

Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas melalui Edukasi Kebutuhan Gizi pada Masa Nifas

Novria Hesti¹, Putri Nelly Syofiah², Gina Muthia³, Sunesni⁴

Irma Isra Hayati⁵ Miftah Dwi Rizka⁶

^{1,2,3,4,5,6} Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi
STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG

^{1*} novriahesti@gmail.com

Abstract

Abstract: Mothers need nutritional needs during the postpartum period to heal birth canal wounds and increase breast milk production. Therefore, it is necessary to carry out education to increase the knowledge of mothers and families about the importance of maintaining nutrition during the postpartum period in the obstetrics room at Rasidin Regional Hospital, Padang, which was held on Friday, July 21 2023, which was attended by 8 people. At this stage several activities were carried out, including filling out an initial questionnaire regarding maternal knowledge about the nutritional needs of postpartum mothers, providing nutritional education for postpartum mothers through PPT media, leaflets and videos and after that the posttest questionnaire on maternal knowledge regarding the nutritional needs of postpartum mothers was distributed again. There is an increase in maternal knowledge regarding nutritional requirements for the postpartum period as assessed from the pre and posttest results. Education about fulfilling nutrition for postpartum mothers is important so that mothers who still have low knowledge regarding nutrition in postpartum mothers can increase their knowledge, where higher knowledge can change the mother's attitudes and behavior so that mothers can apply their knowledge in finding nutrition during the postpartum period.

Keywords: *Education, Knowledge, Nutrition, Mother*

Abstrak

Kebutuhan gizi pada masa nifas diperlukan ibu untuk penyembuhan luka jalan lahir, meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga tentang pentingnya pemebuhan gizi pada masa nifas di ruang kebidanan RSUD Rasidin Padang yang dilaksanakan pada hari jumat tanggal 21 juli 2023 yang diikuti oleh 8 orang. Pada tahap ini dilaksanakan beberapa kegiatan, diantaranya pengisian kuisisioner awal tentang pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi ibu nifas, pemberian edukasi gizi ibu nifas melalui media PPT, *leaflet* dan video dan setelah itu dibagikan kembali kuesioner posttest pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi ibu nifas. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi pada massa nifas yang dinilai dari hasil *pre* dan *posttest*. Edukasi tentang pemenuhan gizi pada ibu nifas penting dilakukan agar ibu yang masih memiliki pengetahuan yang rendah terkait gizi ibu nifas bisa meningkat pengetahuannya, dimana dengan tingginya pengetahuan dapat merubah sikap dan perilaku ibu sehingga ibu bisa mengaplikasikan pengetauannya dalam penemuan gizi selama masa nifas.

Kata Kunci : Edukasi, Pengetahuan, Gizi, Ibu Nifas

1. Pendahuluan

Masa nifas merupakan masa pemulihan dari setelah persalinan dan selesai alat-alat kandungan kembali seperti keadaan pra-hamil yang berkisar 6-8 minggu [1]. Pada masa nifas ibu mengalami adaptasi fisiologis maupun psikologis sehingga membutuhkan suatu adaptasi dalam lingkup internal maupun eksternal. Pada masa ini ibu nifas akan mengalami keadaan ketergantungan hingga keadaan yang lebih mandiri [2]. Masa nifas disebut juga masa *postpartum* dimana masa ini merupakan masa yang penting dan masa kritis bagi ibu yang selesai bersalin dan bayi baru lahir.

Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis sebenarnya, sebagaimana besar bersifat fisiologis, namun jika tidak dilakukan pendampingan asuhan kebidanan maka menutup kemungkinan akan terjadi keadaan patologis. Oleh karena itu masa ini merupakan masa yang cukup penting bagi Tenaga kesehatan untuk selalu melakukan pemantauan dan edukasi selama masa nifas ini. Hal ini bertujuan untuk meminimalkan berbagai masalah dan komplikasi pada masa nifas [3]. Tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk menurunkan angka kematian ibu pasca melahirkan. Edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas yang dapat dilakukan salah satunya adalah dalam pemenuhan kebutuhan dasar ibu nifas diantaranya kebutuhan gizi menyusui, Ambulasi dini (*Early Ambulation*), eliminasi, kebersihan diri, Isirahat, latihan senam nifas dan lainnya [4]. Dengan adanya edukasi yang dilakukan tenaga kesehatan memungkinkan ibu untuk menambah pengetahuannya sehingga dengan bertambahnya pengetahuan ibu nifas dapat mengaplikasikannya dalam pemenuhan kebutuhannya selama masa nifas. Masalah gizi perlu mendapat perhatian karena dengan nutrisi yang baik dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi susunan air susu. Gizi pada ibu nifas berkaitan erat dengan produksi air susu yang sangat dibutuhkan [5].

