga 3500 kalori atau 0,45 kg untuk penyediaan makanan bagi bayinya. Bila ditambah dengan pola latihan sehat dan pola makan (diet) yang lebih banyak (Christian, 2007).

Seringkali karena alasan bekerja ibu membenarkan untuk menghentikan pemberian ASI pada bayinya dan paling menyedihkan bila mendapat persetujuan dari suami, tetapi sebagian besar ibu masih ada yang masih mau menyusui bayinya selama 6 bulan walaupun tetap melakukan pekerjaannya. Bagi ibu yang bekerja sebaiknya memanfaatkan cuti melahirkan 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. Upayakan selama di kantor dapat melakukan perah ASI setiap 3-4 jam dan disimpan dalam lemari es (Partiwi dan Purnawati dalam bedah ASI, 2009).

Stress biasanya juga mempengaruhi pola makan, stress dapat menyebabkan konsumsi makanan berlebihan atau sebaliknya, tiap orang sebaiknya diupayakan untuk menghindari stress yang diakibatkan masalah rumah tangga, masalah pekerjaan menumpuk, atau masalah lain yang dapat mengganggu kejiwaan seseorang seperti suasana hati orang yang bertubuh gemuk dengan suasana hati orang memiliki tubuh langsing atau sebaliknya (Indriati, 2009).

Menurut Partiwi dan Purnawati dalam Bedah ASI (2008), ada beberapa jenis stress yang sering dialami oleh ibu menyusui, yang utama merasa khawatir produk ASI tidak cukup untuk bayinya, selain itu ibu merasa

takut terjadinya perubahan pada bentuk tubuh dan payudara, untuk ibu yang baru mempunyai anak pertama mengalami perubahan pola hidup dan bagi ibu yang bekerja merasa tidak praktis untuk memberikan ASI. Akibat ibu merasa stress yang mempengaruhi produksi hormon oksitosin yang berperan dalam produksi ASI berkualitas bagi bayi. Agar pemberian ASI sebagai makanan bayi terpenuhi maka penting bagi ibu untuk memahami mengelola stress tersebut agar tidak semakin stress.

Ibu yang memberikan ASI pada bayinya dengan kalori yang dikonsumsi sesuai rekomendasi, ibu akan menghasilkan ASI dengan komposisi ASI menurut WHO (2009), terdiri dari lemak 3,5 g per 100 ml, laktosa 7 g per 100 ml, protein 0,9 g per 100 ml, vitamin dan mineral kecuali vitamin D. selain itu ASI juga memberikan faktor pelindung bagi bayi berupa immunoglobulin A yang berfungsi sebagai pelindung mukosa intestinal, dan mencegah masuknya bakteri ke sel, sel darah putih untuk membunuh mikroorganisme, oligosakarida yang berfungsi mencegah penyerangan bakteri ke mukosa.

Wose & Kalkwaf (2006) dalam *Lactation, weaning and calcium supplementation; effect on body composition in postpartum women*, menyatakan perubahan komposisi tubuh terjadi dengan cara yang berbeda pada ibu yang tidak menyusui dan ibu yang menyusui sepanjang enam bulan pertama postpartum, sehingga diharapkan bagi ibu postpartum untuk

menyusui anaknya karena akan mengakibatkan berkurangnya berat badan ibu selama menyusui.

Penelitian yang dilakukan Keller dkk (2008) mendapatkan beberapa penelitian yang dilakukan sejak tahun 1999-2007 terhadap penurunan berat badan ibu postpartum selama menyusui diperoleh penurunan berat badan yang bermakna pada kedua kelompok baik yang memberikan ASI eksklusif saja dan yang mendapatkan intervensi diet makanan sehat atau tanpa olah raga rutin. Hanya bagi yang melakukan olah raga terjadi peningkatan 25% konsumsi O_2 yang efeknya sangat baik untuk produksi ASI yang dihasilkan ibu. Ini menggambarkan penurunan berat badan postpartum dapat terjadi hanya dengan memberikan ASI eksklusif tanpa melakukan diet atau aktifitas fisik.

