

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

Aneu Elfira*, Rany Mulianny S **, Vina Fuji Lastari ***

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

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. Penelitian ini bertujuan 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 kuesioer, dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan *Chi Square*

Hasil : 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 : 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 aktifitas fisik untuk menjaga kebugaran selama masa post partum

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 propotional 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, regularly doing phisical activity to maintain body heath during post partum period.

Pendahuluan

Saat menyusui, berat badan ibu akan turun dengan sendirinya sebanyak setengah sampai satu kilogram per bulan asalkan dengan perencanaan makan yang benar, yaitu menghindari makan yang mengurangi lemak dan gula. Ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula seperti sebelum hamil. Pada saat hamil, badan bertambah berat, selain karena ada janin, juga karena penimbunan lemak pada tubuh, cadangan lemak ini sebetulnya memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI. Tubuh akan menghasilkan ASI lebih banyak lagi sehingga timbunan lemak yang berfungsi sebagai cadangan tenaga akan terpakai dan jika timbunan lemak menyusut, berat badan ibu akan cepat kembali ke keadaan seperti sebelum hamil (Puswati, dalam Wilda, 2018)

Menurut (Nimas & Kristiyanti, 2013), ibu yang memberikan ASI Eksklusif pada bayinya akan mengalami penurunan berat badan 1-2 kg per bulan dihitung sejak berat ibu setelah melahirkan. Hal ini didukung oleh penelitian Puswati dalam Wilda (2018), hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak memberikan ASI secara eksklusif 14 responden (58,3%). Sebagian besar responden memiliki penurunan tidak sesuai. Menyusui juga mampu menurunkan berat badan ibu seperti semula secara bertahap (Dewi, 2016). Pada saat menyusui berat badan normal seorang ibu dapat berkurang sekitar 1-2 pon (0,5 kg) selama satu bulan (Dowshen, 2018). Meskipun demikian angka menyusui di Indonesia baru mencapai 32% dan bayi yang di lahirkan di fasilitas kesehatan cenderung di beri susu formula (SDKI, 2018).

Tidak semua ibu mau menyusui bayinya karena berbagai alasan misalnya; takut gemuk, sibuk, takut payudara kendor dan sebagainya. Sebaliknya, menyusui mempunyai manfaat penting bagi ibu

termasuk menurunkan berat badan. Penurunan berat badan pada ibu menyusui menjadi sangat penting jika ibu yang bersangkutan selalu memperhatikan penampilan atau citra tubuhnya sehingga ingin kembali ke berat badan sebelum hamil, karena hal tersebut akan berpengaruh pada pikiran ibu selama menyusui. Sedangkan salah satu hal yang mempengaruhi produksi ASI adalah ketenangan jiwa dan pikiran ibu selama menyusui. Jika kondisi pikiran ibu tidak tenang, maka volume atau produksi ASI akan menurun (Roesli, 2015).

Aktifitas fisik juga mempengaruhi terhadap penurunan berat badan. Upaya penurunan berat badan dapat dilakukan latihan fisik dengan intensitas ringan dengan durasi 30 menit dan rutin dapat membakar lemak dalam tubuh sebesar 64,9 Kkal (Kamal et al., 2013). Pembakaran lemak yang terjadi saat latihan fisik disebabkan akibat peningkatan metabolisme basal, peningkatan lipolisis, peningkatan massa otot serta peningkatan produksi panas sehingga menyebabkan pengeluaran keringat dan penurunan berat badan (Deliens et al., 2015). Durasi latihan fisik yang efektif dalam proses penurunan berat badan selama 30 menit/minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu (Jakicic et al., 2011 dalam Rachma, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Jum'at tanggal 10 Desember 2021 di Desa Lingga Jaya Kecamatan Ciwaru Kabupaten Kuningan, didapatkan hasil wawancara dari 10 ibu yang sedang menyusui eksklusif diantaranya 8 orang merasakan berat badan turun selama menyusui eksklusif sedangkan 2 lainnya mengalami peningkatan berat badan. Hasil wawancara lanjutan pada ibu yang mengalami penurunan berat badan, mereka mempercayai bahwa memberikan ASI yang membuat mereka mengalami penurunan berat badan, hal ini disebabkan ibu merasakan lebih relaks, nyaman dan mengalami ketenangan jiwa ketika memberikan ASI kepada anaknya. Selain itu

mereka juga mengakui kegiatan sehari-hari seperti mengurus anak (menyusui anak), pada dasarnya sudah dapat membuang banyak energi menjadi faktor lain yang menyebabkan penurunan berat badan. Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Menyusui ASI Eksklusif dan Aktivitas Fisik dengan Perubahan Berat Badan pada Ibu Post Partum Di Desa Lingga Jaya Kecamatan Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022

