

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN POLA MENYUSUI DENGAN  
PERUBAHAN BERAT BADAN IBU MENYUSUI DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS LEMPUING KOTA BENGKULU  
TAHUN 2016**



**Disusun Oleh :**

**DEBY FIRTA SARI**  
**NIM P0 5130113009**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKES KEMENKES BENGKULU  
JURUSAN GIZI  
2016**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN POLA MENYUSUI DENGAN**  
**PERUBAHAN BERAT BADAN IBU MENYUSUI DI WILAYAH**  
**KERJA PUSKESMAS LEMPUING KOTA BENGKULU**  
**TAHUN 2016**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan

Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah

**Disusun oleh :**

**DEBY FIRTA SARI**  
**NIM P0 5130113009**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**  
**JURUSAN GIZI**  
**2016**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :**

**HUBUNGAN ASUPAN SERAT POLA MENYUSUI DENGAN PERUBAHAN  
BERAT BADAN IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS LEMPUING KOTA BENGKULU  
TAHUN 2016**

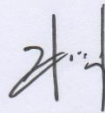
**Yang Dipersiapkan dan Dipertahankan Oleh :**

**DEBY FIRTA SARI**  
**NIM: PO 5130113 009**

**Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui untuk dipersentasikan  
Dihadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi  
Pada tanggal 22 Juli 2016**

**Oleh :  
Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah**

**Pembimbing I**



**Kamsiah, SST. M, KES**  
**NIP.197408181997032002**

**Pembimbing II**



**Meriwati, SKM, MKM**  
**NIP. 197205281997022003**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :**

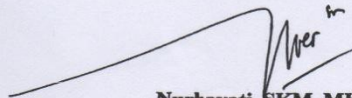
**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN POLA MENYUSUI DENGAN  
PERUBAHAN BERAT BADAN IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS LEMPUING KOTA BENGKULU TAHUN 2016**

**Yang Dipersembahkan dan Dipertahankan Oleh :**

**DEBY FIRTA SARI  
NIM. PO.5130113 009**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Di Uji Dan Dipertahankan Dihadapan Tim  
Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu  
Program Studi Gizi  
Tanggal, 22 Juli 2016  
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima**

**Ketua Penguji**



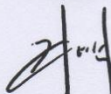
**Nurhayati, SKM., MKM  
NIP.19711201991022001**

**Penguji II**



**Arie Krisnasary, SGz., M. Biomed  
NIP.19810 2172006042002**

**Penguji III**



**Kamsiah, SST., M. Kes  
NIP.197408181997032002**

**Penguji IV**



**Meriwati, SKM., MKM  
NIP. 197205281997022003**

**Mengesahkan,**

**Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Ketua Jurusan Gizi**



**Kamsiah, SST., M. Kes  
NIP.197408181997032002**

## MOTTO

*“ Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah ”(Lessing)*

*“Harga kebaikan manusia adalah diukur menurut apa yang telah dilaksanakan/diperbuatnya ” (Ali Bin Abi Thalib)*

*“Orang-orang hebat dibidang apapun bukan baru bekerja karena mereka terinspirasi, namun mereka menjadi terinspirasi karena mereka lebih suka bekerja. Mereka tidak menyia-nyiakan waktu untuk menunggu inspirasi.” (Ernest Newman)*

## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Untuk yang telah tercapai pada hari ini untuk semua yang telah dipersiapkan untuk semua semangat dan keringat yang meluap maka ucapan terima kasih saya ucapkan kepada:*

- ✚ Terima Kasih Kepada Allah SWT karena berkat serta rahmat dan hidayahnya selalu memberikan jalan keluar terbaik kepada setiap umat yang menyembah dan mengaduh kepada-Nya. Sesungguhnya tidak tempat yang paling tepat untuk mengaduh dan berlindung selain kepada-Nya.*
- ✚ Kepada Nabi Muhammad SAW yang telah berjuang untuk setiap umat manusia di bumi ini, melepaskan umat manusia dari jajakan kaum jahilliah menuju zaman yang dirahmati oleh Allah SWT.*

- ✚ *Kepada Kedua Orang Tuaku. Ibuku Eri Susriyanti wanita paling hebat sedunia yang tidak pernah mengeluh sedikitpun. Tidak pernah lelah sedetikpun menemani dan menyayangi. Cause mom you're my hero, my spirit and my everything*
- ✚ *Kepada sahabat yang tidak hanya telah menjadi teman tetapi sekaligus saudara, terima kasih telah menjadi alarm pengingat, dan teman yang baik. Yang selalu membantu dan memberikan masukan kepada saya.*
- ✚ *Kepada pembimbing I bunda Kamsiah, SST.,M.Kes dan pembimbing II bunda Meriwati, SKM.MKM yang selalu sabar membimbing.*
- ✚ *Untuk seluruh dosen Gizi yang telah mengajari kami dengan tekun walaupun kadang kami menguji iman.*
- ✚ *Kepada team-team satu kelas Gizi angkatan ke 10, kalian telah memberikan warna yang tidak akan pernah pudar.*
- ✚ *Pak Aridon Purba ahli gizi puskesmas lempuing kota Bengkulu terimakasih sudah membantu jalannya penelitian ini sehingga Karya Tulis Ilmiah saya selesai dan sampai di tahap ini. Semoga Allah membalasa kebaikan bapak.*
- ✚ *Keluarga PKL di rs Dr. M. Yunos Bengkulu serta bapak edi nur serta pegawai ahli gizi dan pramusaji yang saya sayangi, terima kasih atas ilmu dan pengalamannya .*
- ✚ *Keluarga PKLT dusun 2 Air Sebakul ( Bang oka, mas edi, vivi, rafika, asih, mbak ari, dea, april, yuyun, rika, tiara, auly, mak dita, devy) dan Pakde Marsyad beserta*

keluarga yang menjadi keluarga baruku. Bahagianya ketika di penghujung kegiatan kampus, nemu keluarga baru yang sangat kocak

✚ *Untuk almamaterku Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jayalah kampus kebanggaan ku.*

✚ *Untuk teman - teman seangkatan kita sudah wisuda dan sekarang foto bareng pakay toga semoga kita semua berhasil amin*

✚ *Negri dongen mbak anggum, windot, vivi, mentari, dedek meta, deri, cueh, gume terima kasih sudah menjadi teman sekalian keluarga yang selalu sama-sama, nantinya bakal kangen sama kalian suksesnya :D*

## BIODATA PENULIS

- Nama : Deby Firta Sari
- Tempat/Tanggal Lahir : Kota Bani, 25 Agustus 1995
- Agama : Islam
- Status : Belum Kawin
- Nama Ayah : Dedy Yanto
- Nama Ibu : Eri Susrianti
- Anak Ke : I (Satu)
- Jumlah Saudara : III (Tiga)
- Nama Saudara : 1. Yuliyani  
2. Mahes Saputra  
3. Zihan Asyifa Zahara
- Riwayat Pendidikan :
- ❖ TK Kartika Kota Bani Tahun 2000 s/d 2001
  - ❖ SD Negeri 06 Air Muring Tahun 2001 s/d 2007
  - ❖ SMP Negeri 2 Putri Hijau Tahun 2007 s/d 2010
  - ❖ SMA Negeri 1 Putri Hijau Tahun 2010 s/d 2013
  - ❖ D III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2013 s/d 2016



**Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

**Karya Tulis Ilmiah, 22 Juli 2016**

**Deby Firta Sari**

**Hubungan Asupan Serat Dan Pola Menyusui Dengan Perubahan Berat Badan Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu**

### **ABSTRAK**

Hubungan antara kurangnya asupan serat makanan dengan pola defekasi. Kebutuhan serat yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi untuk orang dewasa usia 19-29 tahun adalah 38 g/hari untuk laki-laki dan 32 g/hari untuk perempuan. Selain serat, faktor lain yang dapat memperlancar proses defekasi adalah asupan air. Retensi berat badan *postpartum* terjadi karena timbunan air dan lemak yang diperoleh saat masa kehamilan setelah mengalami diuresis yaitu keluarnya timbunan cairan dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan asupan serat dan pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu.

Penelitian ini bersifat *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*, lokasi penelitian Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, dengan sampel 54 orang. Data dianalisis menggunakan uji korelasi.

Penelitian menunjukkan ada hubungan antara asupan serat dan pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui, hal ini menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi serat tinggi dan menyusui mengalami penurunan berat badan. Hasil menunjukkan ada pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui, artinya semakin tinggi lama dan semakin banyak ASI yang dikeluarkan maka semakin besar perubahan berat badan ibu menyusui,

Disarankan Bagi masyarakat ditingkatkan pengetahuan tentang pola makan dan pola menyusui yang benar dan makanan yang bergizi untuk ibu menyusui.

**Kata Kunci :** *Asupan Serat, Pola Menyusui, ASI, Berat Badan.*

**37 Daftar Pustaka, 2002-2013**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, atas segala berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Hubungan asupan serat dan pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu”** .

Penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Darwis, S.Kp,M.KES selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bunda Kamsiah, SST, M.KES selaku Ketua Jurusan Gizi Bengkulu dan selaku pembimbing I yang telah banyak membimbing dan memberi arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bunda Meriwati, SKM., MKM, selaku pembimbing II yang telah banyak membimbing dan memberi arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bunda Nurhayati, SKM., MKM, selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan saran dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bunda Arie krisnasary, S,Gz., M.Biomed selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan saran dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Semua pihak yang telah memberikan bantuan selama pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Pendidikan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
8. Orang tua dan teman-teman yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis sadar akan kekurangan dalam proposal penelitian Karya Tulis Ilmiah ini dan tidak lupa penulis mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan usulan penelitian Karya Tulis Ilmiah ini.

