

**HUBUNGAN MENYUSUI ASI EKSKLUSIF DAN AKTIVITAS  
FISIK DENGAN PERUBAHAN BERAT BADAN PADA  
IBU DI DESA LINGGA JAYA KECAMATAN  
CIWARU KABUPATEN KUNINGAN  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelara Sarjana Pada Program Studi S1 Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan**

**Oleh :**

**ANEU ELFIRA  
CKR0180117**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN  
KUNINGAN  
2022**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN MENYUSUI ASI EKSLUSIF DAN AKTIVITAS  
FISIK DENGAN PERUBAHAN BERAT BADAN PADA  
IBU DI DESA LINGGA JAYA KECAMATAN  
CIWARU KABUPATEN KUNINGAN  
TAHUN 2022**

Skripsi ini telah diujikan oleh Tim Penguji  
Program Studi S1 Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan  
Pada, 30 Agustus 2022

Penguji I



**Ns. Neneng Aria Nengsih S.Kep., M.Kep**  
NIK. 811007201010040

Penguji II



**Ns. Rany Muliary Sudirman, S.Kep., M.Kep**  
NIK. 850914201102045

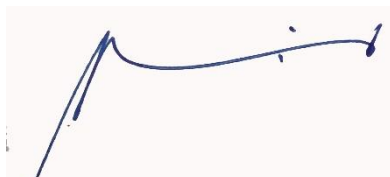
Penguji III



**Ns. Vina Fuji Lastari., S.Kep**  
NIK. 900424201411009

Mengetahui,

Ketua STIKes Kuningan



**Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., M.H**  
NIK. 700805 200908 026

Ketua Program Studi SI Ilmu Keperawatan



**Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep**  
NIK. 81100 720101 0040

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aneu Elfira

NIM : CKR0180117

Program : S1 Keperawatan STIKes Kuningan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Menyusui ASI Eksklusif dan Aktivitas Fisik dengan Perubahan Berat Badan pada Ibu di Desa Lingga Jaya Kecamatan Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022” beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, 30 Agustus 2022

Aneu Elfira

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Yang utama dari segalanya, ku ucapkan syukur kepada Allah SWT berkat cinta dan kasih sayang-Nya telah memberikanku kekuatan dan kemudahan serta membekaliku ilmu sehingga skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

### **Ibunda dan Ayahanda Tersayang**

Sebagai tanda bakti, dan rasa terima kasih yang tak terhingga ku persembahkan karya kecil ini untuk cinta pertama saya alm Bapak Kushendra dan Mamah Entin Sartini yang telah senantiasa memberikan seluruh doa, dukungan, cinta dan kasih sayang yang tak ada hentinya. Dan tak lupa terima kasih kepada kakak-kakak ku Ides Suryani dan Sandra Dewi yang selalu memberikan motivasi dan semangat. Semoga karya kecil ini dapat memberikan sedikit kebahagiaan bagi kalian, karena sadar bahwa selama ini belum bisa memberikan kebahagiaan yang lebih. Semoga Allah SWT selalu memberikan cinta kasih, kebahagiaan dan umur yang panjang. Doakan terus anak bungsumu ini harapan keluarga satu-satunya untuk mencapai kesuksesan dan bisa selalu membahagiakan kalian.  
Terima kasih Pak, Terima kasih Mah....

### **Keluarga Tercinta**

Terima kasih untuk Family Abah Entis yang senantiasa memberikan doa dan dukungannya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.

### **Sahabat Tercinta**

Terima kasih tim hore ASIX untuk bantuan, hiburan, dan semangat yang senantiasa kalian berikan selama menempuh pendidikan, aku tak akan melupakan semua yang telah kalian berikan selama ini. Semoga ini adalah langkah awal dari kesuksesan kita di masa depan, semoga Allah senantiasa menjaga tali silaturahmi kita walau nanti jarak yang memisahkan, semoga kedekatan kita bisa terjalin dengan baik.

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN  
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SKRIPSI, AGUSTUS 2022**

**ANEU ELFIRA  
CKR0180117**

**HUBUNGAN MENYUSUI ASI EKSLUSIF DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN PERUBAHAN BERAT BADAN PADA IBU DI DESA LINGGA  
JAYA KECAMATAN CIWARU KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2022  
ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Penurunan berat badan pada ibu menyusui menjadi sangat penting jika ibu yang bersangkutan selalu memperhatikan penampilan atau citra tubuhnya. Menyusui dan aktivitas fisik menjadi faktor yang dapat mempengaruhi perubahan berat badan pada ibu menyusui. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Menyusui ASI Eksklusif dan Aktivitas Fisik dengan Perubahan Berat Badan pada Ibu Di Desa Lingga Jaya Kecamatan Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022.

**Metode :** Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui di Desa Linggajaya berjumlah 96 orang, dengan menggunakan teknik *propotional random sampling* didapatkan jumlah sampel sebanyak 78 responden, Instrumen menggunakan kuesioner, dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan *Chi Square*.

**Hasil :** Penelitian menunjukkan sebagian besar responden memberikan ASI eksklusif (62,8%), memiliki aktivitas fisik tinggi (62,8%), berat badan mengalami penambahan (62,8%). Berdasarkan hasil analisis *Chi Square* diperoleh nilai  $p = 0,388 (>0,05)$  artinya tidak terdapat hubungan antara ASI eksklusif dengan perubahan berat badan dan diperoleh nilai  $p = 0,020 (<0,05)$  artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan perubahan berat badan.

**Simpulan :** Riwayat ASI eksklusif tidak berhubungan dengan perubahan berat badan, sementara aktivitas fisik berhubungan dengan perubahan berat badan.