Angka kecukupan gizi rata-rata yang dianjurkan perorang perhari menurut Prosiding Widyakarya Nasional pangan dan gizi VIII (2004) dalam Almatier (2009) untuk ibu menyusui enam bulan pertama setelah melahirkan adalah dari nilai yang ada untuk energi ditambah 500 k.kal, protein ditambah 17 g, vitamin A ditambah 350 RE, vitamin D 5 g, tiamin ditambah 0,3 mg, riboflavin 0,4 mg, asam folat 100 g, piridoksin 0,5 mg.

E. TINJAUAN UMUM TENTANG HUBUNGAN FAKTOR GENETIK IBU DENGAN TURUNNYA BERAT BADAN IBU POSTPARTUM

Perubahan berat badan bagi ibu hamil adalah hal yang wajar dan bahkan dianjurkan, namun pada keadaan tertentu seorang ibu dapat mengalami penambahan berat badan yang tidak normal atau diatas dari penambahan berat badan yang direkomendasikan bagi ibu hamil. Secara normal wanita hamil akan meningkat berat badannya 0,90 kg – 1,81 kg selama 3 bulan pertama kehamilan, dan 0,45 kg setiap minggu setelah itu melalui diet yang sehat sesuai dengan piramida makanan (Lowdermilk, Jensen & Parry, 2004).

Ibu yang memiliki berat badan yang normal sebelum kehamilan lebih cepat kembali normal dibandingkan dengan ibu yang memiliki berat badan berlebih sebelum kehamilan, hal ini juga dipengaruhi oleh sifat genetik dari ibu dimana bila dalam keluarga ada gen gemuk atau kurus maka turunnya berat badan ibu post partum cenderung dipengaruhi oleh gen tersebut. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang dengan demikian bagi ibu yang memiliki gen kurus maka akan lebih cepat mengalami penurunan berat badan (Wikipedia,2012).

Selain faktor konsumsi, kegemukan dapat disebabkan oleh faktor keturunan. Faktor genetik (faktor keturunan) adalah faktor bawaan yang

berasal dari orang tua. Faktor genetik dapat mempengaruhi perubahan berat badan seseorang. Bila bapak dan ibu tidak gemuk, kemungkinan anak menjadi gemuk adalah 9%. Bila bapak atau ibu gemuk (salah satu orang tua gemuk), kemungkinan anak menjadi gemuk adalah 41 – 50%, sedangkan bila bapak dan ibu gemuk, kemungkinan anak menjadi gemuk adalah 66 – 80% demikian juga sebaliknya jika seseorang memiliki genetik kurus dari orang tuanya maka anaknya pun memiliki kemungkinan menjadi kurus (Lisdiana, 1998)

Menurut William Bennet dan Joel Gurin (1995) yang dikutip dari Katahn (2005), orang yang mempunyai bawaan gemuk, secara alami ia akan menjadi gemuk. Sedangkan orang yang mempunyai bawaan kurus maka secara alami ia akan menjadi kurus. Dan keadaan ini tidak akan berubah bila tidak ada upaya-upaya kontinu untuk mengubah keadaan tersebut. Bennet dan Gurin menyarankan bahwa satu-satunya cara untuk mengubah faktor genetik yaitu dengan aktivitas fisik. Demikian halnya jika seorang ibu yang memiliki gen kurus maka setelah melahirkan akan lebih mudah menurunkan berat badannya.

Penelitian yang dilakukan Universitas Boston menemukan INSG2 bertanggung jawab dalam menghambat sintesis asam lemak dan kolesterol, dikatakan bahwa beberapa produk protein dalam diri seseorang yang memiliki varian gen ini cenderung menumpuk lemak karena daya inhibisi gen

ini rendah terhadap lemak. Selain itu gen FTO yang terletak pada kromosom 16 manusia yang memiliki pasangan alel homozigot juga bertanggung jawab terhadap obesitas, 16,4% memiliki berat badan 3 kg lebih berat dari kebanyakan orang dan berisiko 1,5 kali mengalami kegemukan atau sebaliknya (Indriati, 2009).