Bengkulu, November 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>        | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>  | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>    | <b>iii</b>  |
| <b>MOTO DAN PERSEMBAHAN .....</b> | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>              | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>       | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>            | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>         | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>         | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>       | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>          |             |
| A. Latar Belakang .....           | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....          | 5           |
| C. Tujuan Penelitian.....         | 5           |
| D. Manfaat Penelitian.....        | 6           |

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

|   |    |
|---|----|
| A. Ibu Menyusui .....   | 7  |
| 1. Pengertian Menyusui .....                                      | 7  |
| 2. ASI Eksklusif .....  | 7  |
| B. Manfaat Menyusui .....   | 8  |
| 1. Bagi Bayi .....  | 8  |
| 2. Bagi Ibu.....  | 10 |
| C. Asupan Serat .....   | 11 |
| 1. Pengertian Asupan Serat .....                                  | 11 |
| 2. Angka Kecukupan Serat Yang Dianjurkan.....                     | 12 |
| 3. Sumber Serat.....  | 13 |
| D. Pola Menyusui .....  | 14 |
| 1. Frekuensi Menyusui.....  | 14 |
| 2. Durasi Menyusui.....   | 14 |
| E. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Berat Badan Ibu Menyusui ..... | 16 |
| 1. Faktor Internal.....   | 16 |
| 2. Faktor Eksternal .....   | 18 |

F. Hubungan Asupan Serat dengan Berat Badan Ibu Menyusui ..... 19

G. Hubungan Pola Menyusui dengan Berat Badan ibu menyusui ..... 20

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian ..... 22

B. Kerangka Konsep ..... 22

C. Tempat dan Waktu Penelitian ..... 23

D. Definisi Operasional ..... 23

E. Populasi dan Sampel ..... 24

F. Pengumpulan, Pengolahan, Analisis Data..... 24

G. Pengolahan Data..... 25

H. Analisa Data..... 26

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Jalan Penelitian..... 28

B. Hasil Penelitian..... 29

C. Pembahasan ..... 32

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan..... 35

B. . Saran ..... 35

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 2.1 Angka Kecukupan Serat Menurut Umur .....  | 12      |
| Tabel 2.2 Kadar Serat Dalam 100 gr Bahan Makanan .....  | 13      |
| Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi asupan serat, pola<br>menyusui dan perubahan berat badan<br>ibu menyusui di puskesmas Lempuing<br>Kota Bengkulu tahun 2016..... | 28      |
| Tabel 4.2 Hubungan asupan serat dan pola<br>menyusui dengan perubahan berat<br>badan ibu menyusui di puskesmas<br>Lempuing Kota Bengkulu tahun 2016.....        | 29      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Gambar 3.2 Kerangka Konsep ..... | 22 |
|----------------------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor

Lampiran

1. Identitas Responden
2. From Recall
3. Surat-surat PerIzin Penelitian
4. Dokumentasi
5. Master Tabel
6. Hasil Analisis

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masalah gizi dapat terjadi pada seluruh umur, bahkan masalah gizi pada suatu kelompok umur tertentu akan mempengaruhi status gizi pada periode siklus kehidupan berikutnya (*intergenerational impact*) (Azwar, 2004). Perubahan paradigma menuju pada pemahaman bahwa untuk hidup sehat tubuh kita tidak saja memerlukan protein dan kalori, tetapi juga vitamin dan mineral yang kaya terkandung dalam sayur-sayuran dan buah-buahan dalam pola konsumsi gizi seimbang yang berkembang pada tahun 1990-an. (Riskesdas, 2007).

Berbagai penelitian melaporkan bahwa ada hubungan antara kurangnya asupan serat makanan dengan pola defekasi. Sejauh ini penelitian tentang konsumsi serat Indonesia masih sangat terbatas. Rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia secara umum yaitu 10,5 g/hari (Depkes 2008). Nilai ini hanya mencakup setengah dari kecukupan serat yang dianjurkan. Kebutuhan serat yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi untuk orang dewasa usia 19-29 tahun adalah 38 g/hari untuk laki-laki dan 32 g/hari untuk perempuan. Data rata-rata konsumsi serat untuk anak di Indonesia belum ada. Kebutuhan serat yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk anak-anak berusia 9-13 tahun adalah 26-35 g/hari (WNPG)

Serat makanan memiliki kemampuan mengikat air di dalam kolon membuat volume feses menjadi lebih besar dan akan merangsang saraf pada rektum sehingga

menimbulkan keinginan untuk defekasi. Dengan demikian feses lebih mudah dieliminir. Pengaruh nyata yang telah dibuktikan adalah bertambahnya volume feses, melunakkan konsistensi feses dan memperpendek waktu transit di usus (Kusharto 2006). Selain serat, faktor lain yang dapat memperlancar proses defekasi adalah asupan air. Air memiliki banyak fungsi, salah satu fungsi air adalah media eliminasi sisa metabolisme. Tubuh menghasilkan berbagai sisa metabolisme yang tidak diperlukan termasuk toksin. Berbagai sisa metabolisme tersebut dikeluarkan melalui saluran kemih, saluran nafas, kulit dan saluran cerna yang memerlukan media air (Santoso *et al.* 2011).

Bagi seorang ibu, menyusui merupakan kewajiban yang harus dijalankan, karena kelancaran produksi ASI sangat penting untuk memenuhi kebutuhan si buah hati. Nutrisi dan gizi memegang peranan penting dalam hal menunjang produksi ASI yang maksimal, makanan ibu menyusui berpedoman pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sebanyak 6 kali sehari namun, ibu-ibu sangat menjaga pantangannya, bahkan ada diantara mereka yang mengonsumsi makanan seperti biasanya, tidak seperti wanita menyusui yang harus makan ekstra (Depkes RI, 2010)

Pola menyusui tidak optimal yang memberikan air susu ibu (ASI) eksklusif kurang dari 6 bulan diperkirakan berkontribusi terhadap 1,4 juta kematian bayi dan 10% angka kesakitan balita. World Health Organization (WHO) menyarankan agar ibu memberikan ASI eksklusif kepada bayi sampai 6 bulan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Kepmenkes RI No. 450/Menkes/ SK/IV/tahun 2004 tentang Pemberian ASI secara eksklusif pada bayi di Indonesia menetapkan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan menargetkan cakupan ASI eksklusif sebesar 80%. Namun sudah hampir 1 dasawarsa, target tersebut tetap jauh dari capaian. Beberapa penelitian di Indonesia melaporkan persentase ASI eksklusif 6 bulan masih di bawah 20%. (WHO, 2009).

Retensi berat badan *postpartum* terjadi karena timbunan air dan lemak yang diperoleh saat masa kehamilan setelah mengalami diuresis. Saat *postpartum* tubuh akan mengalami diuresis yaitu keluarnya timbunan cairan dalam tubuh. Diuresis terjadi karena perubahan hormon yang mengakibatkan cairan dalam tubuh yang tersimpan saat kehamilan dikeluarkan. Diuresis umumnya terjadi selama 21 hari *postpartum* ataupun kurang (Blackbum, 2007)

Retensi berat badan *postpartum* dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang utama karena besar kontribusinya terhadap kejadian obesitas (Kac *et al.*, 2003, Kinnunen *et al.*, 2007). Obesitas mempunyai berbagai risiko penyakit, diantaranya diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskuler dengan cepat dapat menjadi penyebab utama kematian pada orang dewasa di seluruh populasi (WHO, 2004). Penyebab karena proses penurunan berat badan setelah melahirkan tidak kembali ke berat badan sebelum hamil (Gjerdingen *et al.*, 2009).

Penelitian di Indonesia mengenai pengaruh menyusui eksklusif terhadap penurunan berat badan pernah dilakukan di Kecamatan Karanganyar. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa selama 6 minggu setelah melahirkan, sebanyak 96% ibu menyusui eksklusif dan 72% ibu menyusui tidak eksklusif mengalami penurunan berat badan. Rerata penurunan berat badan sebesar 2,08 kg pada ibu menyusui eksklusif dan 0,89 kg pada ibu menyusui tidak eksklusif .

( Sayekti R. 2007 )

Penelitian di New Zealand menunjukkan hasil yang berbeda, bahwa pola pemberian ASI dan jumlah ASI tidak berpengaruh signifikan terhadap perubahan berat badan setelah melahirkan. Salah satu alasan ASI kurang berpengaruh karena asupan energi pada ibu menyusui lebih tinggi dibandingkan yang tidak menyusui. Asupan energi lebih tinggi diakibatkan peningkatan konsentrasi prolaktin yang merangsang nafsu makan.<sup>6</sup> Penelitian lain di Mexico juga menunjukkan bahwa menyusui secara eksklusif tidak mengurangi berat badan dan lemak tubuh. Retensi berat badan setelah melahirkan selama 3 bulan penelitian sebanyak 3,8 kg (Juvera,2012)

Nutrisi terpenting yang diperoleh pertama kali saat bayi lahir adalah ASI. ASI merupakan makanan paling ideal baik secara fisiologis maupun biologis yang harus diberikan kepada bayi di awal kehidupannya. Hal ini dikarenakan selain mengandung nilai gizi yang cukup tinggi, ASI juga mengandung zat kekebalan tubuh yang dapat menghambat pertumbuhan bayi tersebut ( Syarif DR, 2011 )

Puskesmas lempuing adalah salah satu puskesmas yang terletak di kota Bengkulu yang berada di kelurahan Lempuing kota bengkulu. Jumlah ibu menyusui di puskesmas ini adalah 54 orang.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan asupan serat dan pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu tahun 2015.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas masalah yang akan dikajikan dalam penelitian ini adalah hubungan asupan serat dan pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Lempuing Kota bengkulu tahun 2016.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan asupan serat dan pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Gambaran asupan serat, pola menyusui (Frekuensi dan Durasi) dan perubahan berat badan ibu menyusui.
- b. Hubungan asupan serat dan pola menyusui (Frekuensi dan Durasi) dengan perubahan berat badan ibu menyusui.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Peneliti

Penelitian ini digunakan oleh penulis sebagai wadah mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama masa perkuliahan.

### 2. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan pertimbangan untuk menambah pengetahuan masyarakat terutama ibu yang memiliki bayi tentang pemberian ASI pada bayi dan hubungan asupan gizi ibu menyusui.

### 3. Bagi Akademik

Diharapkan hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi acuan dan referensi serta bermanfaat bagi seluruh mahasiswa dan mahasiswi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu khususnya jurusan Gizi.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Ibu Menyusui**

##### **1. Pengertian Menyusui**

Menyusui eksklusif merupakan proses pemberian susu atau makanan bayi secara ideal dan alamiah melalui payudara ibu selama 6 bulan setelah melahirkan, serta merupakan dasar biologik dan psikologik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi (Nugroho, 2011). Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik dan sempurna bagi bayi yang baru lahir. ASI juga merupakan makanan yang bersih, mengandung antibodi yang sangat penting dan nutrisi yang tepat (Chumbley, 2006).

##### **2. Asi Eksklusif**

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi berumur nol sampai enam bulan. Makanan atau minuman lain yang dimaksud misalnya seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, ataupun makanan padat seperti pisang pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim. Bahkan air putih pun tidak diberikan dalam tahap ASI eksklusif (Kodrat, 2010).

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, yaitu hanya memberikan ASI saja selama 6 bulan tanpa pemberian atau minuman yang lain. Pedoman internasional yang menganjurkan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI bagi daya tahan hidup, pertumbuhan dan perkembangan bayi (Yuliarti, 2010). Memberikan ASI secara eksklusif memberi keuntungan untuk semua, bayi akan lebih sehat, cerdas, dan berkepribadian baik, ibu



akan lebih sehat dan menarik, lingkungan dan masyarakat pun akan lebih mendapat keuntungan (Roesli, 2000).

## **B. Manfaat menyusui**

### 1. Bagi Bayi

#### (a) Dapat Membantu Memulai Kehidupannya Dengan Baik.

Bayi yang mendapatkan ASI mempunyai kenaikan berat badan yang Baik sesuai dengan pertumbuhan bayi dan mengurangi kemungkinan obesitas. Ibu-ibu yang diberikan penyuluhan tentang ASI dan Laktasi, umumnya berat badan bayi (pada minggu pertama kelahiran) tidak sebanyak ibu-ibu yang tidak diberikan penyuluhan. Alasannya ialah bahwa kelompok ibu-ibu tersebut segera menghentikan ASInya setelah melahirkan. Frekuensi menyusui yang sering (tidak terbatas) juga dibuktikan bermanfaat karena volume ASI yang dihasilkan lebih banyak sehingga penurunan berat badan bayi hanya sedikit.