Gizi merupakan serangkaian proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui berbagai tahapan yaitu pencernaan, penyerapan, transport penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran. Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Masa menyusui erat kaitannya dengan produksi air susu yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Karena jika ibu nifas mengalami malnutrisi maka ibu nifas tersebut dapat menderita anemia hal ini dapat berdampak pada bayinya seperti akan mengalami gangguan tumbuh kembang dan bayi sudah terserang infeksi.

Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila untuk menyusui bayi akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa. Makanan yang dikonsumsi akan meningkatkan metabolisme dan cadangan dalam tubuh serta produksi ASI. Makanan yang dikonsumsi tersebut harus seimbang dan cukup mengandung karbohidrat, energi, protein, mineral, vitamin, dan air [6]. Nutrisi merupakan zat yang diperlukan tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada ibu nifas terutama apabila menyusui akan meningkat, karena berguna untuk proses penyembuhan setelah melahirkan dan memproduksi ASI yang dibutuhkan bayi [7]. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi sangat penting dalam meningkatkan status gizi keluarga terutama balitanya). Semakin sering bayi disusui dengan ASI, maka payudara ibu akan semakin terangsang untuk memproduksi ASI yang lebih banyak disertai makan-makanan yang bergizi [8]. Hasil penelitian yang dilakukan oleh [9] tentang tingkat pengetahuan ibu nifas tentang nutrisi yang dapat meningkatkan produksi ASI di BPS Surya Ningrum Godean Sleman Yogyakarta didapatkan bahwa pengetahuan ibu nifas tentang nutrisi yang meningkatkan ASI Kategori cukup sebanyak 48% artinya hampir sebagian ibu nifas yang belum mengetahui pemenuhan gizi ibu nifas dengan baik.

Rumah sakit Umum Daerah dr. Rasidin Padang merupakan perangkat daerah pemerintah kota Padang Provinsi Sumatera Barat. Ruang Kebidanan di rumah sakit ini memiliki rata-rata pasien ibu nifas 5-15 orang setiap harinya. Dari kunjungan awal yang dilakukan di ruang kebidanan ditemui 2 orang ibu nifas yang selesai menjalani persalinan. Dari diskusi dan beberapa pertanyaan yang diajukan terkait kebutuhan masa nifas hal-hal yang belum sepenuhnya diketahui oleh ibu diantaranya adalah kebutuhan gizi yang benar baik porsi dari protein, karbohidrat, vitamin, mineral dan zat gizi lainnya selama masa nifas, ibu belum mengetahui sumber nutrisi apa saja yang dapat dikonsumsinya untuk mengembalikan tenaga setelah persalinan, memperbanyak ASI dan masih adanya kebiasaan yang kurang baik dalam hal pantangan makanan setelah melahirkan.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Metode pendekatan yang akan dilakukan pada program pengabdian masyarakat ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan mitra. Kegiatan ini dilaksanakan di Ruang kebidanan/Delima RSUD Rasidin Kota Padang. Kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi 3 tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

2.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini dilaksanakan beberapa kegiatan, diantaranya pembuatan proposal, perencanaan dan merancang leaflet serta video untuk edukasi gizi ibu nifas.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilaksanakan beberapa kegiatan, diantaranya pengisian kuisisioner awal tentang pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi ibu nifas, pemberian edukasi gizi ibu nifas melalui media PPT, *leaflet* dan video dan setelah itu dibagikan kembali kuisisioner posttest pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi ibu nifas.

2.3 Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilaksanakan untuk melihat perkembangan kegiatan yang sudah dilakukan. Kegiatan yang harus dievaluasi yaitu diskusi bersama permasalahan yang dihadapi mitra terkait dengan pemenuhan kebutuhan gizi ibu nifas, edukasi kebutuhan gizi ibu nifas. Evaluasi dilakukan untuk melakukan penilaian terhadap proses pelaksanaan kegiatan dan capaian akhir yang dituju.

