



**PEMENUHAN NUTRISI PADA IBU MENYUSUI DI RS CIPUTRA  
HOSPITAL 2022**

*Fulfillment of Nutrition in Breastfeeding Mothers at Ciputra Hospital Hospital  
2022*

**Febi Ratnasari<sup>1</sup>, Wahyu Fajarwati<sup>2</sup>, Shella Damayanti<sup>3</sup>, Shindy Ainun  
Reskawati<sup>4</sup>, Sindi Pratiwi<sup>5</sup>, Siti Ika Paujiah<sup>6</sup>, Siti Min Mudattiiles<sup>7</sup>, Siti  
Saropah<sup>8</sup>, Siti Srimulyati<sup>9</sup>**

**STIKes Yatsi Tangerang<sup>1,3,4,5,6,7,8,9</sup>  
RS Ciputra Hospital<sup>2</sup>**

**Email: sindipratiwi62@gmail.com**

**Abstract**

*Breastfeeding is a natural way to provide food and drink in early life for babies. During breastfeeding, the nutritional needs of the mother need to be considered because the mother must not only meet her own needs but also produce breast milk (ASI) for her baby. Meeting the nutritional needs of breastfeeding mothers is a balanced menu arrangement consisting of energy, protein, fat, vitamins, and minerals. Smooth Breast Milk (ASI) is a lot of breast milk and seeps out through the nipples, before being fed the breasts feel tense. Satisfying breast milk according to age will increase the baby's weight and make the baby sleep peacefully. This health education is held to provide knowledge about good nutrition for breastfeeding mothers to facilitate breastfeeding and growth and development of babies. The method used in this counseling is a lecture by delivering material about the fulfillment of nutrition in breastfeeding mothers. Respondents have understood what has been conveyed and respondents are able to repeat what the communicator said. Fulfillment of good nutrition for breastfeeding mothers can facilitate breastfeeding.*

**Keywords:** *nutrition, breastfeeding mother*

**Abstrak**

Menyusui merupakan cara alamiah untuk memberikan makanan dan minuman pada awal kehidupan pada bayi. Pada masa menyusui kebutuhan gizi ibu perlu diperhatikan karena ibu tidak hanya harus mencukupi kebutuhan dirinya melainkan harus memproduksi Air Susu Ibu (ASI) bagi bayinya. Pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui adalah susunan menu seimbang yang terdiri dari energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) adalah air susu ibu yang banyak dan merembes keluar melalui puting, sebelum disusukan payudara terasa tegang. Memuaskan ASI sesuai umur akan menaikkan berat badan bayi dan membuat bayi tertidur tenang. Penyuluhan kesehatan ini diadakan untuk memberikan pengetahuan tentang nutrisi yang baik dikonsumsi pada ibu menyusui untuk memperlancar ASI dan tumbuh kembang pada bayi. Metode yang di gunakan dalam penyuluhan ini adalah ceramah dengan menyampaikan materi tentang pemenuhan nutrisi pada ibu menyusui. Responden sudah mengerti dengan apa yang sudah disampaikan dan responden mampu mengulangi apa yang komunikator sampaikan. pemenuhan nutrisi yang baik bagi ibu menyusui dapat memperlancar ASI.

**Kata Kunci:** *nutrisi, ibu menyusui*

## **PENDAHULUAN**

Menyusui merupakan cara alamiah untuk memberikan makanan dan minuman pada awal kehidupan bayi. Pada masa menyusui kebutuhan gizi ibu perlu diperhatikan karena ibu tidak hanya harus mencukupi kebutuhan dirinya melainkan harus memproduksi Air Susu Ibu (ASI) bagi bayinya (N. Radharisnawati et al., 2017).