#### (b) Mengandung Antibodi

Mekanisme pembentukan antibodi pada bayi adalah apabila ibu mendapatkan infeksi maka tubuh ibu akan membentuk tubuh antibodi dan akan disalurkan dengan bantuan jaringan limposit. Antibodi di payudara disebut mammae associated immunocompetent lymphoid tissue (MALT). Kekebalan terhadap penyakit saluran pernafasan yang ditransfer disebut Bronchus associated immunocompetent lymphoid tissue (BALT) dan untuk penyakit saluran pencernaan ditransfer melalui Gut associated immunocompetent lymphoid tissue (GALT). Dalam tinja bayi yang mendapatkan ASI terdapat antibodi terhadap bakteri E.Coli dalam konsentrasi yang tinggi sehingga jumlah bakteri E.coil

dalam tinja bayi tersebut juga rendah. Di dalam ASI kecuali antibodi terhadap enterotoksin E.Coil, juga pernah dibuktikan adanya antibodi terhadap salmonella typhoe, shigla dan antibodi terhadap virus seperti rota virus, poli dan campak.

(c) ASI mengandung komposisi yang tepat.

Yaitu dari berbagai makanan yang baik untuk bayi yaitu terdiri dari proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan 6 bulan pertama.

(d) Mengurangi caries dentis

Insiden caries dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibanding yang mendapat ASI, karena kebiasaan menyusui dengan botol dan dot terutama pada waktu akan tidur menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susu formula dan menyebabkan asam yang terbentuk akan merusak gigi.

(e) Memberikan rasa nyaman pada bayi dan ikatan antara ibu dan bayi.

Hubungan fisik ibu dan bayi untuk perkembangan bayi, kontak kulit ibu dan ke kulit bayi, yang mengakibatkan perkembangan psikomotor maupun sosial yang lebih baik.

(f) Terhindar dari alergi.

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

(g) ASI meningkatkan kecerdasan bagi Bayi

Lemak pada ASI adalah lemak tak jenuh yang mengandung omega 3 untuk pematangan sel-sel otak sehingga jaringan otak yang mendapat ASI eksklusif akan tumbuh optimal dan terbebas dari rangsangan kejang sehingga menjadikan anak lebih cerdas dan terhindar dari kerusakan sel-sel saraf otak.

(h) Membantu perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi  
Karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara telah terbukti pada salah satu penyebab mal oklusi radang adalah kebiasaan lidah yang mendorong ke depan akibat menyusu dengan botol dan dot.

## 2. Bagi Ibu

(a) Aspek Kontrasepsi

Hisapan mulut bayi pada puting susu merangsang ujung saraf sensorik sehingga post anterior hipofise mengeluarkan prolaktin. Prolaktin masuk ke indung telur, menekan produksi estrogen akibatnya tidak ada ovulasi. Menjarangkan kehamilan, pemberian ASI memberikan 98% metode kontrasepsi yang efisien selama 6 bulan pertama sesudah kelahiran bila diberikan hanya ASI saja (eksklusif) dan belum terjadi menstruasi kembali.

(b) Aspek kesehatan ibu

Isapan bayi pada payudara akan merangsang terbentuknya oksitosin oleh kelenjar hipofise. Oksitosin membantu involusi uterus dan mencegah terjadinya pendarahan pasca persalinan mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi. Kejadian karsinoma mammae pada ibu yang menyusui lebih rendah dibanding yang tidak menyusui. Mencegah kanker hanya dapat diperoleh ibu yang

menyusui anaknya secara eksklusif. Penelitian membuktikan ibu yang memberikan ASI secara eksklusif memiliki resiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium 25% lebih kecil dibanding daripada yang tidak menyusui.

(c) Aspek penurunan berat badan

Ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih muda dan lebih cepat kembali ke berat badan semula seperti sebeum hamil. Pada saat hamil, badan bertambah berat selain karena ada janin, juga karena ada penimbunan lemak pada tubuh. Cadangan lemak ini sebetulnya memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI. Maka, dengan menyusui, tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai. Logikanya, jika timbunan lemak menyusut, berat badan ibu akan cepat kembali pada keadaan seperti sebelum hamil.

(d) Aspek Psikologis

Keuntungan menyusui bukan hanya bermanfaat untuk bayi, tetapi juga untuk ibu. Ibu akan merasa bangga dan diperlukan, rasa yang dibutuhkan oleh semua manusia (Kristiyasari, 2009)

## **C. Asupan Serat**

### **1. Pengertian Serat**

Serat yang terdapat dalam bahan pangan yang tidak tercerna mempunyai sifat positif bagi gizi dan metabolisme. Istilah yang digunakan untuk serat tersebut adalah *dietary fiber* (Winarno, 2004).

Serat dalam makanan (*dietary fiber*) adalah jenis polisakarida nonpati, yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan manusia (Tejasari, 2005).

Kekurangan dan kelebihan serat dapat memberikan dampak negative bagi tubuh. Asupan serat yang rendah dapat mengakibatkan gangguan kolon seperti konstipasi. Konsumsi serat yang berlebih akan berdampak terhadap penyerapan mineral seperti besi, seng dan magnesium (Khomsan 2008).

## 2. Angka Kecukupan Serat yang Dianjurkan

Menurut Hardiansyah (2012), angka kecukupan serat per hari dibedakan menurut golongan umur yaitu sebagai berikut:

**Tabel 2.1 Angka Kecukupan Serat Menurut Umur**

| Umur              | Serat<br>(gr) | Umur             | Serat<br>(gr) |
|-------------------|---------------|------------------|---------------|
| <b>Laki –laki</b> |               | <b>Perempuan</b> |               |
| 19-29 Th          | 38            | 19-29 Th         | 32            |
| 30-49 Th          | 37            | 30-49 Th         | 30            |
| 50-64 Th          | 33            | 50-64 Th         | 27            |
| 65-79 Th          | 27            | 65-79 Th         | 22            |
| 80+ Th            | 21            | 80+ Th           | 20            |

Sumber : Hardiansyah, 2012

Dua macam makanan serat yaitu serat yang larut dalam air dan tidak larut dalam air. Serat yang tidak larut dalam air umumnya disebut juga ”*Roughage*” serat yang mencegah terjadinya konstipasi dan ventrikulosis dengan menambahkan massa feses. Sumber yang baik meliputi kulit gandum, roti, pasta, beras dan sayuran. Serat larut dalam air untuk menurunkan kolesterol dan meningkatkan kesehatan jantung (Curtis).

### 3. Sumber Serat

Sumber utama serat banyak terdapat pada sumber makanan nabati, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan dan biji-bijian (Tejasari,2005).

**Tabel 2.2 Kadar Serat dalam 100 gr Bahan Makanan**

| <b>bahan Makanan</b> | <b>Kandungan serat (gr)</b> | <b>Bahan Makanan</b> | <b>Kandungan serat (gr)</b> |
|----------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|
| Kacang kedelai       | 3,2                         | Sirsak               | 2                           |
| Kacang tanah         | 2,4                         | Srikaya              | 0,7                         |
| Kacang hijau         | 7,5                         | Bayam                | 0,8                         |
| Jagung               | 2,9                         | Kangkung             | 1                           |
| Kecap Kental         | 0,6                         | Daun Singkong        | 1,2                         |
| Tahu                 | 0,1                         | Kol                  | 1,2                         |
| Susu Kedelai         | 0,1                         | Sawi Hijau           | 1,2                         |
| Tauge                | 0,7                         | Seledri              | 0,7                         |
| Tempe                | 0,1                         | Selada               | 0,6                         |
| Alpukat              | 1,4                         | Tomat                | 1,2                         |
| Anggur               | 1,7                         | Paprika              | 1,4                         |
| Apel                 | 0,1                         | Cabai                | 0,3                         |
| Belimbing            | 0,9                         | Buncis               | 1,2                         |
| Jambu Biji           | 5,6                         | Kacang Panjang       | 2,5                         |
| Jeruk Bali           | 0,4                         | Bawang Putih         | 1,1                         |
| Jeruk Sitrus         | 2                           | Bawang Merah         | 0,6                         |
| Mangga               | 0,4                         | Kentang              | 0,3                         |
| Melon                | 0,3                         | Lobak                | 0,7                         |
| Nanas                | 0,4                         | Wortel               | 0,9                         |

|          |     |             |     |
|----------|-----|-------------|-----|
| Pepaya   | 0,7 | Brokoli     | 0,5 |
| Pisang   | 0,6 | Kembang Kol | 0,9 |
| Semangka | 0,5 | Asparagus   | 0,6 |

Sumber : KTPI, 2009

## **D. Pola Menyusui**

### **1. Frekuensi menyusui**

Bayi yang baru lahir perlu menyusu dengan sangat teratur tetapi frekuensi menyusunya akan menurun dalam satu atau 2 minggu. Tidurkan bayi di samping ibu pada malam hari sehingga bayi bisa menyusu saat ibu berbaring miring. Menyusu pada malam hari ketika bayi menginginkannya sangat penting bagi produksi ASI karena pengeluaran prolaktin lebih tinggi pada malam hari ( Ramaiah, 2007).

Orang tua dianjurkan menyusui bayi, termasuk bayi caesar harus menyusui bayi dari payudaranya minimal 8 sampai 12 kali setiap hari. Menyusui meningkatkan kadar prolaktin seorang ibu, kadar prolaktin yang tinggi diperlukan untuk membentuk pasokan susu yang memadai. Dalam sebuah studi AS, frekuensi menyusui sekitar 10 kali sehari ( kisaran : 7-13 kali sehari ) dikaitkan dengan susu yang cukup. Menyusui 8-12 kali sehari dalam minggu pertama kehidupan berhubungan dengan asupan susu lebih banyak dan kenaikan berat badan yang lebih besar pada lima belas hari kehidupan dan enam minggu kehidupan (Casiday et al , 2004).

### **2. Durasi menyusui**

Durasi menyusui berbeda-beda karena setiap bayi memiliki pola isap yang berbeda-beda. Beberapa bayi puas setelah menyusu selama lima sampai sepuluh

menit, sedangkan yang lainnya butuh waktu lebih lama. Biarkan bayi memutuskan durasi menyusunya setiap kali. Segera setelah merasa puas, ia akan meninggalkan payudara. Yang lebih penting dari durasi menyusui, penting bagi ibu untuk membiarkan bayi mengosongkan satu payudara sebelum menawarkan kepadanya payudara lainnya, jika perlu ini akan membuat bayi mendapatkan *hind milk*, yang penting untuk penambahan berat badan (Ramaiah, 2007).

Meningkatkan durasi dan eksklusifitas pemberian ASI telah dikaitkan dengan hasil kesehatan yang baik pada ibu dan bayi. Akan tetapi dalam meningkatkan durasi dan eksklusifitas pemberian ASI di perlukan pemahaman mengenai alasan ibu berhenti atau menyerah untuk menyusui lebih cepat dari yang di harapkan (Cadwell, 2012:1).