Berat badan kurang cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang bisa mendorong terjadinya perubahan berat badan. Seringkali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang. Gen merupakan faktor yang penting dalam berbagai kasus berat badan, tetapi lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti. Lingkungan ini termasuk perilaku/pola gaya hidup (misalnya apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan serta bagaimana aktivitasnya). Seseorang tentu saja tidak dapat mengubah pola genetiknya, tetapi dia dapat mengubah pola makan dan aktivitasnya (Rinedla Patmawati, 2007).

Menurut penelitian dari Michigan State University (MSU), para ibu bisa mewariskan kecenderungan tubuh mereka pada anak perempuan. Jika ibu ramping, maka anak perempuannya kemungkinan juga ramping. Memiliki tubuh kurus belum tentu kekurangan gizi, padahal sebenarnya ia memiliki

banyak untuk dimakan. Menurut penelitian, beberapa orang hanya lahir tipis selamanya karena memiliki keuntungan dari gen yang disebut gen-16. Secara umum, seseorang mewarisi komposisi gen yang sama dari orang tua. Namun pada beberapa orang dengan gen tertentu dapat digandakan angka sampai 2 kali lebih dari orang normal.

Setiap orang secara normal mempunyai komposisi gen yang sama dari kedua orangtuanya. Namun pada beberapa kasus gen-gen tertentu bisa mengalami duplikasi sehingga jumlahnya menjadi 2 kali lebih banyak, maupun penghilangan sehingga komposisinya berkurang. Komposisi gen bernomor 16 atau disebut gen-16 dapat mempengaruhi berat badan. Seseorang yang mengalami duplikasi gen tersebut akan tetap kurus meski banyak makan.

Kondisi berat badan seseorang tidak memandang umur mulai dari bayi hingga tua dapat mengalami perubahan berat badan. Kurangnya berat badan pada masa bayi disebabkan kurangnya pengetahuan orang tua, terutama tentang kebutuhan konsumsi makanan. Pihak orang tua harus paham benar akan waktu dan menu yang tepat untuk memberi makan terhadap bayinya. Seorang bayi yang menangis belum tentu merasa lapar, mungkin merasa sakit pada bagian tubuh tertentu atau pakaiannya basah. Oleh karena itu, kurang tepat bila setiap bayi menangis selalu diberi makan. (Purwati dkk 2007).

Bawaan kurus selain dipengaruhi faktor genetik juga dapat disebabkan karena adanya masalah pada metabolisme tubuh misalnya adanya gangguan pada sistem penyerapan (absorpsi) nutrisi disaluran cerna atau mungkin ada masalah disistem saluran cerna hal ini dapat menyebabkan sulitnya seseorang menambah berat badannya sehingga adanya peningkatan aktifitas semakin membuat berat badannya berkurang.

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan seseorang sehingga dapat memperoleh berat badan ideal terutama bagi mereka yang sulit untuk menaikkan berat badannya yaitu dapat dilakukan dengan cara makan 5-6 kali sehari, memakan makanan yang banyak mengandung energi seperti susu full cream dan olahannya, daging, ikan, telur, kacang-kacangan dan alpukat, melakukan olah raga ringan dan istirahat yang cukup. Dengan olah raga tubuh akan sehat sehingga fungsi tubuhpun akan baik. Jenis makan yang dipilihpun harus jenis makan yang tepat disesuaikan dengan aktifitas seseorang.

E. TINJAUAN UMUM TENTANG HUBUNGAN FAKTOR LINGKUNGAN SOSIAL IBU DENGAN TURUNNYA BERAT BADAN IBU POSTPARTUM

Bagi ibu yang bekerja biasanya akan memperhatikan berat badan sehingga setelah mereka melahirkan akan segera berusaha menurunkan berat badannya karena faktor lingkungan atau *life style* berbeda dengan ibu

yang tidak bekerja mereka cenderung tidak peduli dengan peningkatan berat badannya bahkan menurut budaya daerah tertentu kegemukan pasca melahirkan suatu hal yang dianggap baik bagi budaya mereka (Indriati,2003).

Prilaku atau gaya hidup masyarakat sekarang yang kurang bergerak dengan pola makan yang berlebih juga merupakan salah satu faktor budaya yang dapat memicu munculnya berbagai penyakit. Dukungan suami dalam menurunkan berat badan istri menjadi salah satu faktor penting sehingga seorang ibu dapat lebih memperhatikan berat badannya setelah melahirkan bila suaminya memberikan dukungan untuk hal tersebut.