**Saran :** Ibu dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayi, senantiasa melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran selama masa post partum.

**Kata kunci :** ASI eksklusif, aktivitas fisik, Berat Badan

**Kepustakaan :** 18 Buku (2012-2017), 15 Jurnal (2017-2022)

**INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE KUNINGAN  
NURSING STUDY PROGRAM  
SCRIPT, AUGUST 2022**

**ANEU ELFIRA  
CKR0180117**

**CORRELATION OF EXCLUSIVE BREASTFEEDING AND PHYSICAL  
ACTIVITY WITH THE BODY WEIGHT CHANGES AMONG  
BREASTFEEDING MOTHERS IN LINGGA JAYA VILLAGE, CIWARU  
SUB-DISTRICT, KUNINGAN REGENCY IN 2022**

**ABSTRACT**

**Background :** The weight lost among breastfeeding mothers is the most important if mothers concerned about their appearance or body image. The breastfeeding and physical activity are factors that can be affect to the body weight changes among breastfeeding mothers. The research aims to find out Correlation Of Exclusive Breastfeeding And Physical Activity With The Body Weight Changes Among Breastfeeding Mothers In Lingga Jaya Village, Ciwaru Sub-District, Kuningan Regency in 2022.

**Method :** Type of the reaseach is quantitative research. The reseach was using cross sectional design. The population of this reseach were all breasfeeding mothers in Lingga Jaya village is 96 peoples were using the proportional random sampling technique to 78 respondents were obtained. The instrument used a questionnaire, univariate and bivariate analysis was performed using chi square.

**Results :** And the result showed that most respondents were giving the exclusive breastfeeding (62,8%), physical activity (62,8 %) was in high category, and for the body weight was increasingly (62,8 %). Based on the result of chi square analysis and p value =0,388 (>0,05), meaning there is no correlation between the exclusive breastfeeding and weight changes and p value =0,020 (<0,05) meaning there is correlation between physical activity and weight changes.

**Conclusion :** The conclusion of story exclusive breastfeeding was not related with weight changes , meanwhile physical activity was related with weight changes.

**Suggestion :** It is recomended for mothers can give exclusive breastfeeding to babies, regulary doing phisical activity to maintain body heath during post partum period.

**Keywords :** Exclusive Breastfeeding, Physical Activity, Body Weight

Literature : 18 Books (2012-2017), 15 Journals (2017-2022)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah, karena atas rahmat dan karunia-Nya, Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Hubungan Menyusui ASI Eksklusif dan Aktivitas Fisik dengan Perubahan Berat Badan pada Ibu Di Desa Lingga Jaya Kecamatan Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022”. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti tidak lepas dari bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Maka peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M. Kes, AIFO., selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan.
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp, M.H., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan.
3. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi Keperawatan STIKes Kuningan dan selaku penguji I sidang skripsi.
4. Ns. Rany Muliany S, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan arahan dan motivasi bimbingan dengan ikhlas sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Ns. Vina Fuji Lastari, S.Kep selaku dosen pembimbing II yang selalu memberikan arahan dan dukungan kepada peneliti.
6. Seluruh Dosen dan Staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

7. Kedua orang tua saya yang saya hormati dan sayangi, terima kasih selalu memberikan dukungan moril maupun materil serta do'a dan kepercayaan, perhatian dan pengertian kepada saya selama ini
8. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Kuningan, sahabat-sahabatku, dan semua pihak yang telah memberikan bantuan, saran, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini ini masih jauh dari sempurna, dari segi teknik penulisan maupun teori. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun untuk bahan perbaikan dimasa yang akan datang. Besar harapan peneliti, semoga skripsi penelitian ini ini bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi pembaca.  
*Wassalamua'laikum Wr. Wb.*

Kuningan, 30 Agustus 2022

Peneliti



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>11</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>12</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>13</b>
<b>BAB IPENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.1 Tujuan Umum .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3.2 Tujuan Khusus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2 Manfaat Praktis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Keaslian Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b> .....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Menyusui .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Pengertian Menyusui .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Manfaat Menyusui .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Mekanisme Menyusui.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.1.4 Pengaruh Hormon Dalam Menyusui.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5 Menyusui Yang Benar .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.6 Lama Menyusui .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.7 ASI Eksklusif.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.8 Manfaat ASI Eksklusif.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Hubungan Menyusui Dengan Penurunan Berat Badan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Konsep Aktivitas Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Kerangka Teori Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, ...</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1 Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2 Teknik Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3 Variabel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.1 Variabel Bebas (Independen).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3.2 Variabel Terikat (Dependen) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4 Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.5 Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.5.1 Sifat dan Sumber Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.5.2 Tata Cara Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

4.6 Teknik Pengolahan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.7 Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.7.1 Analisis Bivariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.8 Etika Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.8.1 <i>Informed Consent</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.8.2 <i>Anonymity</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.8.3 <i>Confidentiality</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.8.4 <i>Protection from Discomfort and Harm</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.1 Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.2 Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	28
Tabel 4.1 Sebaran Jumlah Sampel .....	32
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Dan Presentase Ibu Menyusui .....	41
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi dan Presentase Aktivitas Fisik .....	41
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi dan Presentase Perubahan Berat Badan .....	42
Tabel 5.4 Hubungan ASI dengan perubahan berat Badan .....	43
Tabel 5.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan perubahan berat Badan .....	43

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.4 Kerangka Teori Penelitian .....	26
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Kuisisioner / Instrumen
- Lampiran 8 Hasil Penelitian
- Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 11 Dokumentasi