Frekuensi dan durasi yang tidak tepat dalam memberikan ASI dapat mempengaruhi terjadinya masalah-masalah menyusui. Masalah yang diasosiasikan dengan menyusui yang mungkin mempengaruhi produksi ASI secara negatif seperti puting susu lecet, payudara bengkak, dan bendungan ASI (Chambley, 2007).

Arief (2009) menyatakan lama menyusui bayi berbeda-beda sesuai dengan pola hisap bayi. Bayi sebaiknya menyusu 10 menit pada payudara yang pertama, karena daya isap masih kuat, dan 20 menit pada payudara yang lain karena daya hisap bayi mulai melemah. Selama periode baru lahir, waktu menyusui bayi 20- 45 menit, durasi menyusui juga berpengaruh terhadap ejeksi ASI saat menyusui, ketika bayi tidak dapat menyusu, stimulus untuk produksi ASI sangat diperlukan. pesan ke hipotalamus yang merangsang *hipofisis anterior* untuk melepas *prolaktin*, suatu



hormon yang meningkatkan produksi ASI oleh sel-sel *alveolar kelenjar mamaria*. Jumlah prolaktin yang disekresikan dan jumlah ASI yang diproduksi berkaitan dengan besarnya stimulus isapan, yaitu frekuensi, intensitas dan lama bayi mengisap (Bobak, 2004).

Durasi menyusui berkaitan dengan adanya refleks prolaktin yang merupakan hormon *laktogenik* yang penting untuk memulai dan mempertahankan sekresi ASI. Stimulus isapan bayi akan mengirim pesan ke hipotalamus yang merangsang *hipofisis anterior* untuk melepas prolaktin, suatu hormon yang meningkatkan produksi ASI oleh sel-sel alveolar kelenjar mamaria. Jumlah prolaktin yang disekresikan dan jumlah ASI yang diproduksi berkaitan dengan besarnya stimulus isapan, yaitu frekuensi, intensitas dan lama bayi mengisap (Bobak, 2004).

Durasi yang baik saat menyusui menurut Sentra Laktasi Indonesia sebaiknya 20-30 menit. Dengan durasi menyusui yang normal yaitu ketika payudara sudah terasa kosong dan bayi terasa puas saat menyusui akan mengurangi resiko terjadinya infeksi pada payudara yaitu mastitis yang disebabkan oleh bendungan ASI.

## **E. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Berat Badan Ibu Menyusui**

### **1. Faktor Internal**

#### **a. Faktor Genetik**

Penelitian yang dilakukan universitas Boston menemukan gen *INSIG2* bertanggung jawab dalam menghambat sintesis asam lemak dan kolesterol, dilakukan bahwa beberapa produk protein dalam diri seseorang yang memiliki

varian gen ini cenderung menumpuk lemak karena daya inhibisi gen ini rendah terhadap lemak (Indriati.2009)

b. Regulasi Termisi

Regulasi termisi tiap orang tidak sama dapat diperoleh dari konsumsi kalori akan menentukan seberapa besar tubuh menghasilkan energi. dalam kondisi laju Metabolisme basal seseorang saat beristirahat tetap membutuhkan 1 waat untuk setiap kg berat badannya untuk mempertahankan energy yang dipakai untuk aktifitas organ-organ vital saat beristirahat (Indriati, 2009; Gayton & Hall, 2006; Ganong, 2005).

c. Metabolisme

Stabilitas komposisi dan basal massa tubuh tiap orang memerlukan waktu yang lama untuk kesesuaian masuknya energi dan pengeluaran energi. sekitar 27% yang mencapai keadaan normal system fungsional sel (Gayton & Hall. (2006); Ganong. (2005); Sherwood.(2001).

d. Stress

Biasanya mempunyai hubungan dengan mengonsumsi makanan yang berlebihan, tiap orang sebaiknya mengupayakan untuk menghindari berbagai bentuk stress yang diakibatkan masalah rumah tangga, masalah pekerjaan yang menumpuk, atau ada masalah lain yang dapat mengganggu kejiwaan seseorang ( Sumanto, 2009); (Indriati. 2009).

e. Istirahat

Waktu tidur yang tidak cukup menyebabkan tubuh akan menjadi lemas dan mengantuk sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari serta proses

berfikir seseorang. waktu istirahat yang di perlukan tiap orang dalam satu hari sebanyak 6-8 jam dalam tidur teratur akan memperoleh badan sehat dan dapat melekukan kegiatan sehari-hari dengan baik. anjuran ibu beristirahat cukup untuk menghindari kelelahan yang berlebihan karena kurang istirahat akan mempengaruhi ibu memperlambat proses involusi, produksi ASI berkurang dan ketidak mampuan merawat diri sendieri dan bayinya (Safuddin, (2006); Sumanto, (2009); Gayton & Hall. (2006); Ganong. (2005); Sherwood.(2001)).

## 2. Faktor Eksternal

### a. Asupan Gizi saat menyusui

Kecukupan energi ditetapkan dengan cara berbeda dari kecukupan untuk zat-zat yang lain karena AKG untuk energi mencerminkan rata-rata kebutuhan tiap kelompok umur maupun perorangan (Almatsier,2009).

ibu yang memberikan ASI eksklusif pada bayinya dengan kalori yang di konsumsi sesuai Rekomendasi, ibu akan menghasilkan ASI dengan komposisi ASI menurut WHO (2009) terdiri dari lemak 3,5gr per hari 100 ml, 7gr per 100 ml laktosa, 0,9gr per 100 ml protein, vitamin dan mineral kecuali vitamin D.

### b. Aktifitas Fisik

Setelah melahirkan normal ibu sudah dapat melakukan aktifitas fisik agar peredaran darah dan organ-organ reproduksi dapat cepat kembali ke sebelum hamil dengan melakukan latihan fisik ringan melakukan pekerjaan rumah tangga secara perlahan-lahan, naik tangga, olahraga ringan dapat dilakukan setelah ibu melewati hari ke 40 setelah melahirkan (Indriati, (2009); Saifuddin,(2006).

Penelitian yang dilakukan Keller dkk (2008) mendapatkan beberapa penelitian yang dilakukan sejak tahun 1994 sampai 2007 terhadap penurunan berat badan ibu menyusui diperoleh penurunan berat badan bermakna pada kedua kelompok baik yang hanya memberi ASI eksklusif saja dan yang mendapatkan intervensi diet makanan sehat dengan tanpa olahraga rutin.

#### **F. Hubungan Asupan Serat Dengan Berat Badan Ibu Menyusui**

Serat makanan (*dietary fiber*) adalah komponen bahan pangan yang tidak dapat dicerna oleh enzim-enzim dalam saluran pencernaan manusia. Asupan serat subjek berkisar antara 2,6-61,1 gr/hari. Kekurangan dan kelebihan serat dapat berkaitan dengan dampak negatif bagi tubuh. Asupan serat yang rendah dapat mengakibatkan gangguan kolon seperti konstipasi. Konsumsi serat berlebihan akan berdampak terhadap penyerapan mineral seperti besi, seng dan magnesium (Khomsan 2008).

Makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi dilaporkan juga dapat menurunkan bobot badan. Makanan akan tinggal dalam saluran pencernaan dalam waktu yang relatif singkat sehingga absorpsi zat makanan akan berkurang. Selain itu makanan yang mengandung serat relatif tinggi akan memberi rasa kenyang sehingga menurunkan konsumsi makanan. Makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas. Sehingga bagi ibu yang menyusui konsumsi serat tinggi sangat berpengaruh bagi produksi ASI yang dibidrikan untuk bayi (Khomsan 2008).

## **G. Hubungan Pola Menyusui Dengan Perubahan Berat Badan Ibu Menyusui**

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan anak mempunyai berbagai manfaat bagi bayi dan ibu. *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa menyusui merupakan langkah paling efektif untuk memastikan anak dalam keadaan sehat. Penelitian di Amerika Latin menunjukkan bahwa 13,9% dari semua penyebab kematian bayi untuk 3 bulan pertama kehidupan dapat dicegah dengan ASI eksklusif.

Penelitian di Bangladesh menunjukkan bahwa bayi yang diberi ASI partial mempunyai risiko kematian 3,94 kali lebih besar karena diare dibandingkan bayi yang diberi ASI eksklusif. Salah satu manfaat pemberian ASI eksklusif bagi ibu yaitu dapat menurunkan berat badan dan mengontrol terjadinya kegemukan setelah melahirkan. Produksi ASI membutuhkan energi yang besar yaitu sekitar 500 kkal/hari, untuk menghabiskan kalori sebanyak itu dalam sehari ibu yang tidak menyusui diperlukan berenang atau bersepeda selama satu jam. Energi yang dibutuhkan untuk menyusui diperoleh dari asupan makan, dan sisanya diambil dari simpanan lemak selama hamil yang dipersiapkan tubuh untuk menyusui. Penambahan asupan energi selama menyusui rata-rata 330 kkal/hari dan energi yang diambil dari simpanan lemak sekitar 170 kkal/hari. Pemberian ASI saja selama 6 bulan pertama dengan manajemen laktasi yang tepat dapat menurunkan berat badan secara optimal.

Pemberian ASI setelah bayi berusia 6 bulan juga dapat menurunkan berat badan, walaupun dengan pencepatan yang lebih rendah dari 6 bulan pertama menyusui. Hasil

penelitian Kristianti (2013) dengan judul hubungan ASI eksklusif dengan penerunan berat badan ibu menyusui menyatakan bahwa penurunan berat badan lebih banyak pada ibu yang memberikan ASI secara eksklusif. Sebesar 78,9% ibu dalam kelompok ASI eksklusif berat badannya menurun, sedangkan pada kelompok ASI tidak eksklusif sebesar 51,4%.

### BAB III

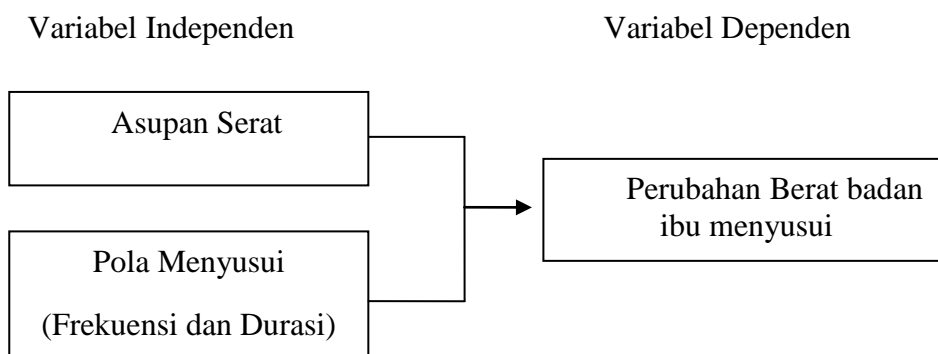
## METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan bentuk rancangan yang digunakan dalam melakukan prosedur penelitian. Desain penelitian yang digunakan *deskriptif analitik* dengan pendekatan metode *Cross Sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan asupan serat dan pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu tahun 2016.