3 Hasil dan Pembahasan

Hasil pengabdian yang dilaksanakan berdasarkan rancangan metode pelaksanaan yang telah diterapkan, maka hasil yang dicapai per tahap adalah sebagai berikut:

3.1 Perencanaan

Kegiatan yang telah dilakukan tim pengabdian lakukan pada tahap perencanaan ini adalah sebagai berikut:

3.1.1 Koordinasi kegiatan

1) Pengabdian melakukan koordinasi dengan baik bersama tim dan mahasiswa serta koordinasi dengan bidan penanggung jawab dan bagian promkes RSUD sebagai penanggung jawab. Koordinasi dilakukan dalam rangka mempersiapkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Persiapan pengabdian yang diperlukan seperti: instrument pengabdian, (administrasi pengabdian, kesediaan ibu nifas dan suami, berita acara pelaksanaan pengabdian, daftar hadir, spanduk, *leaflet*, video, sarana penunjang, konsumsi, daftar tilik dan sebagainya

2) Koordinasi dengan bagian promkes dan bidan penanggung jawab di ruangan nifas tentang permasalahan ibu saat masa nifas, bagaimana persiapan ibu mempersiapkan kebutuhan gizi pada masa nifas, bagaimana peran suami dalam mendukung pemenuhan gizi ibu selama masa nifas, fenomena apa yang terjadi serta kapan waktu dan dimana pelaksanaan kegiatan abdimas ini.

Persiapan tempat dan waktu kegiatan

Tempat kegiatan pelaksanaan adalah di ruang kebidanan/Ruang Delima III A RSUD Rasidin Kota

Padang. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Jumat 21 Juli 2023.

Persiapan materi penyuluhan

Adanya video, *leaflet* dan PPT tentang kebutuhan gizi ibu nifas yang akan digunakan pada saat pengabdian kepada ibu nifas dan suaminya.

3.2 Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian, kegiatan diawali dengan pembukaan. Kegiatan pembukaan ini dihadiri oleh bidan yang bertugas, tim pengabdian, mahasiswa dan pasangan suami dan istri. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian seperti di bawah ini:

3.2.1 Pada pelaksanaan pengabdian diawali dengan pemberian kuisisioner terkait dengan pengetahuan ibu nifas tentang pemenuhan kebutuhan gizi selama masa nifas.

3.2.2 Terlaksananya pemberian informasi dan edukasi dengan menggunakan media video, PPT dan *leaflet* terkait dengan kebutuhan gizi ibu selama masa nifas dan saat dilakukan pengabdian juga diberikan edukasi bagaimana peran suami dalam membantu ibu untuk memenuhi kebutuhan gizi nifas

3.2.3 Tersedianya *Leaflet* dan video yang dapat digunakan sebagai sarana untuk transfer pengetahuan kepada ibu nifas dan suami.

3.2.4 Hasil dari Pengabdian ini dapat dijadikan artikel ilmiah yang bisa diinformasikan kepada masyarakat luas yang dipublikasikan melalui jurnal.



Gambar. 1 Pemberian edukasi NutriSI Ibu Nifas

3.3 Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan terhadap proses edukasi yang dilakukan selama kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi terhadap keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan cara memberikan kuisisioner sebelum dan sesudah edukasi diberikan. Kuisisioner yang di berikan kepada ibu nifas sebelum dan sesudah adalah yang sama dengan jumlah soal 10 buah. Kuisisioner ini diberikan untuk menilai tingkat pengetahuan ibu apakah terjadi peningkatan setelah diberikan edukasi. Hasil dari kuisisioner yang diberikan.

3.3.1 Karakteristik Ibu

Karakteristik ibu nifas yang mengikuti kegiatan edukasi kebutuhan gizi ibu nifas dapat dilihat pada tabel.1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik Sasaran

No	Umur	Pekerjaan	Pendidikan
1	21	IRT	SMA
2	28	Karyawan swasta	SMA
3	29	IRT	SMA
4	23	IRT	SMA
5	34	IRT	SMP
6	37	IRT	SMA
7	32	Berdagang	SMA

Berdasarkan tabel 1. didapatkan dilihat bahwa tingkat pendidikan ibu nifas, paling tinggi adalah SMA dan paling rendah adalah tamat SMP, dan sebagian pekerjaan sasaran adalah IRT, karyawan swasta dan berdagang.