Wanita yang menyusui membutuhkan 500-1000 kalori lebih banyak dari wanita yang tidak menyusui. Wanita menyusui rentan terhadap kekurangan magnesium, vitamin B6, folat, kalsium, dan seng. Air Susu Ibu (ASI) tidak memiliki suplai zat besi yang cukup untuk bayi prematur atau bayi yang berusia lebih dari 6 bulan. Oleh karena itu, suplementasi zat besi sebaiknya diberikan pada ibu menyusui dengan bayi prematur. Nutrisi yang tidak adekuat dan stress dapat menurunkan jumlah produksi Air Susu Ibu (ASI) (N. Radharisnawati et al., 2017)

Pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui adalah susunan menu seimbang yang dianjurkan untuk ibu menyusui yang terdiri dari energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) adalah air susu ibu yang banyak dapat merembes keluar melalui puting, sebelum disusukan payudara terasa tegang, berat badan bayi naik dengan memuaskan sesuai umur, jika air susu ibu cukup setelah menyusui bayi akan tertidur tenang (N. K. Radharisnawati & Kundre, 2017).

## **METODE**

Program kegiatan Pendidikan Kesehatan ini diadakan di Ruang Jasmine Rumah Sakit Ciputra Hospital kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari pada jumat 7 Januari 2022. Peserta, yang terdiri dari ibu post partum di Rumah Sakit Ciputra Hospital yang sedang menyusui. Pembukaan yaitu memperkenalkan dan tujuan dari pendkes. Kegiatan dilaksanakan dengan menyampaikan materi secara langsung kepada pasien dengan protocol kesehatan yang ketat. Alat yang digunakan berupa leaflet. Sasaran adalah pasien ibu post partum yang sedang menyusui. Langkah-langkah kegiatan: melakukan pendataan pasien, kontrak waktu dengan pasien, memberikan leaflet, penyampaian materi, evaluasi, dan penutup.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pendkes ini dimulai dengan persiapan awal oleh panitia tim pendkes dan juga pengisian absensi bagi seluruh peserta pendkes, kemudian dilanjutkan dengan pembukaan kegiatan pendkes yang diawali dengan pembukaan acara oleh moderator. Kegiatan kedua yaitu memperkenalkan nama dan tugas dalam kepenitaaan, menjelaskan maksud dan tujuan pendkes kemudian kontrak waktu. Acara ketiga yaitu acara inti seminar yang disampaikan oleh pateri, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Setelah sesi tanya jawab selesai kemudian moderator menyimpulkan materi dan mengevaluasi keberhasilan penyampaian materi kepada seluruh peserta. Kegiatan diakhiri dengan acara penutupan.

Sebelum dilakukannya kegiatan pendidikan kesehatan pemenuhan nutrisi pada ibu menyusui peserta mengatakan bahwa belum mengetahui terlalu banyak tentang nutrisi dan jenis makanan apa saja yang baik untuk ibu menyusui. Namun, setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pemenuhan nutrisi pada



ibu menyusui di dapatkan hasil bahwa peserta sudah mengerti dengan apa yang sudah disampaikan oleh tim pendkes dan peserta mampu mengulangi apa yang komunikator sampaikan. Hal ini dapat mengingatkan bahwa pentingnya pemenuhan nutrisi pada ibu menyusui untuk memperlancar ASI dan membantu tumbuh kembang pada bayi.

## **KESIMPULAN**

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pemenuhan nutrisi pada ibu menyusui di dapatkan hasil bahwa peserta memahami dan mengetahui jenis makanan apa saja yang baik untuk ibu menyusui. Hal ini dapat mengingatkan bahwa pentingnya pemenuhan nutrisi pada ibu menyusui untuk memperlancar ASI dan membantu tumbuh kembang pada bayi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Radharisnawati, N. K., & Kundre, R. (2017). Hubungan Nutrisi. *E-Journal Keperawatan*, 5 (1).
- Radharisnawati, N. K., Kundre, R., & Pondaag, L. (2017). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu ( Asi ) Pada Ibu Menyusui. 5.
- Radharisnawati, N., Kundre, R., & Pondaag, L. (2017). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5 (1), 113501.

