



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN ANTARA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF,
POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
STATUS GIZI IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS AIR DINGIN KOTA PADANG
TAHUN 2025**

Oleh:

IMROATUL HASANAH

NIM. 2111223025



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2025**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juni 2025

Imroatul Hasanah, No. BP 2111223025

**HUBUNGAN ANTARA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF, POLA MAKAN DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI IBU MENYUSUI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS AIR DINGIN KOTA PADANG TAHUN 2025**

xi+112 halaman + 12 tabel + 3 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemberian ASI eksklusif, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.

Metode

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian yaitu seluruh ibu yang memiliki bayi usia 6-24 bulan di Kelurahan Balai Gadang wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang berjumlah 104 orang. Jumlah sampel yaitu 91 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*.

Hasil

Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan (p -value $< 0,05$) antara pola makan ($p=0,016$) dan aktivitas fisik ($p=0,001$) dengan status gizi ibu menyusui di Kelurahan Balai Gadang wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025. Tidak ada hubungan antara pemberian ASI Eksklusif ($p=0,405$) dengan status gizi ibu menyusui di Kelurahan Balai Gadang wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi ibu menyusui di Kelurahan Balai Gadang wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025. Tidak ada hubungan antara pemberian ASI Eksklusif dengan status gizi ibu menyusui di Kelurahan Balai Gadang wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2025.

Kata Kunci

: Air Susu Ibu, Jumlah Makanan, Pemilihan Makanan, Pola Hidup Sehat, Status Gizi

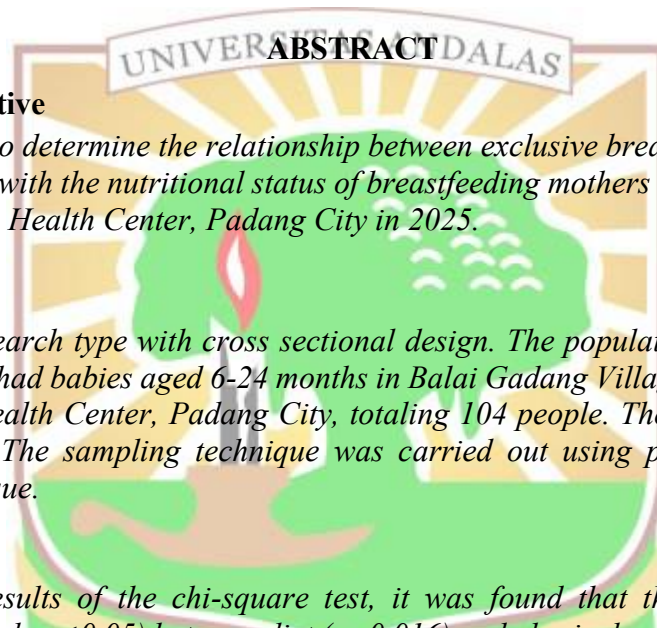
**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduated Thesis, June 2025

Imroatul Hasanah, No. BP 2111223025

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EXCLUSIVE BREASTFEEDING, DIET
PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE NUTRITIONAL STATUS
OF BREASTFEEDING MOTHERS IN THE WORK AREA OF AIR DINGIN
PUBLIC HEALTH CENTER, PADANG CITY IN 2025**

xi+112 pages + 12 tables + 3 pictures + 12 attachments



Research Objective

This study aims to determine the relationship between exclusive breastfeeding, diet and physical activity with the nutritional status of breastfeeding mothers in the working area of the Air Dingin Health Center, Padang City in 2025.

Methods

Quantitative research type with cross sectional design. The population of the study was all mothers who had babies aged 6-24 months in Balai Gadang Village, the working area of Air Dingin Health Center, Padang City, totaling 104 people. The number of samples was 91 people. The sampling technique was carried out using proportional random sampling technique.

Results

Based on the results of the chi-square test, it was found that there were a significant relationship ($p\text{-value} < 0.05$) between diet ($p=0.016$) and physical activity ($p=0.001$) with the nutritional status of breastfeeding mothers in Balai Gadang Village, the working area of the Air Dingin Health Center, Padang City in 2025. There was no relationship between exclusive breastfeeding ($p=0.405$) with the nutritional status of breastfeeding mothers in Balai Gadang Village, the working area of the Air Dingin Health Center, Padang City in 2025.

Conclusion

From the results of the study, there is a significant relationship between diet and physical activity with the nutritional status of breastfeeding mothers in Balai Gadang Village, the working area of the Air Dingin Health Center, Padang City in 2025. There is no relationship between exclusive breastfeeding and the nutritional status of breastfeeding mothers in Balai Gadang Village, the working area of the Air Dingin Health Center, Padang City in 2025.

Keywords

: Breast Milk, Amount of Food, Food Selection, Healthy Lifestyle, Nutritional Status