3.4 Tabel Pengetahuan ibu hamil

Pengetahuan ibu nifas yang mengikuti kegiatan edukasi kebutuhan gizi ibu masa nifas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Score Pengetahuan Ibu nifas Pre dan Post Edukasi

Score Pengetahuan	
Pre Edukasi	Post Edukasi
5	6
8	9
6	8
6	7
5	7
4	6
7	9

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan score pengetahuan Ibu setelah diberikan edukasi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh tim pengabdian dari yang sebelumnya belum ada penyuluhan terkait peningkatan pengetahuan ibu nifas melalui edukasi kebutuhan gizi ibu pada masa nifas di ruangan kebidanan Delima dapat terlaksana dengan baik. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang kebutuhan gizi ibu nifas. Adapun materi yang diberikan terkait kebutuhan nifas tersebut diantaranya defenisi gizi, kebutuhan nutrisi ibu nifas, pengaruh gizi terhadap produksi ASI, dampak kekurangan gizi ibu menyusui. Dengan adanya kegiatan ini sasaran yang sebelumnya hanya mengetahui frekuensi makan dalam sehari tanpa mengetahui porsi yang pas sesuai kebutuhan nutrisi ibu nifas, tidak mengetahui dampak dari kekurangan nutrisi pada massa nifas dengan adanya kegiatan ini sasaran dapat menambah pengetahuannya tentang kebutuhan gizi masa nifas sehingga sasaran dapat memenuhi nutrisi selama masa nifas dengan tepat [10]. Terjadinya peningkatan pengetahuan setelah

dilakukan edukasi dapat dilihat dari hasil isian kuesioner pre dan posttest.hal ini didukung oleh penelitian nuriyanti [5] dengan judul pengaruh media booklet terhadap pengetahuan gizi pada ibu nifas diwilayah kerja puskesmas cigalontang tahun 2021 dimana didapatkan hasil terdapat pengaruh media booklet terhadap pengetahuan gizi pada ibu nifas dengan nilai pvalue kurang dari α ($0,002 < 0,005$).

Pendidikan kesehatan yang disampaikan dengan metode atau media yang ada seperti ceramah, diskusi, peer group, demonstrasi, booklet, slide, video dan lain-lain dapat mempengaruhi seseorang baik pengetahuan, sikap, perilaku sesuai dengan tujuan dari pendidikan kesehatan tersebut. Ceramah, slide dan video dipilih dalam memberikan penyuluhan ini karena dapat memuat informasi lebih banyak dan terinci dibanding media lainnya, pengabdian ini dilandaskan berdasarkan pernyataan wirawan tahun 2020 dalam [5] yaitu pengetahuan diperoleh melalui indera penglihatan sebesar (75%), indera pendengaran 13% dan indera liannya 12%.

4 Kesimpulan

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah penting sekali bagi ibu nifas untuk mengetahui tentang kebutuhan gizi selama masa nifas sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas dalam pemenuhan nutrisi sehingga ibu nifas dapat mengaplikasikannya. Pemenuhan nutrisi masa nifas bertujuan untuk proses penyembuhan luka jalan lahirserta meningkatkan pemulihan kondisi yang baik setelah melahirkan serta meningkatkan produksi ASI.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat : Yayasan MERCUBAKTIJAYA yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terwujud. Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang dan Ketua LP2M yang telah memberikan fasilitas sehingga pengabdian ini bisa terlaksana, Kepala ruanagn kebidanan dan promkes serta ibu nifas yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti kegiatan pengabdian ini.

Daftar Rujukan

- [1] A. & W. S. Indriyani, Diyan, *Edukasi Postnatal*. 2016: Trans Medik.
- [2] Y. Finolla, "Perubahan Psikologis Fase Tacking Hold pada Ibu Nifas," *J. Keperawatan Matern.*, 2017.
- [3] A. Sulistyawati, *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Perpustakaan Nasional, 2015.

- [4] D. I. Rsud and H. M. Ansari, "Kebutuhan nutrisi pada masa kehamilan," pp. 1–13, 2010. [Online]. Available: http://repository.unism.ac.id/672/2/NASKAH_PUBLIKASI.pdf.
- [5] R. Nuriyanti, W. M. Purnamasari, and Q. Wulandara, "Pengaruh Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontang Tahun 2021," *J. Midwifery Inf.*, vol. 3, no. 1, pp. 284–291, 2022.
- [6] Proverawati, *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2012.
- [7] M. Susanti, R. Triyana, and Nurwiyeni, "Jurnal Abdimas Sainika Jurnal Abdimas Sainika," *J. Abdimas Sainika*, vol. 3, no. 2, pp. 153–157, 2019.
- [8] Yafrudin, *Materi Penyuluhan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Trans Info Media., 2011.
- [9] L. N. Sari and E. Putriningrum, "Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Di Bps Edi Suryaningrum Godean Sleman Yogyakarta," *Media Ilmu Kesehat.*, vol. 5, no. 2, pp. 138–143, 2016.