



**PENDIDIKAN KESEHATAN NUTRISI IBU MENYUSUI ATAU POST
PARTUM DI RS AN-NISA**

Health Education Nutrition of Breastfeeding Mothers or Post Partum at An-Nisa Hospital

Nuryani¹, Sulyanti Suhartini², Lutfiah Galuh Ayu³, Hilda Nuramaliyah⁴, Siti Homalia⁵, Arum Arofiah Wiharti⁶, Rahma Nurazizah⁷, Eni Hermawati⁸, Deva Restu Sari⁹, Ratih Pisesa Pebriyanti¹⁰, Ayu Dyah Faradina¹¹, Erna Susanti¹²

Universitas Yatsi Madani

Email : Homalia18@gmail.com

Abstract

The postpartum period is a period between birth and the recovery of the reproductive organs back to their pre-pregnancy state, which lasts between 6-8 weeks. Inadequate nutritional management during the postpartum period can cause problems. The nutritional needs of postpartum mothers consist of 60-70% carbohydrates, 10-20% protein, and 20-30% fat. The mother's energy needs increase to 500-700 kcal, thus the mother must consume lots of foods that contain carbohydrates and high calories. Lack of knowledge of postpartum mothers about the importance of nutrition will cause problems, both for the mother and the baby. Health Education is needed to increase the understanding of post partum mothers regarding nutrition during post partum. Research objective to determine the effect of health education on the nutrition of breastfeeding mothers on the knowledge of post partum mothers. Research Methods: Health Education uses leaflets. The results of the study indicates that the knowledge of post partum mothers regarding the nutrition of breastfeeding mothers has increased to good knowledge after health education (100%). The conclusion from the research is that health education has an effect on increasing the knowledge of post partum mothers.

Keywords: *postpartum mothers, health education, level of knowledge*

Abstrak

Masa postpartum adalah suatu masa antara kelahiran sampai dengan masa pemulihan organ reproduksi kembali ke keadaan sebelum masa hamil yang lamanya antara 6-8 minggu. Kebutuhan nutrisi ibu masa nifas terdiri dari 60-70% karbohidrat, 10-20% protein, dan 20-30% lemak. Kebutuhan energi ibu meningkat menjadi 500-700 kkal, dengan demikian ibu harus banyak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan kalori tinggi. Penatalaksanaan nutrisi yang kurang adekuat selama masa postpartum dapat menimbulkan masalah. Kurangnya pengetahuan ibu postpartum akan pentingnya nutrisi akan menimbulkan masalah, baik bagi ibu maupun bayinya. Diperlukan Pendidikan Kesehatan untuk meningkatkan pemahaman ibu post partum terkait nutrisi selama post partum. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang nutrisi ibu menyusui terhadap pengetahuan ibu post partum. Metode penelitian menggunakan leaflet dan menggunakan poster. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu post partum terkait nutrisi ibu menyusui mengalami peningkatan menjadi pengetahuan baik setelah dilakukan pendidikan kesehatan (100%). Pendidikan Kesehatan sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu menyusui atau post partum.



Kata Kunci: Ibu post partum, Pendidikan Kesehatan, Tingkat Pengetahuan

PENDAHULUAN

Nutrisi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat, karena berguna untuk proses penyembuhan sehabis melahirkan dan untuk memproduksi ASI yang cukup untuk menyehatkan bayi. Pada ibu yang menyusui memerlukan penambahan kalori, dimana tiap 100 cc ASI berkemampuan memasok 67-77 kkal, dari sinilah dapat diperkirakan besarnya energi yang diperlukan untuk memproduksi ASI sehari sebanyak 850 ccc (Pebrina et al., 2020).