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 kuesioer, dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan *Chi Square*

Metode Penelitian

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Riwayat ASI, Aktivitas Fisik dan Perubahan Berat Badan

No	Riwayat ASI	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Ekklusif	49	62.8
2	Tidak Ekklusif	29	37.2
3	Berat	11	22.0

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Tinggi	49	62.8
2	Sedang	29	37.2

No	Perubahan Berat Badan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Mengalami Penurunan	29	37.2
2	Mengalami Penambahan	49	62.8

Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memberikan ASI eksklusif (62,8%), memiliki aktivitas fisik tinggi (62,8%), berat badan mengalami penambahan (62,8%).

Tabel 2. Hubungan Riwayat ASI dengan Perubahan Berat Badan

ASI	Perubahan Berat Badan				Total		<i>p-value</i>
	Penurunan		Penambahan		F	%	
	F	%	F	%			
Ekklusif	20	40,8	29	59,2	49	100	0,388
Tidak Ekklusif	9	31,0	20	69,0	29	100	
Total	29	37,2	49	62,8	78	100	

Tabel 2 menunjukkan dari 49 responden yang memiliki riwayat memberikan ASI eksklusif, lebih dari setengahnya mengalami penambahan berat badan (59,2%). Dari 29 responden yang tidak memberikan ASI eksklusif, sebagian besar mengalami penambahan berat badan, yaitu sebanyak (69%). Berdasarkan hasil analisis *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,388 (>0,05)$ artinya tidak terdapat hubungan antara ASI eksklusif dengan perubahan berat badan.

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Perubahan Berat Badan

Aktifitas Fisik	Perubahan Berat Badan				Total		<i>p-value</i>
	Penurunan		Penambahan		F	%	
	F	%	F	%			
Tinggi	23	46,9	26	53,1	49	100	0,020
Sedang	6	20,7	23	79,3	29	100	
Total	29	37,2	49	62,8	78	100	

Tabel 3 menunjukkan dari 49 responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi, lebih dari setengahnya mengalami penambahan berat badan (53,1%). Dan 23 responden yang memiliki aktivitas sedang, hampir seluruhnya mengalami penambahan berat badan (79,3%). Berdasarkan hasil analisis *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,020 (<0,05)$ artinya tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan perubahan berat badan.

Pembahasan

Gambaran Riwayat ASI

Gambaran ibu menyusui ASI eksklusif di Desa Lingga Jaya Kecamatan Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki riwayat memberikan ASI eksklusif yaitu (62,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wigunatiningsih (2020) sebagian besar ibu memberikan ASI eksklusif sebanyak 60%. Peneliti berpendapat hasil penelitian sebagian besar memberikan ASI eksklusif disebabkan karena ibu sudah mengerti terkait manfaat ASI eksklusif, selain itu pemberian ASI secara eksklusif memungkinkan lebih hemat biaya dibanding dengan susu formula, sehingga sebagian besar memberikan ASI secara eksklusif. Ketidakterhasilan ibu memberikan ASI atau menghentikan proses menyusui lebih dini disebabkan karena kurangnya pengertian dan pengetahuan ibu tentang keunggulan ASI dan manfaat menyusui. Akibat faktor tersebut dapat mempengaruhi status gizi balita (Haryono & Setianingsih, 2014 dalam Bakri 2022).