### B. Kerangka Konsep

Hubungan asupan serat dan pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui.



**Gambar 3.2 Kerangka Konsep**

### C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian penelitian ini di lakukan di wilayah kerja puskesmas Lempuing kota Bengkulu mulai pada bulan Desember 2015 .

### D. Definisi Operasional

| No | Variabel                   | Definisi Operasional  | Cara Ukur               | Alat Ukur       | Hasil Ukur      | Skala |
|----|----------------------------|---|-------------------------|-----------------|-----------------|-------|
| 1  | Asupan Serat               | Jumlah serat yang dikonsumsi oleh ibu menyusui sehari-hari selama 1 bulan terakhir      | Wawancara               | Recall          | .....<br>(gr)   | Rasio |
| 2  | Pola Menyusui<br>(1)Durasi | Lama(menit) waktu setiap kali mengonsumsi ASI   | Wawancara               | Kuisisioner     | ....<br>(menit) | Rasio |
|    | (2)Frekuensi               | Jumlah (kali) pengeluaran ASI selama 1 hari   | Wawancara               | Kuisisioner     | ....(kali)      | Rasio |
|    | Perubahan Berat badan      | Perubahan berat badan ibu dari hasil penimbangan berat badan 9 bulan sebelum melahirkan | Pengukuran antropometri | Timbangan injak | .....<br>(kg)   | Rasio |



|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | dan berat badan 1 bulan sesudah melahirkan |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

## E. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi yang diambil untuk penelitian ini adalah ibu menyusui yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Lempuing kota Bengkulu yang berjumlah 54 orang

### 2. Sampel

Tehnik pengambilan sampel ini menggunakan tehnik pengambilan total sampling. Dengan jumlah sampel sebanyak 54 orang sampel

## F. Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini : (Sastroasmoro, 2011)

### A. Data Primer

Data yang diambil berdasarkan penelitian/wawancara langsung pada sampel. Data tersebut meliputi data identitas, meliputi nama, umur, jenis kelamin, alamat data diperoleh melalui wawancara terhadap ibu menggunakan kuesioner dan *from*

*recall* untuk mengetahui frekuensi makan dan asupan makan ibu menyusui, diperoleh melalui *food recall* 3 x 24 jam.

## B. Data Sekunder

Data yang dikumpulkan secara tidak langsung adalah kondisi umum dan jumlah ibu menyusui yang diperoleh dari instansi yang terkait.

## G. Pengolahan Data

Analisis ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji statistik. Uji statistik dilakukan dengan menggunakan program perangkat lunak.

Data yang telah terkumpul, selanjutnya diolah dan dianalisis. Pengolahan data melalui tahapan berikut :

### 1. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Bertujuan untuk memeriksa kelengkapan data yaitu data ibu menyusui, *food recall* 3 x 24 jam secara keseluruhan.

### 2. *Coding* (Pengkodean Data)

Mengklasifikasikan jawaban/hasil *recall* dan data yang ada menurut macamnya kebentuk yang lebih ringkas dengan menggunakan kode-kode

### 3. *Tabulating* (menyusun data)

Menyusun data sehingga mudah dijumlah, disusun dan disajikan dalam bentuk tabel

#### 4. *Entry* (Memasukkan Data)

Memasukkan data tersebut kedalam komputer dengan menggunakan program komputer

#### 5. *Cleaning data* (Pembersihan Data)

Setelah entri data selesai, dilakukan proses untuk menguji kebenaran data sehingga data yang masuk benar-benar bebas dari kesalahan (Hidayat, 2008).

### **H. Analisis Data**

#### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menyajikan gambaran distribusi frekuensi dan tendensi central untuk mengetahui mean, median, standar deviasi, nilai minimal, nilai maksimal dari variabel-variabel tersebut, baik variabel dependen maupun independen.

#### 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan  $H_a$  dan  $H_o$ . Analisis bivariat bertujuan untuk melihat hubungan antara asupan serat dan pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui. Hubungan antara dua variable dengan menggunakan analisis uji statistik analisis uji korelasi. Dengan keputusan uji :

- 1)  $H_a$  di terima apa bila nilai  $p < 0,05$  ini berarti ada hubungan asupan serat dan pola menyusui terhadap perubahan berat badan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu.

- 2)  $H_0$  gagal di tolak apa bila nilai  $p > 0,05$  ini berarti tidak ada hubungan asupan serat dan pola menyusui terhadap perubahan berat badan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kota Bengkulu.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Jalan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kuala Lempuing kota Bengkulu pada bulan Maret - April 2016. Penelitian ini dilakukan dengan melihat adanya hubungan asupan serat dan pola menyusui (Variable Independen) dengan perubahan berat badan ibu menyusui (Variabel Dependen). Pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara berdasarkan kuesioner dan pengukuran berat badan ibu menyusui dengan menggunakan timbangan injak untuk mengetahui hubungan asupan serat dan pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lempuing kota Bengkulu tahun 2016.

Peleksanaan penelitian dibagi menjadi 2 tahap yaitu tahap persiapan awal, penetapan judul, survey awal, pengumpulan data, merumuskan masalah, menyusun metode penelitian, menyiapkan instrument penelitian, ujian proposal. Tahap pelaksanaan dimulai dari mengurus surat izin pra penelitian dari institusi Pendidikan yaitu Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan di lanjutkan pengurusan surat izin penelitian di Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu (KP2T) Provinsi Bengkulu dan Badan Pelayanan Perizinan Terpadu (BP2T) Kota Bengkulu. setelah mendapatkan izin Peneliti kemudian diserahkan ke Dinas Kesehatan Kota Bengkulu dan di beri tembusan kepada kantor lurah Kuala Lempuing karena mengambil data nya langsung ke rumah - rumah masyarakat

Setelah penelitian mendapatkan izin maka pengambilan data dimulai dengan cara Pengambilan data dilakukan dengan cara mengisi koesioner, mengukur berat badan ibu menyusui dengan menggunakan timbangan injak dan recall untuk mengetahui hubungan asupan serat dan pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lempuing koya Bengkulu.

Setelah data terkumpul, hasilnya di periksa kembali apakah sudah sesuai dengan yang diinginkan. Kemudian dilakukan pengodean dengan member kode pada hasil penelitian dan ditabulasi dan kemudia data recall di olah dengan Nutrisurvey dan hasilnya di olah lagi dengan menggunakan program Komputer. Selanjutnya ada pembuatan laporan hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang telah dianalisis.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Gambaran Asupan Serat, Pola Menyusui (Durasi dan Frekuensi), dan Perubahan Berat Badan Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2016**

Asupan serat, pola menyusui (durasi dan frekuensi) dan perubahan berat badan pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas lempuing kota bengkulu tahun 2016 dapat dilihat pada table 4.1

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Asupan Serat, Pola Menyusui (Duras dan frekuensi), dan Perubahan Berat Badan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu**

| Variable           | Mean  | Median | SD   | Min   | Maks  |
|--------------------|-------|--------|------|-------|-------|
| Asupan Serat       | 21,53 | 22,40  | 4,91 | 10,17 | 29,50 |
| Frekuensi Menyusui | 10,12 | 10,00  | 1,21 | 8,00  | 12,00 |
| Durasi Menyusui    | 15,92 | 15,00  | 5,66 | 10,00 | 30,00 |
| Perubahan BB       | 7,66  | 6,50   | 4,09 | 1,00  | 20,00 |

Sumber: Data Penelitian, 2016

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa rata-rata asupan serat yaitu 21,53 gr, asupan terendah yaitu 10,17 gr dan asupan tertinggi yaitu 29,50 gr. Rata-rata durasi menyusui yaitu 15,92 menit, durasi menyusui tercepat yaitu 10,00 menit dan durasi menyusui terlama yaitu 30,00 menit, rata-rata frekuensi menyusui yaitu 10,12 kali, frekuensi menyusui terendah yaitu 8,00 kali dan frekuensi menyusui tertinggi yaitu 12,00 kali. Sedangkan rata-rat perubahan berat badan ibu menyusui yaitu 7,66 kg, perubahan berat badan terendah yaitu 1,00 kg dan perubahan berat badan tertinggi 20,00 kg.

## **2. Hubungan Asupan Serat dan Pola Menyusui (Durasi Dan Frekuensi) dengan Perubahan Berat Badan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2016**

Hasil penelitian hubungan asupan serat dan Pola Menyusui (durasi dan ferkuensi) dengan perubahn berat badan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu tahun 2016 menggunakan uji *Korelasi person*.

**Tabel 4.2 Analisa Hubungan Asupan Asupan Serat Dan Pola Menyusui (Durasi Dan Ferkuensi) Dengan Perubahn Berat Badan Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2016**

| Variabel Dependen | Variabel Independen | Nilai $p$ | spearman |
|-------------------|---------------------|-----------|----------|
| Perubahan BB      | Asupan Serat        | 0,034     | 0,257    |
|                   | Frekuensi Menyusui  | 0,041     | 0,257    |
|                   | Durasi Menyusui     | 0,010     | 0,273    |

Sumber: Data Penelitian, 2016

Tabel 4.2 menunjukkan hasil ada hubungan antara asupan serat dengan perubahan berat badan ibu menyusui dengan nilai  $p$  value (0,034) < 0,05 dan berpola positif, artinya semakin tinggi asupan serat maka semakin besar perubahan berat badan ibu menyusui.

Hasil uji statistik ada hubungan antara durasi menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui dengan nilai  $p$  value (0,010) < 0,05 dan berpola positif, artinya semakin lama durasi menyusui maka semakin besar perubahan berat badan ibu menyusui.

Hasil uji statistik ada hubungan antara frekuensi menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui dengan nilai  $p$  value (0,041) < 0,05 dan berpola positif, artinya semakin sering menyusui maka semakin besar perubahan berat badan ibu menyusui.



## C. Pembahasan

### 1. Hubungan Asupan Serat dengan Perubahan Berat Badan Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara asupan serat dan pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui, hal ini menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi serat tinggi dan menyusui mengalami penurunan berat badan. Dapat diketahui dari recall 3x24 jam yang diperoleh responden dengan menggunakan metode wawancara, dimana rata-rata asupan serat 21,53 gr/hari, karena responden banyak mengonsumsi makanan selain serat. Selain itu responden juga mengonsumsi susu untuk ibu menyusui secara rutin.

Serat dalam makanan (*dietary fiber*) adalah jenis polisakarida nonpati, yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan manusia (Tejasari, 2005). Ini salah satu faktor perubahan berat badan ibu menyusui.

Menurut Khomsan 2008 makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi dilaporkan juga dapat menurunkan bobot badan. Makanan akan tinggal dalam saluran pencernaan dalam waktu yang relatif singkat sehingga absorpsi zat makanan akan berkurang. Selain itu makanan yang mengandung serat relatif tinggi akan memberi rasa kenyang sehingga menurunkan konsumsi makanan. Makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas. Sehingga bagi ibu yang menyusui konsumsi serat tinggi sangat berpengaruh bagi produksi ASI yang dibdrikan untuk bayi (Khomsan 2008).