Faktor lingkungan sosial mempengaruhi kehamilan dari segi gaya hidup, adat istiadat, fasilitas kesehatan dan ekonomi. Gaya hidup sehat adalah gaya hidup yang digunakan oleh ibu hamil, seorang ibu hamil sebaiknya tidak merokok. Prilaku makan juga harus diperhatikan karena ini akan berdampak pada peningkatan berat badan ibu pada saat kehamilan. Ibu juga harus menjaga kebersihan dirinya (*personal hygiene*). Ekonomi juga selalu menjadi faktor penentu dalam proses persalinan yang sehat. Keluarga dengan ekonomi yang cukup dapat memeriksakan kehamilannya secara rutin, merencanakan persalinan di tenaga kesehatan dan melakukan persiapan lainnya dengan baik (Manuaba,2008).

Ibu yang sudah melahirkan lebih dari 3 kali lebih cenderung untuk tidak lagi memperdulikan berat badannya dibanding ibu yang baru pertama

kali melahirkan, sehingga kemungkinan menetapnya berat badan ibu setelah melahirkan pada ibu yang sudah sering melahirkan lebih besar. Hal ini juga biasanya disebabkan karena faktor usia dari ibu tersebut (Manuaba, 2008).

Faktor lingkungan ternyata juga mempengaruhi seseorang untuk menjadi gemuk atau kurus. Jika seseorang dibesarkan dalam lingkungan yang menganggap gemuk adalah symbol kemakmuran dan keindahan maka orang tersebut akan cenderung untuk menjadi gemuk. Selama pandangan tersebut tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal maka orang yang obesitas tidak akan mengalami masalah-masalah psikologis sehubungan dengan lingkungan (Rinedla Patmawati, 2007).

Beberapa perilaku / gaya hidup yang kurang tepat dapat menimbulkan perubahan berat badan, seperti (Purwati, dkk, 2007):

1. Makanan yang tidak tepat

Orang dengan sistem metabolisme memerlukan lebih banyak makanan yang mengandung tinggi protein untuk perkembangan ototnya. Selain itu, sebaiknya makanlah setelah melakukan aktivitas seperti olahraga, agar segera membangun kembali otot tubuh. Makanan yang tinggi protein misalnya daging ayam, daging sapi, telur, susu, keju dan kacang-kacangan. Jangan mengonsumsi makanan secara berlebihan

2. Makan terburu-buru

Kebiasaan makan secara terburu-buru (tergesa-gesa) akan menyebabkan efek kurang menguntungkan bagi pencernaan dan dapat mengakibatkan cepat merasa lapar kembali. Padahal jika makan dikunyah lebih lama selain kelezatan makanan dapat dinikmati, juga dapat membuat lama waktu makan. Dengan demikian tanpa disadari makanan yang masuk ke mulut relatif lebih sedikit, tetapi rasa kenyang dapat terpenuhi.

3. Menghindari Makan Pagi

Banyak orang yang menggantikan makan pagi dengan makan siang yang berlebih atau memakan makanan kecil yang tinggi lemak dan kalori dalam jumlah yang relatif banyak. Dengan kondisi ini, jika dihitung jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh lebih banyak jika dibandingkan kalau makan pagi.

4. Waktu Makan Tidak Teratur

Jika jarak antara dua waktu makan terlalu panjang, ada kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan secara berlebihan. Jika keadaan tersebut berlangsung relatif lama maka akan mengakibatkan perubahan berat badan menjadi tidak ideal.

5. Salah Memilih dan Mengolah Makanan

Ada berbagai sebab atau karena ketidaktahuan dimana seseorang salah memilih makanan. Sementara itu banyak juga orang memilih makanan hanya

karena *prestise* atau gengsi semata. Makanan cepat saji yang banyak ditawarkan sekarang banyak mengandung lemak, kalori, dan gula berlebih.