Ibu yang bekerja diluar rumah mempunyai keterbatasan kesempatan menyusui bayinya secara langsung. Keterbatasan ini bisa berupa waktu atau tersedia fasilitas tersebut. Jika ibu bekerja mempunyai pengetahuan yang cukup tentang manfaat, cara penyimpanan, cara pemberian ASI diharapkan dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI secara eksklusif (Berutu, 2021)

Beberapa kendala lain dalam hal pemberian ASI eksklusif karena ibu tidak percaya diri bahwa dirinya mampu menyusui dengan baik sehingga mencukupi seluruh kebutuhan gizi Bayi. Hal ini antara lain disebabkan karena kurangnya dukungan keluarga. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi suksesnya pemberian ASI eksklusif adalah adanya dukungan keluarga. Keluarga adalah orang terdekat dari ibu yang dapat berhubungan langsung

secara emosional. Adanya dukungan dari keluarga dapat berupa motivasi bagi ibu untuk terus menyusui seperti membantu pekerjaan rumah selagi ibu menyusui, menjaga kakak sang bayi, membantu menyediakan makanan yang bergizi bagi ibu, dapat mempengaruhi psikologis ibu sehingga produksi ASI lebih lancar (Haryono & Setianingsih, 2014 dalam Bakri 2022).

Permasalahan utama dalam pemberian ASI eksklusif adalah faktor sosial budaya, dimana ibuibu yang mempunyai bayi bayi masih dibatasi oleh kebiasaan atau pun kepercayaan yang telah menjadi tata aturan kehidupan dalam suatu wilayah, di mana faktor sosial budaya tersebut mempunyai kecenderungan mengarahkan perilaku ibu untuk tidak mampu memberikan ASI eksklusif (Batubara, Yustina, & Januariana, 2016 dalam Bakri 2022).

Untuk mensukseskan program ASI Eksklusif perlu dilakukan kerjasama lintas sektoral dan perlu ditingkatkan lagi pemberian edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya ASI eksklusif. Akan lebih tepat pemberian edukasi jika dilakukan sejak masa kehamilan. Edukasi yang diberikan mulai dari manfaat ASI eksklusif, persiapan untuk ASI eksklusif sejak kehamilan mulai dari gizi ibu hamil, perawatan payudara serta dukungan keluarga.

Gambaran Aktivitas Fisik

Gambaran aktivitas fisik ibu menyusui di Desa Lingga Jaya Kecamatan Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar aktivitas fisik kategori tinggi yaitu sebanyak 49 responden (62,8%). Penelitian lain tentang aktivitas fisik dilakukan oleh Anam (2020) umumnya melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 44 responden (45,4 %) di UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. Peneliti berpendapat bahwa aktivitas fisik ibu menyusui kategori tinggi karena ibu sudah kembali ke rutinitas normal yang sempat terhambat akibat proses kehamilan dan

persalinan. Ibu sudah mampu bekerja kembali dan melakukan rutinitas pekerjaan dirumah seperti menyapu, ngepel mencuci dan lain sebagainya

Beberapa faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik adalah usia, jenis kelamin, pola makan dan penyakit kelainan fisik. Faktor usia berpengaruh pada kondisi fisik, karena semakin tua, fisik seorang akan semakin melemah akibat fungsi fisik yang menurun. Jenis kelamin laki-laki memiliki fisik yang lebih kokoh dibandingkan perempuan, hal ini dikarenakan otot pada laki-laki lebih berkembang. Pola makan, akan mempengaruhi berat badan dan nutrisi seorang yang tentunya akan berdampak pada aktivitasnya. Seorang yang memiliki penyakit tertentu akan menyebabkan kondisi fisiknya lemah.

Partisipasi dalam aktivitas fisik ini tidak hanya dipengaruhi oleh individu dan keluarga, seperti pengetahuan, motivasi dan dukungan sosial, tetapi juga oleh nilai-nilai sosial dan nilai-nilai budaya maupun lingkungan dan ekonomi (World Health Organization, 2018). Aktivitas fisik yang memadai sangat penting untuk mencegah kelebihan berat badan, obesitas, diabetes dan penyakit kardiovaskuler (WHO, 2018).

Gambaran Perubahan Berat Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden, berat badan mengalami penambahan berat badan yaitu 49 responden (62,8%). Penelitian lain dilakukan Sari (2017) erubahan berat badan ini lebih mengarah pada penurunan berat badan. Rata-rata penurunan berat badan pada Ibu yang memberikan ASI eksklusif 6 bulan sebanyak 3.4 kg, 3.3 kg pada Ibu yang mempunyai bayi usia 7 bulan, 2.91 kg pada Ibu yang memiliki bayi usia 8 bulan, dan sebanyak 3.9 kg pada Ibu yang memiliki bayi usia 9 bulan.