## **2. Hubungan Pola Menyusui dengan Perubahan Berat Badan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing**

Hasil menunjukkan ada pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui, artinya semakin tinggi lama dan semakin banyak asi yang Dikeluarkan maka semakin besar perubahan berat badan ibu menyusui, berdasarkan penelitian Kristianti (2013) dengan judul hubungan ASI eksklusif dengan penerunan berat badan ibu menyusui menyatakan bahwa penurunan berat badan lebih banyak pada ibu yang memberikan ASI secara eksklusif. Sebesar 78,9% ibu dalam kelompok ASI eksklusif berat badannya menurun.

Salah satu manfaat pemberian ASI eksklusif bagi ibu yaitu dapat menurunkan berat badan dan mengontrol terjadinya kegemukan setelah melahirkan. Produksi ASI membutuhkan energi yang besar yaitu sekitar 500 kkal/hari, untuk menghabiskan kalori sebanyak itu dalam sehari ibu yang tidak menyusui diperlukan berenang atau bersepeda selama satu jam.

Energi yang dibutuhkan untuk menyusui diperoleh dari asupan makan, dan sisanya diambil dari simpanan lemak selama hamil yang dipersiapkan tubuh untuk menyusui. Penambahan asupan energi selama menyusui rata-rata 330 kkal/hari dan energi yang diambil dari simpanan lemak sekitar 170 kkal/hari. Pemberian ASI saja selama 6 bulan pertama dengan manajemen laktasi yang tepat dapat menurunkan berat badan secara optimal.

Penelitian di Indonesia mengenai pengaruh menyusui eksklusif terhadap penurunan berat badan pernah dilakukan di Kecamatan Karanganyar. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa selama 6 minggu setelah melahirkan, sebanyak 96% ibu menyusui eksklusif dan 72% ibu menyusui tidak eksklusif mengalami penurunan berat badan. Rerata penurunan berat badan sebesar 2,08 kg pada ibu menyusui eksklusif dan 0,89 kg pada ibu menyusui tidak eksklusif .

( Sayekti R. 2007 )

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hubungan asupan serat dan pola menyusui dengan perubahan berat badan ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Asupan serat ibu menyusui dikategorikan kurang atau belum sesuai dengan AKG, pola menyusui (frekuensi) sudah dikategorikan baik dan sesuai dengan standar anjuran, pola menyusui (durasi) sudah dikategorikan baik dan sesuai dengan standar anjuran, dan perubahan berat badan ibu menyusui sebagian besar sudah mencapai normal.
2. Ada hubungan antara asupan serat dengan perubahan berat badan ibu menyusui, ada hubungan antara pola menyusui (Frekuensi) dengan perubahan berat badan ibu menyusui, dan ada hubungan antara pola menyusui (Durasi) dengan perubahan berat badan ibu menyusui

#### **B. SARAN**

1. Bagi peneliti lain

Berdasarkan penelitian yang dilakukan ada beberapa kendala yang telah ditemukan oleh penelitian sebelumnya diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperbaiki beberapa kelemahan dari penelitian sebelumnya seperti pengambilan sampel dan diharapkan menggunakan teknik pengambilan data yang lebih akurat.

## 2. Masyarakat

Bagi masyarakat ditingkatkan pengetahuan tentang pola makan dan pola menyusui yang benar dan makanan yang bergizi untuk ibu menyusui.

## 3. Akademik

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa asupan serat yang sangat penting bagi ibu menyusui . sehingga diharapkan kedepannya dapat dikajikan dan di kembangkan lagi oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes

Bengkulu.

## DAFTAR PUSTAKA

- [Depkes] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2008. Kegemukan Akibat Kurang Serat. <http://www.depkes.go.id> [Agustus 2013].
- [WNPG] Widyakarya Pangan dan Gizi X. 2012. Pemantapan Ketahanan Pangan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal. Jakarta: 20-21 November 2012.
- Almatsier, S (2009). prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Almatsier, S. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Anggraeni, A. C. 2012. *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Ayu Bulan Febry Kurnia Dewi, S.KM, Nurul Pujiastuti, S.Kep, Ns, M.Kes, Ibnu Fajar, S.KM, M.Kes, *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta .Graha Ilmu.
- Azwar, Azrul. 2004. Kecendrungan Masalah Gizi dan Gizi dan Tantangan di Masa Datang. Disampaikan pada pertemuan Asvokasi Program Perbaikan Gizi Menuju Keluarga Sadar Gizi, di Hotel Sahid Jaya, Jakarta, 27 September 2004.
- Betran AP, Onis M, Lauer JA, Villar J. Ecological study of effect of breast feeding on infant mortality in Latin America. *Amerika Latin dan Karibia: Br Med J*; 323:1–5; 2001.
- Chumbley, Jane. 2006. *Menyusui*. Jakarta : Erlangga
- Departemen Kesehatan R.I. 2002. *Profil kesehatan Indonesia 2001 Menuju Indonesia sehat 2010*, Departemen Kesehatan RI : Jakarta.
- Depkes RI. Riset Kesehatan 2010. Jakarta. Departemen Kesehatan Republik Indonesia;2010
- Depkes RI. Riset Kesehatan 2013. Jakarta. Departemen Kesehatan Republik Indonesia;2013.
- Farida. Factor – factor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Indonesia Tahun 2007. Jakarta. VIN Syarif Hidayatullah. 2007
- Ganong, WF. (2005). Review of medical physiology, 22 ed. Alih bahasa Pendit, BU. (2008). Buku ajar fisiologi kedokteran. Jakarta. EGC.
- Gayton, AC & Hall, JE. (2006). Textbook of medical physiology, 11 Edition. Alih Bahasa Irawati, dkk. (2007). Nuku ajar Fisiologi Kedokteran, ed. 11. Jakarta, EGC.

- Gibney MJ, Margetts BM, Kearney JM, Arab L. Gizi Kesehatan Masyarakat (Public Health Nutrition). EGC. Jakarta. 2009.
- Haiek LN, Kramer MS, Ciampi A, and Tirado R. Postpartum Weight Loss and Infant Feeding. *J Am Board Fam Pract* 2001;14:85-94
- Hardinsyah, dkk. 2012. Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat. IPB. Bogor.
- Indriati, M.T. (2009). Langsing dan Sehat setelah melahirkan. Genius Publisher. Yogyakarta.
- Juvera, Graciela C, Casanueva E, Villar AVB, Regil LMD, C AM. No Changes in Weight and Body Fat in Lactating Adolescent and Adult Women From Mexico. *American Journal of Human Biology* 2012; 24:425-431.
- Khomsan. 2008. Sehat itu Mudah, Wujudkan Hidup Sehat Dengan Makanan Tepat. Hikmah (PT mizan Publika), Jakarta.
- Kramer MS and Kakuma R. The Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding. World Health Organization. 2002.
- Kusharto CM. 2006. Serat Makanan dan Peranannya bagi Kesehatan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 1(2), 45-54.
- Mahan LK, Stump SE, Raymond JL, editors. Krause's, Food, Nutrition, & Diet Therapy. 13th ed. United States. Saunders; 2012.
- Mansjoer A, Suprohaita, Wardhani WI, Setiowulan W. Kapita selekta. Edisi ke-3 Jilid 2. Jakarta: Media Aesculapius; 2012
- Nugroho, T. 2011. *ASI dan Tumor Payudara*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Parhati, Rahmi. 2011. *Analisis Perilaku Pembelian dan Konsumsi Buah di Perdesaan dan Perkotaan*. Departemen Ilmu Keluarga Dan Konsumen. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor.
- Ramaiah Savitri, 2006:46, Manfaat ASI dan Menyusui, PT Bhuana Ilmu Populer, Jakarta.. Centra Communications, Jakarta.
- saifuddin, A.B. (2006) Buku panduan praktik pelayanan Kesehatan materal dan Neonatal. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Santoso BI, Hardinsyah, Siregar P, & Pardede SO. 2011. Air bagi Kesehatan
- Sayekti R. Pengaruh Menyusui secara Eksklusif selama 6 Minggu Postpartum terhadap Penurunan Berat Badan Ibu [skripsi]. 2007. Available from : <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>.

Syarif DR, Lestari ED, Mexitalia M, Nasar SS. Buku ajar nutrisi pediatrik dan penyakit metabolik. Jilid I. Jakarta: Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia; 2011.

Tejasari. 2005. Nilai Gizi Pangan. Edisi pertama Graha Ilmu. Yogyakarta.

WHO. (2003) *fruit and vegetable promotion initiative*. Retrieved march 10 2012

WHO. 2009. Reducing Risks. Promoting Health Life; 9.27.2004. Geneva.

Winarno, F.G. 2004. Kimia Pangan dan Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Zerlina, Lalage 2012. *Resep Jus Bagi Ibu Hamil dan Ibu Menyusui*. Jakarta. Coble Book.



Lampiran 1

Identitas Responden

Kode Sampel

**HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN POLA MENYUSUI DENGAN  
PERUBAHAN BERAT BADAN IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMA LEMPUING KOTA BENGKULU TAHUN 2016**

**1. Data identitas**

a. Nama :

b. Umur :

**2. Perubahan Berat Badan**

a. Berat Badan Sebelum Melahirkan : ..... Kg

b. Berat Badan Sesudah Melahirkan : .....Kg

**3. Pola Menyusui**

a. Frekuensi Menyusui

1. Berapa kali selama 24 jam ibu menyusui :..... kali

b. Durasi Menyusui

2. Berapa Lama ibu menyusui :.....Menit

Lampiran 2

**4. Asupan Serat**

From Recall Hari .....

| Waktu Makan | Hari / tanggal : |               |       |      |
|-------------|------------------|---------------|-------|------|
|             | Menu             | Bahan Makanan | Berat |      |
|             |                  |               | URT   | Gram |
| Makan Pagi  |                  |               |       |      |
|             |                  |               |       |      |
|             |                  |               |       |      |
|             |                  |               |       |      |
|             |                  |               |       |      |
|             |                  |               |       |      |
|             |                  |               |       |      |
|             |                  |               |       |      |
|             |                  |               |       |      |
| Selingan    |                  |               |       |      |
|             |                  |               |       |      |
|             |                  |               |       |      |
|             |                  |               |       |      |
|             |                  |               |       |      |
|             |                  |               |       |      |





**PEMERINTAH KOTA BENGKULU**  
**KECAMATAN RATU AGUNG**  
**KELURAHAN LEMPUING**  
Jalan Kuala Lempuing No. Telp. (0736) ..... Bengkulu

**SURAT IZIN PENELITIAN**

NOMOR : 070/ 47 / 1001 / 2016


Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Kelurahan Lempuing Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama Lengkap : Deby Firta Sari  
NIM : P05130113 009  
Jurusan/Prodi : GIZI  
Jenjang : D III

Akan melakukan penelitian di Wilayah Kelurahan Lempuing Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu guna memperoleh data-data dalam rangka menyusun Karya Tulis Ilmiah pada : Politeknik Kesehatan Bengkulu.