6. Kebiasaan Mengemil Makanan Ringan

Mengemil merupakan kegiatan makan diluar waktu makan. Biasanya makanan yang dikonsumsi berupa makanan kecil (makanan ringan) yang rasanya gurih, manis, dan digoreng. Bila tidak dikontrol, hal ini akan mengakibatkan kegemukan karena jenis makanan tersebut adalah makanan tinggi kalori. Selain faktor diatas, masih ada faktor lain yang berhubungan dengan kegemukan, yaitu: Ras, berat badan saat anak-anak, hormon.

Berat badan dapat dinilai dengan berbagai cara, metode yang lazim digunakan saat ini antara lain pengukuran IMT (Index Massa Tubuh), lingkaran pinggang, serta perbandingan lingkaran pinggang dan panggul.

Metode yang sering digunakan adalah dengan cara menghitung IMT, yaitu BB/TB^2 dimana BB adalah berat badan dalam kilogram dan TB adalah tinggi badan dalam meter (Caballero B., 2005). Klasifikasi IMT dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Klasifikasi IMT (Indeks Massa Tubuh) (Caballero.2005)

Klasifikasi IMT	Kg/m^2
BB Kurang (Underweight)	< 18,5
Normal	18,5 – 24, 9
BB Lebih (Overweight)	25,0 – 29,9

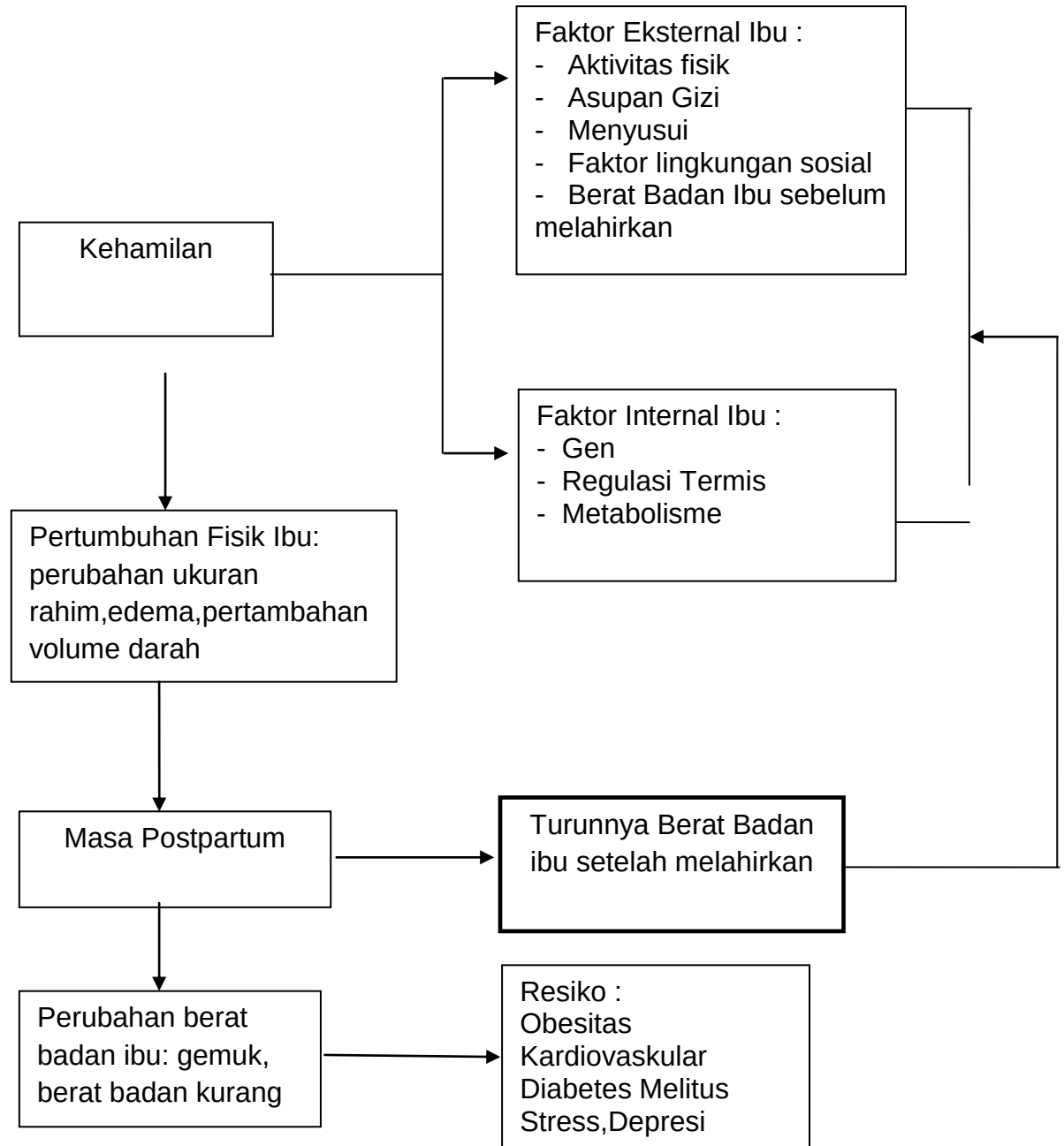
Obesitas Kelas I	30,0 – 34,9
Obesitas Kelas II	35,0 – 39,9
Obesitas Ekstrim (kelas III)	> 40

