

ABSTRAK

Seorang wanita yang hamil akan mengalami peningkatan berat badan sekitar 5-9 kg. Setelah melahirkan, ibu akan kehilangan berat badan secara alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang terkait dengan penurunan berat badan postpartum.

Penelitian ini merupakan penelitian cross sectional yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Keputih, Kota Surabaya. Populasi penelitian adalah 25 ibu setelah melahirkan yang memiliki bayi berusia 6-7 bulan dan tercatat di Puskesmas Keputih, Surabaya. Variabel yang diamati adalah pemberian ASI eksklusif, penggunaan kontrasepsi, asupan gizi dan aktivitas fisik. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner, asupan gizi termasuk asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat didapat dari *Food Recall 24 Hours*. Aktivitas fisik dikategorikan menjadi aktivitas tinggi, sedang, dan ringan menurut Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) versi 2. Uji Chi-square digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel. Regresi logistik digunakan untuk menganalisis faktor-faktor yang paling mempengaruhi penurunan berat badan postpartum.

Hasil penelitian menunjukkan 84,6% ibu postpartum mengalami penurunan berat badannya sekitar 0,5 - 12 kg, dan 11,5% wanita mengalami peningkatan berat badan. Ada hubungan yang cukup antara penurunan berat badan postpartum dengan pemberian ASI eksklusif ($C= 0,432$), asupan energi ($C = 0,545$), asupan lemak ($C=0,344$), asupan karbohidrat ($C = 0,504$). Sementara itu, penurunan berat badan postpartum memiliki hubungan yang lemah dengan penggunaan kontrasepsi (C), asupan protein ($C = 0,0120$), dan aktivitas fisik ($C = 0,275$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ASI eksklusif, asupan energi, asupan lemak, dan asupan karbohidrat merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi penurunan berat badan postpartum.

Kata kunci : penurunan berat badan postpartum, ASI eksklusif, asupan energi, asupan karbohidrat