Dengan judul : Hubungan Asupan Serat dan Pola menyusui dengan Perubahan Berat Badan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2016.

Demikian Surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 1 April 2016  
KEPALA KELURAHAN LEMPUING  
  
AGUS SYHARUZAH, SH.  
NIP. 196608031991031007



**PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU**  
**KANTOR PELAYANAN PERIZINAN TERPADU**

Jl. Pembangunan No. 1 Telepon/Fax : (0736) 23512 Kode Pos : 38225  
Website: www.kp2tprov Bengkulu.go.id Blog: www.kp2t Bengkulu.blogspot.com  
**BENGKULU**

**REKOMENDASI**

Nomor : 503 / 7.a / *g18* / KP2T / 2016

**TENTANG PENELITIAN**

- Dasar :
1. Peraturan Gubernur Bengkulu Nomor 22 Tahun 2014 Tentang Perubahan Ketiga Atas Peraturan Gubernur Nomor 07 Tahun 2012 Tentang Pendelegasian Sebagian Kewenangan Penandatanganan Perizinan dan Non (Bukan) Perizinan Pemerintah Provinsi Bengkulu Kepada Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu.
  2. Surat Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor: DM.01.04/1194/2/III/2016 Tanggal 01 April 2016 Perihal Izin Penelitian. Permohonan diterima di KP2T Tanggal 01 April 2016 .
- Nama / NPM : Deby Firta Sari / P0. 5160013009  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Maksud : Melakukan Penelitian  
Judul Proposal Penelitian : Hubungan Asupan Serat dan Pola Menyusui Dengan Perubahan Berat Badan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2016  
Daerah Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : 01 April 2016 s/d 01 Juli 2016  
Penanggung Jawab : Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan ini merekomendasikan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan :

- a. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/ Bupati/ Walikota Cq. Kepala Badan/Kepala Kantor Kesbang Pol dan Linmas atau sebutan lain setempat.
- b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
- c. Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- e. Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 01 April 2016

a.n Kepala Kantor  
Kepala Seksi Pelayanan Perizinan / Non  
Perizinan Bidang Pemerintahan dan  
Kesejahteraan Rakyat



*Wata*

**WATA, S.Sos**  
Penata Tingkat I  
NIP.19630716198503 1008

**Tembusan disampaikan kepada Yth:**

1. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Bengkulu
2. Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu dan Penanaman Modal ( BPPTPM) Kota Bengkulu
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
**BADAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU  
DAN PENANAMAN MODAL**

Jalan WR.Supratman Kel.Bentiring Kota Bengkulu  
Telp.(0736) 349731 fax. (0736) 26992

**IZIN PENELITIAN**

Nomor : 070 / 403 / 04 / BPPTPM / 2016

- Dasar :
1. Peraturan Walikota Bengkulu Nomor 31 Tahun 2012 Tanggal 28 Desember 2012 Perubahan Atas Peraturan Walikota Bengkulu Nomor 07 Tahun 2009 Tentang Pelimpahan Wewenang Membuat, Mengeluarkan dan Menandatangani Perizinan Dan Non Perizinan Kepada Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu (BPPT).
  2. Surat Perintah Tugas Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu dan Penanaman Modal (BPPTPM) Nomor : 800 / 006 / BPPTPM / 2015. Nota Dinas Nomor : 560/ 40 / BPPTPM / 2015 Tanggal 24 Februari 2015. Perihal Dasar Penerbitan Izin Penelitian
- Memperhatikan :
- Rekomendasi Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu (KP2T) Provinsi Bengkulu Nomor : 503/7.a/918/KP2T/2016 Tanggal 01 April 2016.

**DENGAN INI MENERANGKAN BAHWA :**

- Nama : Deby Fitra Sari / PO.5160013009  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Fakultas : Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Judul Penelitian : Hubungan Asupan Serat dan Pola Menyusui dengan Perubahan Berat Badan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu  
Daerah Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : 01 April 2016 s/d 01 Juli 2016  
Penanggung jawab : Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
- Dengan Ketentuan :
1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud
  2. Harus mentaati peraturan dan perundang – undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
  3. Apabila masa berlaku surat keterangan penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaannya belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan keterangan penelitian.
  4. Surat keterangan penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikian Surat Keterangan ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeruarkan di : BENGKULU  
Pada Tanggal : 04 April 2016  
a.n. KEPALA BADAN PELAYANAN PERIZINAN  
TERPADU DAN PENANAMAN MODAL KOTA BENGKULU  
KEPALA BIDANG PEMERINTAHAN DAN KESRA

  
**AFRI CANDRIANI, SE, M.SI**  
NIP. 19770205200212 2 002

Tembusan Yth.

1. Kepala Kantor Kesbangpol Kota Bengkulu
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
KECAMATAN RATU AGUNG  
KELURAHAN LEMPUING**

Jalan : Kuala Lempuing No. RT. RW. Kota Bengkulu

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR : 070 / 49 / 1001 / 2016

Yang bertanda tangan dibawah ini, Lurah Lempuing Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu, menerangkan bahwa :

Nama : **DEBY FIRTA SARI**  
NIM : P05130113009  
Fakultas/Prodi : GIZI  
Jenjang : D III Poli Tehnik Kesehatan Bengkulu

Telah melakukan penelitian di Kelurahan Lempuing Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu dari tanggal 01 s.d 15 April 2016 dalam rangka menyusun Karya Tulis pada: D III Pendidikan Politeknik Kesehatan Bengkulu .

Dengan Judul : Hubungan Asupan Serat dan Pola menyusui dengan Perubahan Berat Badan Ibu menyusui di **Wilayah Kerja Puskesmas Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2016**

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 18 April 2016

**KEPALA KELURAHAN LEMPUING**



Lampiran 4

1. Wawancara dan mengisi identitas ibu





2. Penimbangan berat badan ibu menyusui



## Lampiran 5

**MASTER TABLE HUBUNGAN ASUPAN SERAT DAN POLA MENYUSUI DENGAN PERUBAHAN BERAT BADAN IBU -  
MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEMPUING KOTA BENGKULU TAHUN 2016**

| No | Kode | Nama | Usia     | Durasi  | Frekuensi | Berat badan |         |         | asupan serat |      |      | Rata-Rata | AKG |
|----|------|------|----------|---------|-----------|-------------|---------|---------|--------------|------|------|-----------|-----|
|    |      |      | (Tahun)  | (Menit) | (Kali)    | Sebelum     | Sesudah | Selisih | 1            | 2    | 3    |           |     |
| 1  | 1    | SM   | 25 tahun | 20      | 10        | 70 kg       | 75 kg   | 5       | 10.9         | 13.6 | 6    | 10.17     | 32  |
| 2  | 2    | YP   | 35 tahun | 20      | 9         | 50 kg       | 45 kg   | 5       | 11.1         | 11   | 13.1 | 11.73     | 30  |
| 3  | 3    | RI   | 18 tahun | 10      | 12        | 69 kg       | 60 kg   | 9       | 26.4         | 20   | 12.6 | 19.67     | 30  |
| 4  | 4    | YT   | 33 tahun | 20      | 10        | 65 kg       | 59 kg   | 6       | 10.9         | 12.2 | 10.8 | 11.30     | 30  |
| 5  | 5    | MT   | 30 tahun | 10      | 9         | 54 kg       | 45 kg   | 9       | 13.8         | 20.8 | 23.2 | 19.27     | 30  |
| 6  | 6    | TU   | 40 tahun | 10      | 10        | 80 kg       | 72 kg   | 8       | 24           | 19.6 | 20.9 | 16.13     | 30  |
| 7  | 7    | RZ   | 25 tahun | 15      | 10        | 55 kg       | 48 kg   | 7       | 14.9         | 12.7 | 14.1 | 13.90     | 32  |
| 8  | 8    | YI   | 30 tahun | 15      | 10        | 60 kg       | 55 kg   | 5       | 18.3         | 21.9 | 8.2  | 16.13     | 30  |
| 9  | 9    | KR   | 30 tahun | 20      | 10        | 70 kg       | 54 kg   | 16      | 14.8         | 25.5 | 25.8 | 22.03     | 30  |
| 10 | 10   | MY   | 25 tahun | 15      | 10        | 50 kg       | 51 kg   | 1       | 25.2         | 29.5 | 26.2 | 26.97     | 32  |
| 11 | 11   | LI   | 29 tahun | 20      | 12        | 52 kg       | 45 kg   | 7       | 25.5         | 26.9 | 25.4 | 25.93     | 32  |
| 12 | 12   | MG   | 25 tahun | 15      | 12        | 70 kg       | 51 kg   | 19      | 25.7         | 28.8 | 32.5 | 29.00     | 32  |
| 13 | 13   | RN   | 26 tahun | 20      | 12        | 87 kg       | 74 kg   | 13      | 27.7         | 25.6 | 35.2 | 29.50     | 32  |
| 14 | 14   | HD   | 30 tahun | 10      | 10        | 42 kg       | 40 kg   | 2       | 27.2         | 11.5 | 18.9 | 19.20     | 30  |
| 15 | 15   | SL   | 34 tahun | 10      | 8         | 51 kg       | 49 kg   | 5       | 20.1         | 8.6  | 13.1 | 13.93     | 30  |
| 16 | 16   | FV   | 21 tahun | 20      | 8         | 50 kg       | 45 kg   | 5       | 19.8         | 26   | 28.7 | 24.83     | 32  |
| 17 | 17   | DS   | 27 tahun | 30      | 10        | 65 kg       | 58 kg   | 7       | 21.1         | 22.5 | 14.3 | 19.30     | 32  |
| 18 | 18   | ML   | 30 tahun | 15      | 10        | 54 kg       | 50 kg   | 4       | 11.1         | 21.4 | 19.1 | 17.20     | 30  |
| 19 | 19   | TW   | 25 tahun | 20      | 12        | 52 kg       | 60 kg   | 8       | 23.1         | 34.8 | 30   | 29.30     | 32  |
| 20 | 20   | MT   | 26 tahun | 15      | 10        | 60 kg       | 55 kg   | 5       | 15           | 12.5 | 18.7 | 15.40     | 32  |
| 21 | 21   | LN   | 24 tahun | 30      | 12        | 55 kg       | 63 kg   | 8       | 26           | 22.6 | 25   | 24.53     | 32  |
| 22 | 22   | MI   | 28 tahun | 30      | 12        | 75 kg       | 60 kg   | 15      | 17.4         | 25.4 | 31.9 | 24.90     | 32  |
| 23 | 23   | ES   | 36 tahun | 20      | 10        | 47 kg       | 33 kg   | 14      | 25.6         | 28.6 | 25.8 | 26.67     | 30  |