Massa tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor internal tubuh seperti regulasi termis, dimana mekanisme regulasi termis setiap orang berbeda dapat diperoleh dari konsumsi kalori akan menentukan seberapa besar tubuh menghasilkan energi. Dalam kondisi laju metabolisme basal seorang yang sedang beristirahat tetap membutuhkan 1 watt untuk setiap kg berat tubuhnya untuk mempertahankan energi yang dipakai untuk aktivitas organ-organ vital saat beristirahat (Indriati, 2009, Gayton & Hall 2006:, Ganong 2005).

Faktor metabolisme, stabilitas komposisi dan basal massa tubuh tiap orang memerlukan waktu yang lama untuk masukan energi dan pengeluaran energi. Sekitar 27% yang mencapai keadaan normal sistem fungsional sel, sebagian besar akan diubah menjadi panas yang diperoleh dari metabolisme protein, aktivitas otot, dan berbagai organ serta jaringan sel. Masukan energi akan disimpan sebagian besar berupa lemak tapi bila mengalami kekurangan masukan energi dapat menyebabkan massa tubuh berkurang yang akan disesuaikan sampai massa tubuh sebanding dengan masukan energi (Gayton & Hall, 2006, Ganong, 2005).

Stres biasanya mempunyai hubungan dengan mengkonsumsi makanan yang berlebihan atau sama sekali tidak bisa makan, tiap orang sebaiknya mengupayakan menghindari segala bentuk stress yang diakibatkan masalah rumah tangga, masalah pekerjaan, atau masalah yang dapat mengganggu kejiwaan seseorang seperti suasana hati orang yang bertubuh berat badan lebih dengan mereka yang bertubuh langsing (Indriati, 2009).

F. KERANGKA TEORI



Gambar 1. Modifikasi Kerangka teori dari Depkes (2007), Bobak, Lowdermilk, Jensen & Perry (2004), Pilliteri (2003), WHO (2003, 2009), Chunningham dkk.

G. KERANGKA KONSEP

Dasar pemikiran Variabel yang diteliti

Meningkatnya berat badan umumnya terjadi setelah melahirkan tetapi dapat pula disebabkan oleh kelebihan gizi, tetapi pada saat seorang ibu diketahui hamil maka merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya kelebihan berat badan dan ini dapat bertahan pada sebagian ibu sampai setelah melahirkan. Bagi sebagian ibu kelebihan berat badan ini tidak menjadi masalah karena perlunya memelihara kehamilan yang sehat untuk menjaga kesehatan bayinya. Tapi bagi sebagian ibu sangat peduli penampilan bentuk tubuhnya menjadi langsing serta cenderung menginginkan berat badan kembali seperti saat sebelum hamil selama menjalani periode postpartum.

Perubahan berat badan yang terjadi pada ibu postpartum juga dapat berupa penurunan berat badan yang terus-menerus akibat aktifitas yang bertambah setelah melahirkan sehingga mengganggu pola makan dan istirahat ibu yang akhirnya memicu munculnya gangguan depresi pada ibu.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perubahan berat badan ibu postpartum diantaranya adalah aktifitas fisik, pola makan, pemberian ASI, faktor genetik ibu dan lingkungan sosial.