Terjadi perubahan berat badan pada penelitian ini yaitu mengalami penambahan berat badan, penambahan berat badan terjadi karena ibu merasa belum bisa beraktifitas

secara maksimal dibandingkan dengan sebelum menyusui. Kondisi lain ibu memikirkan tentang asupan nutrisi untuk dirinya dan untuk bayinya, sehingga ibu tidak membatasi makan.

Menurut Indriati, dalam Faragina (2015) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi berat badan ibu postpartum, yaitu faktor internal yang meliputi hereditas seperti gen, regulasi termis, dan metabolisme yang bertanggung jawab terhadap masa tubuh karena tidak dapat dikendalikan secara sadar bila seseorang melakukan diet. Faktor eksternal meliputi aktifitas fisik dan asupan makan. Sedangkan menurut Althuizen et al (2011) faktor yang mempengaruhi perubahan berat badan ibu postpartum diantaranya tingkat pendidikan, aktifitas fisik, waktu tidur, asupan energi, asupan lemak jenuh, dan berat badan saat hamil.

Obesitas mempunyai berbagai resiko penyakit, diantaranya diabetes mellitus, hipertensi, penyakit kardiovaskuler yang menyerang jantung dan sistem pembuluh darah yang dapat menjadi penyebab utama kematian pada orang dewasa di seluruh populasi (Sediaoetama AD, dalam Faragina, 2015)

Hubungan ASI Eksklusif Dengan Penurunan Berat Badan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil tidak terdapat hubungan antara ASI eksklusif dengan penurunan berat badan menunjukkan nilai $p = 0,388 (>0,05)$. Berbeda dengan penelitian Khasanah (2019) Hasil dari uji *Chi-square* didapatkan nilai $p=0,001$ dan nilai *relative risk* sebesar 2,37 artinya ibu yang memberikan ASI eksklusif memiliki peluang untuk menurunkan persentase lemak tubuh sebesar 6,8% dibandingkan ibu yang memberikan ASI secara non-eksklusif.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 29 responden mengalami penambahan berat badan meskipun memberikan ASI secara eksklusif. Peneliti berpendapat kondisi

perubahan berat badan baik itu penambahan maupun penurunan dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola hidup meliputi makan, minum, istirahat dan olahraga. Meskipun memberikan ASI secara eksklusif namun jika tidak dibarengi gaya hidup sehat tidak akan menurunkan berat badan. Begitupun pada responden yang tidak memberikan ASI eksklusif akan mengalami penurunan berat badan jika menerapkan gaya hidup atau diet untuk menurunkan berat badan.

Beberapa faktor lain dapat mempengaruhi perubahan berat badan. Setelah melahirkan ibu akan mengalami kehilangan berat badan selama hamil sekitar 5-6 kg akibat pengeluaran bayi, plasenta, air ketuban dan darah. Pada saat ini terjadi penurunan berat badan sebanyak 2-3 kg melalui diuresis, pengeluaran lokia dan involusi uteri. Tetapi ada sebagian ibu yang masih mengalami kelebihan berat badan sekitar 1,4-2 kg. Penelitian menunjukkan setelah melahirkan, ibu akan mengalami perubahan atau penurunan berat badan antara 5-11 kg disebabkan proses kelahiran dan memberikan bayinya ASI eksklusif (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2012 dalam Wulansyamitha 2017). Setelah melahirkan ibu akan mengalami kehilangan berat badan selama hamil sekitar 5-6 kg akibat pengeluaran bayi, plasenta, air ketuban dan darah (Wilda, Sarlis & Mahera (2018)

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Perubahan Berat Badan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan perubahan berat badan menunjukkan nilai $p=0,020$ ($<0,05$) artinya terdapat hubungan aktivitas fisik dengan perubahan berat badan. Peneliti belum menemukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik terhadap perubahan berat badan ibu menyusui. Namun penelitian tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap perubahan berat badan dengan responden

adalah mahasiswa, diperoleh hasil terdapat perubahan berat badan pada kelompok intervensi ($p=0,0001$) terdapat pengaruh antara aktivitas fisik dengan perubahan berat badan dengan rata-rata penurunan berat badan sebesar 1,31 kg ($sd=1,07$).