Kebutuhan nutrisi ibu masa nifas terdiri dari 60-70% karbohidrat, 10-20% protein, dan 20-30% lemak. Kebutuhan energi ibu meningkat menjadi 500-700 kkal, dengan demikian ibu harus banyak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan kalori tinggi. Dan kebutuhan ibu masa nifas yang paling penting adalah cairan, hampir 90% air susu ibu terdiri dari air. Agar kebutuhan ini terpenuhi ibu dianjurkan minum delapan gelas air per hari (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Banyaknya kebutuhan masa nifas ini mewajibkan ibu untuk memenuhinya, sedangkan di Indonesia sendiri masih banyak ibu postpartum dan menyusui yang berpantang makanan dan ini termasuk ke dalam perkembangan budaya di masyarakat yang erat kaitannya dengan kesehatan, budaya atau kultur tersebut dapat membentuk kebiasaan dan respons terhadap kesehatan dan penyakit dalam segala masyarakat tanpa memandang tingkatannya (Harahap et al., 2022).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 5 peserta yang dilakukan secara offline melalui leaflet dan penyuluhan atau pendidikan kesehatan mengenai nutrisi ibu menyusui atau post partum. Dalam melakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu: 1) Tahap Penyuluhan: pemateri menyampaikan materi tentang nutrisi ibu menyusui atau post partum, pertama panitia memaparkan materi terkait dengan nutrisi ibu menyusui. 2) Tahap Tanya Jawab: Pasien dan keluarga menanyakan mengenai materi yang sudah diberikan. 3) Tahap Post Test: Tahapan ini ingin mengetahui efektivitas pemberian pendidikan dengan memberikan pertanyaan terbuka. 4) Tahap Evaluasi: Tahapan ini dilakukan untuk mengetahui apakah kegiatan yang dilaksanakan sesuai dan dapat dicapai dengan baik sesuai tujuan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan secara bertahap peserta pada kegiatan ini sebanyak 4 peserta. Kegiatan ini dilakukan pada hari Jumat, 06 januari 2023 pukul 11.00-12.00 WIB. Kegiatan diawali dengan membuat kontrak waktu dengan peserta dan dilanjutkan dengan pembukaanya itu pengenalan tim penyuluhan kesehatan dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.



Tahap kegiatan selanjutnya adalah memberikan penyuluhan atau penjelasan mengenai materi Nutrisi pada Ibu Meyusui yang disampaikan oleh pemateri. Sehingga semua peserta dapat memahami dan memberikantanggapan atau mengajukan pertanyaan, setiap perserta diperkenankan untuk bertanya, peserta dengan tim berdiskusi tentang nutrisi dan isi piringku.

Kemudian dilanjutkan dengan tahap evaluasi, observatory menanyakan kembali, mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Hasil observasi didapatkan bahwa peserta mendapatkan wawasan dan pengetahuan tentang Nutrisi pada Ibu Menyusui dilakukan dengan metode ceramah dan bertanya dengan memberikan evaluasi materi dan pertanyaan ulang terkait materi dan pertanyaan yang telah disampaikan. Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan ini peserta dapat bertanya. Semua pertanyaan peserta dapat dijawab dengan baik oleh tim dan peserta dapat memahami dan mengerti atas jawaban yang diberikan.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan juga dengan memberikan media dengan materi Nutrisi pada Ibu Hamil untuk peserta memahami materi, serta memberikan contoh isi piringku. Dan dilihat dari antusias para peserta tentang materi yang disampaikan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini tercapai. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan. Tujuan utama dari Nutrisi pada Ibu Hamil, Untuk mengetahui upaya pencegahan kekurangan nutrisi pada ibu hamil. Dukungan nutrisi pada ibu setelah melahirkan dapat menurunkan morbiditas dan mortalitas. Seperti, Kalsium memiliki peranan untuk mengoptimalkan fungsi peredaran darah, otot, dan saraf, Karbohidrat mempunyai peranan untuk memberikan energy pendukung dalam proses tumbuh kembang bayi., Asam folat merupakan nutrisi yang mempunyai peranan penting dalam proses produksi sel darah merah, Lemak takjenuh (lemak sehat) memiliki peranan penting untuk perkembangan otak dan system saraf bayi, Zat besi pada masa menyusui dapat mencegah dan mengurangi risiko Anda mengalami anemia, Protein merupakan nutrisi untuk ibu menyusui yang penting untuk menunjang proses produksi ASI, dan vitamin lainnya untuk menunjang ASI seperti Vit C, D, B6, dan B12.

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.

SARAN

Bagi ibu menyusui diharapkan kepada ibu menyusui untuk lebih memperhatikan asupan gizi selama menyusui dengan mengonsumsi makanan



yang kaya akan zat besi dan zat gizi lain yang membantu pembentukan sel darah merah.

DAFTAR PUSTAKA

- Purwitasari, Desi, Dkk. 2009. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lailiyana, Dkk. 2010. *Buku Ajar Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Proverawati, Atika, Dkk. 2009. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, Ed 2. Jakarta: EGC.
- <http://www.lusa.web.id/gizi-seimbang-bagi-ibu-menyusui/> (Diakses pada tanggal 05 Januari 2023 Pukul 15.00 WIB)
- Harahap, D., Pebrianthy, L., Aufa, U., Kota, R., & Menyusui, I. (2022). *Pendidikan Kesehatan tentang Pemenuhan Gizi pada Ibu Menyusui di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan Tahun 2021*. 4(1), 94–97.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Kebutuhan Dasar Ibu Masa Nifas*. 49.
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransisca, D. (2020). Edukasi Nutrisi Ibu Menyusui Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Bangsal Kebidanan Rsud M.Dzein Paina. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 2(2), 21–24.