Berikut ini diuraikan variabel yang diteliti :

a. Aktifitas fisik

Aktifitas fisik atau disebut juga aktifitas eksternal adalah suatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik seperti berjalan, berlari, berolahraga. Selama aktifitas fisik, otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru membutuhkan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen keseluruh tubuh dan mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Seorang yang gemuk menggunakan lebih banyak energi untuk melakukan suatu pekerjaan daripada seorang yang kurus, karena orang gemuk membutuhkan usaha lebih besar untuk menggerakkan berat badan tambahan. Aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas ringan, sedang, dan berat.

b. Pola makan

Pola makan merupakan salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya kegemukan, demikian halnya juga terhadap ibu postpartum. Orang yang kegemukan lebih banyak mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi dibandingkan orang yang berat tubuhnya normal. Hal ini membuktikan bahwa asupan lemak yang lebih tinggi, bukan pangan

yang kaya karbohidrat, erat kaitannya dengan kegemukan dan obesitas. Bertambahnya berat tubuh seseorang akibat mengkonsumsi makanan tertentu sebenarnya tergantung pada banyaknya pangan tersebut menyumbang asupan energi total dan banyaknya yang terbakar. Pola makan yang tidak tepat juga dapat mengakibatkan menurunnya berat badan ibu postpartum.

c. Pemberian ASI

Ibu yang memberikan ASI pada bayinya akan mengalami penurunan berat badan yang signifikan, dimana pada proses pemberian ASI tubuh ibu memerlukan tenaga 500 kalori setiap hari untuk menghasilkan ASI yang dibutuhkan untuk menyusui bayinya sehingga selama menyusui ibu dapat mengalami penurunan berat badan, namun penurunan berat badan yang terus menerus juga berbahaya bagi ibu sehingga perlu adanya asupan gizi yang seimbang.