Peneliti berpendapat aktivitas fisik erat kaitannya dengan pembakaran lemak dalam tubuh, sehingga jika ibu melakukan aktivitas fisik secara teratur akan mempengaruhi terhadap berat badan. Meskipun begitu, Hasil penelitian menunjukkan responden melakukan aktivitas fisik tinggi tetap mengalami kenaikan berat badan. Peneliti berasumsi pada ibu berpikir harus memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan makan banyak dan bergizi guna dapat memberikan ASI yang berkualitas, sehingga meskipun aktivitas tinggi namun berat badan dapat bertambah.

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam mengontrol berat badan karena kalori yang dibakar saat melakukan aktivitas fisik. Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan (Lestari, 2022). Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan lemak yang diperoleh tubuh kita tidak dapat diubah menjadi energi sehingga dalam jangka panjang cadangan lemak semakin banyak di dalam tubuh yang menyebabkan terjadinya obesitas (Misnadiarly, dalam Wigianto, 2019).

Berat badan postpartum (masa nifas atau menyusui) merupakan kombinasi dari berat badan saat hamil dan selisih antara berat badan antara hamil dengan berat badan postpartum (Aswita, 2017). Penambahan berat badan post partum dilakukan dengan mempertimbangkan indeks masa tubuh (IMT) sebelum hamil dan pada masa postpartum dan penambahan berat badan postpartum akan lebih banyak mengalami penurunan bila IMT wanita pada masa hamil lebih tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan meskipun responden melakukan aktivitas fisik tinggi tetap mengalami kenaikan berat badan. Peneliti berasumsi pada ibu berpikir harus

memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan makan banyak dan bergizi guna dapat memberikan ASI yang berkualitas, sehingga meskipun aktivitas tinggi namun berat badan dapat bertambah.

Simpulan dan Saran

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 aktifitas fisik untuk menjaga kebugaran selama masa post partum

Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2018). *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2018*. Jakarta Pusat: Badan Pusat Statistik
- Bakri. 2022. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Desa Daulat Kecamatan Langsa Kota Tahun 2021. *Miracle Journale-Issn 2774 –4663* Vol 2, No 1, Januari 2022
- Ikatan Dokter Anak Indonesia*. 2020. Pentingnya ASI eksklusif
- Kamal, M. *et al.*, 2013. Pengaruh Olahraga Jalan Cepat dan Diet terhadap Tekanan Darah Penderita Prahipertensi Pria The Effect of Brisk Walking Exercise and Diet on Control Blood Pressure, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7.6(January), pp. 279–283. doi: 10.21109/kesmas.v7i6.38.
- Kemenkes*. 2018. Info Datin (Pusat Data dan Informasi Kementrian RI). Jakarta: kementerian Kesehatan RI
- Kinasih, P., Wahyuningsih, H.P. and Hernayanti, M.R.*, 2017. Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosari I Kabupaten Gunungkidul Tahun 2017 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Lestar.2022. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Obesitas Anak Remaja. Skripsi thesis, Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Reni, dkk.2017. *Hubungan Senam Nifas Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Normal Di Bpm Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017*. Riau : Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
- Roesli, U., & Yohmi, E. 2013. Buku *Bedah ASI IDAI*. Jakarta: IDAI. Dipetik Juli 14, 2022 dari <http://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/manajemen-laktasi>
- Sari, d. P. (2015). Hubungan pemberian asi eksklusif dengan berat badan ibu menyusui di polindes teratai desa jampirogo kecamatan sooko kabupaten mojokerto. *JURNAL KEPERAWATAN BINA SEHAT 13 (1) / vol: / issue : / 2016*
- WHO. 2017. *Indicators for Assessing Infont and Young Child Fedding Practice*. Genewa
- Wigianto, Ahmad Kurnia (2019) Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Penurunan Berat Badan Pada Anak Obesitas Usia Sekolah Di Mi Hidayatus Shibyan Beluk Raja Kec Ambunten. Skripsi *thesis*, Universitas Wiraraja
- Wigunatiningsih.2020. Gambaran Pemberian Asi Eksklusif Di Kabupaten Karanganyar. *MATERNAL VOL. V NO. 1 - APRIL 2021 P-ISSN: 2541-3120 E-ISSN: 2541-5085*
- Wilda, I, dkk.*, 2018. Hubungan pemberian asi eksklusif dengan penurunan berat badan ibu menyusui. *Jurnal endurance* [Online], 3(3), pp. 611–617. <http://ejournal.ildikti10.id/index.php/endurance/article/download/2832/1129>