|    |    |    |          |    |    |       |       |    |      |      |      |       |    |
|----|----|----|----------|----|----|-------|-------|----|------|------|------|-------|----|
| 24 | 24 | SF | 25 tahun | 20 | 8  | 60 kg | 50 kg | 10 | 25   | 26.4 | 26.3 | 25.90 | 32 |
| 25 | 25 | FI | 26 tahun | 10 | 10 | 48 kg | 40 kg | 8  | 19.3 | 19.8 | 20.8 | 19.97 | 32 |
| 26 | 26 | SR | 29 tahun | 10 | 10 | 65kg  | 55 kg | 10 | 25.3 | 26.4 | 25.9 | 25.87 | 32 |
| 27 | 27 | WT | 28 tahun | 20 | 10 | 55 kg | 60 kg | 5  | 24.7 | 27.1 | 26.5 | 26.10 | 32 |
| 28 | 28 | SH | 28 tahun | 15 | 10 | 60 kg | 50 kg | 10 | 24.4 | 25.6 | 22.7 | 24.23 | 32 |
| 29 | 29 | PT | 25 tahun | 15 | 12 | 55 kg | 60 kg | 5  | 21.5 | 25.3 | 25   | 23.93 | 32 |
| 30 | 30 | ID | 26 tahun | 20 | 12 | 55 kg | 45 kg | 10 | 23.2 | 17.6 | 22.6 | 21.13 | 32 |
| 31 | 31 | DN | 28 tahun | 15 | 10 | 50 kg | 65kg  | 15 | 15.1 | 19.7 | 19.3 | 18.03 | 32 |
| 32 | 32 | MI | 25 tahun | 10 | 9  | 55 kg | 60 kg | 5  | 25.5 | 26.5 | 24.3 | 25.43 | 32 |
| 33 | 33 | NR | 26 tahun | 10 | 10 | 50 kg | 55 kg | 5  | 22.4 | 13.6 | 26.8 | 20.93 | 32 |
| 34 | 34 | MR | 27 tahun | 10 | 10 | 50 kg | 55 kg | 5  | 18.3 | 12.5 | 16.5 | 15.77 | 32 |
| 35 | 35 | SF | 28 tahun | 20 | 10 | 60 kg | 55 kg | 5  | 21.3 | 18.9 | 6.7  | 15.63 | 32 |
| 36 | 36 | KH | 28 tahun | 10 | 12 | 65 kg | 60 kg | 5  | 23.4 | 15.4 | 22.3 | 20.37 | 32 |
| 37 | 37 | PR | 30 tahun | 20 | 10 | 55kg  | 60 kg | 5  | 26.8 | 23.4 | 14.5 | 21.57 | 30 |
| 38 | 38 | YL | 25 tahun | 10 | 10 | 60 kg | 55 kg | 5  | 16   | 10.2 | 16.6 | 14.27 | 32 |
| 39 | 39 | NJ | 30 tahun | 15 | 12 | 70 kg | 60 kg | 10 | 21.6 | 25.9 | 24.4 | 23.97 | 30 |
| 40 | 40 | RI | 26 tahun | 10 | 12 | 50 kg | 40 kg | 10 | 18.6 | 26.3 | 25.9 | 23.60 | 23 |
| 41 | 41 | IR | 28 tahun | 10 | 10 | 60 kg | 57 kg | 3  | 25.6 | 24.5 | 26   | 25.37 | 32 |
| 42 | 42 | DT | 27 tahun | 10 | 10 | 60 kg | 51 kg | 9  | 20.9 | 26.1 | 23.7 | 23.57 | 32 |
| 43 | 43 | ER | 28 tahun | 10 | 8  | 50 kg | 51 kg | 1  | 28.1 | 32.5 | 27.3 | 29.30 | 32 |
| 44 | 44 | SU | 30 tahun | 10 | 10 | 55 kg | 50 kg | 5  | 20.1 | 25.5 | 25.7 | 23.77 | 30 |
| 45 | 45 | WC | 30 tahun | 15 | 8  | 60 kg | 50 kg | 10 | 22.1 | 21.1 | 25.1 | 22.77 | 30 |
| 46 | 46 | RW | 25 tahun | 10 | 10 | 60 kg | 51 kg | 9  | 26.3 | 23.4 | 26.3 | 25.33 | 32 |
| 47 | 47 | YI | 28 tahun | 15 | 10 | 70 kg | 60 kg | 10 | 27.7 | 16.9 | 19.1 | 21.23 | 32 |
| 48 | 48 | AT | 25 tahun | 15 | 8  | 50 kg | 55 kg | 5  | 26.3 | 24.5 | 27.2 | 26.00 | 32 |
| 49 | 49 | MY | 27 tahun | 15 | 8  | 55 kg | 45 kg | 10 | 25.7 | 26.4 | 26.1 | 26.07 | 32 |
| 50 | 50 | ET | 27 tahun | 30 | 10 | 75 kg | 55 kg | 20 | 26.2 | 24.7 | 22   | 24.30 | 32 |
| 51 | 51 | SN | 28 tahun | 20 | 10 | 65 kg | 60 kg | 5  | 26.4 | 18.9 | 26.6 | 23.97 | 32 |
| 52 | 52 | YL | 25 tahun | 15 | 10 | 60 kg | 55 kg | 5  | 21.8 | 22.6 | 21.3 | 21.90 | 32 |
| 53 | 53 | EE | 30 tahun | 15 | 10 | 55 kg | 50 kg | 5  | 21   | 19.5 | 20   | 17.38 | 30 |
| 54 | 54 | RA | 25 tahun | 20 | 10 | 60 kg | 54 kg | 6  | 26.5 | 28.8 | 28.5 | 18.43 | 32 |

## HASIL ANALISIS

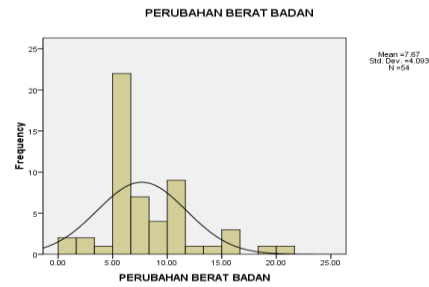
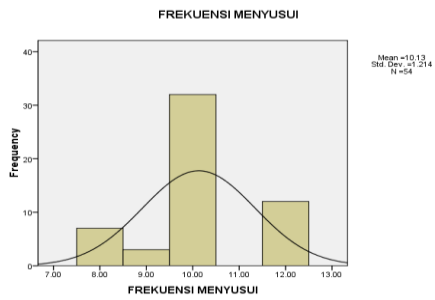
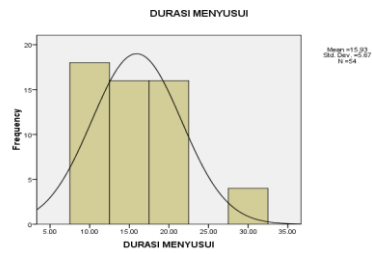
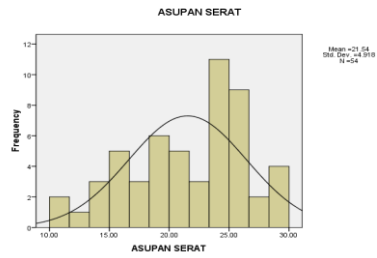
### HUBUNGAN ASUPAN SERAT, DURASI DAN FREKUENSI MENYUSUI DENGAN PERUBAHAN BERAT BADAN IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEMPUING KOTA BENGKULU

TAHUN 2016

#### 1. Analisis Kenormalan

#### Correlations

|                    |                    |                         | ASUPAN<br>SERAT | DURASI<br>MENYUSUI | FREKUENSI<br>MENYUSUI | PERUBAHAN<br>BERAT<br>BADAN |
|--------------------|--------------------|-------------------------|-----------------|--------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Spearman's rho     | Asupan_serat       | Correlation Coefficient | 1.000           | .133               | .102                  | .257                        |
|                    |                    | Sig. (2-tailed)         | .               | .338               | .462                  | .061                        |
|                    |                    | N                       | 54              | 54                 | 54                    | 54                          |
| Durasi_menyusui    | Durasi_menyusui    | Correlation Coefficient | .133            | 1.000              | .157                  | .257                        |
|                    |                    | Sig. (2-tailed)         | .338            | .                  | .257                  | .061                        |
|                    |                    | N                       | 54              | 54                 | 54                    | 54                          |
| Frekuensi_menyusui | Frekuensi_menyusui | Correlation Coefficient | .102            | .157               | 1.000                 | .273*                       |
|                    |                    | Sig. (2-tailed)         | .462            | .257               | .                     | .045                        |
|                    |                    | N                       | 54              | 54                 | 54                    | 54                          |
| Perubahan_bb       | Perubahan_bb       | Correlation Coefficient | .257            | .257               | .273*                 | 1.000                       |
|                    |                    | Sig. (2-tailed)         | .061            | .061               | .045                  | .                           |
|                    |                    | N                       | 54              | 54                 | 54                    | 54                          |



## 2. Analisis Univariat

### Statistics

|                |         | ASUPAN SERAT | DURASI MENYUSUI | FREKUENSI MENYUSUI | PERUBAHAN BERAT BADAN |
|----------------|---------|--------------|-----------------|--------------------|-----------------------|
| N              | Valid   | 54           | 54              | 54                 | 54                    |
|                | Missing | 0            | 0               | 0                  | 0                     |
| Mean           |         | 21.5385      | 15.9259         | 10.1296            | 7.6667                |
| Median         |         | 22.4000      | 15.0000         | 10.0000            | 6.5000                |
| Std. Deviation |         | 4.91822      | 5.66969         | 1.21386            | 4.09325               |
| Variance       |         | 24.189       | 32.145          | 1.473              | 16.755                |
| Minimum        |         | 10.17        | 10.00           | 8.00               | 1.00                  |
| Maximum        |         | 29.50        | 30.00           | 12.00              | 20.00                 |

### 3. Analisis Bivariat

#### Correlations

|                       |                     | ASUPAN SERAT | DURASI MENYUSUI | FREKUENSI MENYUSUI | PERUBAHAN BERAT BADAN |
|-----------------------|---------------------|--------------|-----------------|--------------------|-----------------------|
| ASUPAN SERAT          | Pearson Correlation | 1            | .088            | .148               | .290*                 |
|                       | Sig. (2-tailed)     |              | .525            | .285               | .034                  |
|                       | N                   | 54           | 54              | 54                 | 54                    |
| DURASI MENYUSUI       | Pearson Correlation | .088         | 1               | .188               | .347*                 |
|                       | Sig. (2-tailed)     | .525         |                 | .174               | .010                  |
|                       | N                   | 54           | 54              | 54                 | 54                    |
| FREKUENSI MENYUSUI    | Pearson Correlation | .148         | .188            | 1                  | .278*                 |
|                       | Sig. (2-tailed)     | .285         | .174            |                    | .041                  |
|                       | N                   | 54           | 54              | 54                 | 54                    |
| PERUBAHAN BERAT BADAN | Pearson Correlation | .290*        | .347*           | .278*              | 1                     |
|                       | Sig. (2-tailed)     | .034         | .010            | .041               |                       |
|                       | N                   | 54           | 54              | 54                 | 54                    |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).