d. Faktor genetik ibu

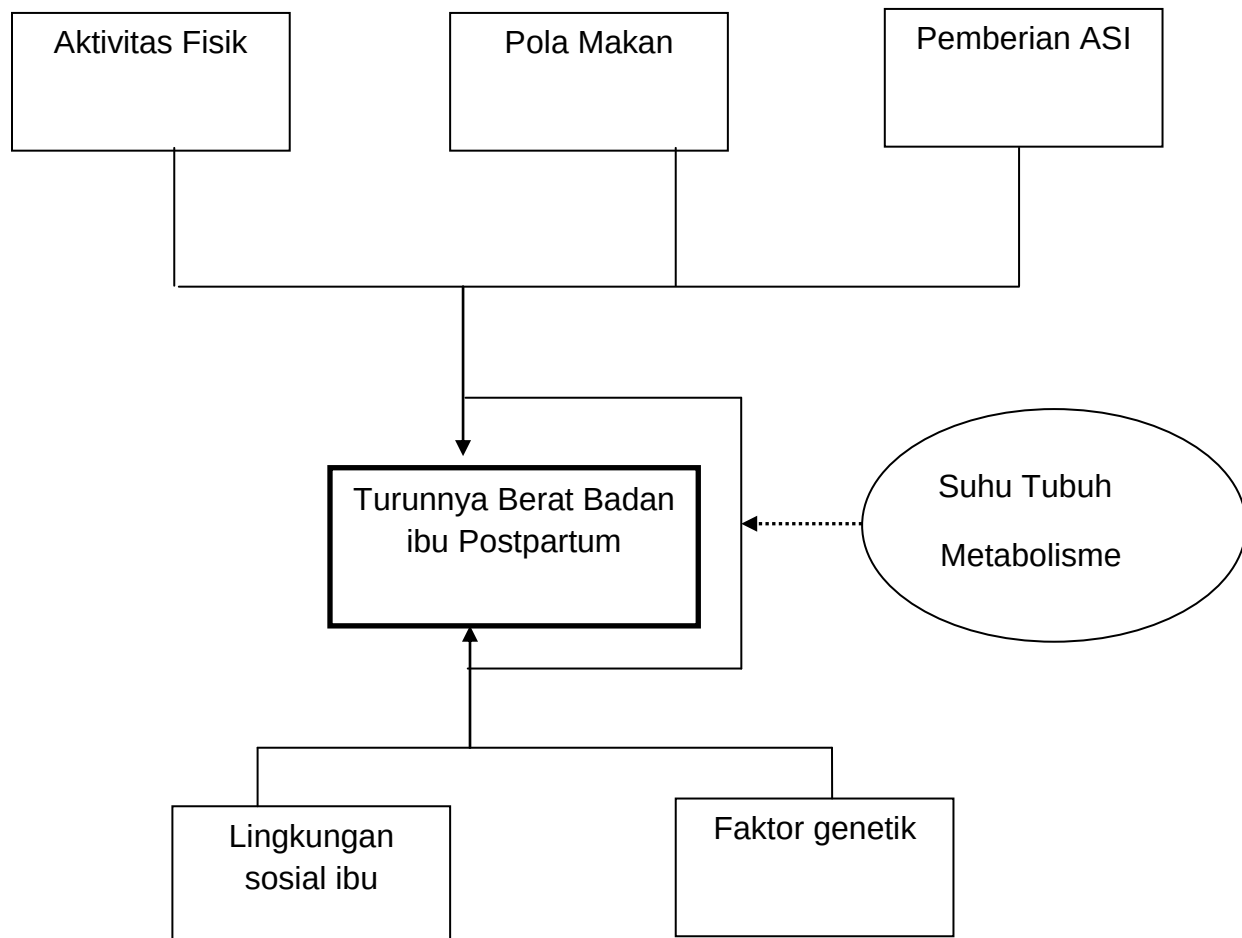
Selain faktor konsumsi makan, kegemukan ataupun berat badan kurang dapat disebabkan oleh faktor keturunan. Faktor genetik (faktor keturunan) adalah faktor bawaan yang berasal dari orang tua. Faktor genetik dapat mempengaruhi terjadinya kegemukan. Bila bapak dan ibu tidak gemuk, kemungkinan anak menjadi gemuk adalah 9%. Bila bapak atau ibu gemuk (salah satu orang tua gemuk), kemungkinan

anak menjadi gemuk adalah 41 – 50%, sedangkan bila bapak dan ibu gemuk, kemungkinan anak menjadi gemuk adalah 66 – 80%. Orang yang mempunyai bawaan gemuk, secara alami ia akan menjadi gemuk. Sedangkan orang yang mempunyai bawaan kurus maka secara alami ia akan menjadi kurus. Dan keadaan ini tidak akan berubah bila tidak ada upaya-upaya kontinyu untuk mengubah keadaan tersebut.

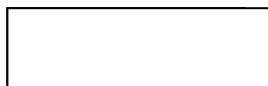
e. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi berat badan ibu postpartum termasuk perilaku kurang bergerak pada ibu setelah melahirkan dengan konsumsi makanan yang lebih dari biasanya hal ini dapat memicu terjadinya obesitas. Sebagian ibu juga tidak begitu mempermasalahkan penambahan berat badan yang terjadi setelah kehamilan karena dianggap sebagai suatu yang wajar, terutama bagi ibu yang telah melahirkan beberapa kali

Berdasarkan tinjauan pustaka maka kerangka fikir yang dapat digambarkan secara skematis pada kerangka konsep sebagai berikut :

KERANGKA KONSEP**Keterangan :**

Variabel antara



Variabel Independen



Variabel Dependen

Gambar 2. Kerangka Konsep Faktor Determinan Turunnya Berat Badan Ibu Postpartum

H. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan aktifitas fisik dengan turunnya berat badan ibu postpartum
2. Ada hubungan pola makan ibu dengan turunnya berat badan ibu postpartum
3. Ada hubungan pemberian ASI dengan turunnya berat badan ibu postpartum
4. Ada hubungan faktor genetik ibu dengan turunnya berat badan ibu postpartum
5. Ada hubungan lingkungan sosial ibu dengan turunnya berat badan ibu postpartum