

## ABSTRAK

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama protein garam. Gizi pada masa nifas yaitu makanan yang harus dikonsumsi pada masa nifas harus seimbang, bergizi dan cukup energi. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung sumber tenaga, sumber pembangunan, sumber pelindung dan sumber pengatur.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang nutrisi pada masa nifas di puskesmas margahayu raya kota bandung tahun 2019.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi adalah seluruh ibu nifas di puskesmas margahayu raya dengan sampel sebanyak 35 responden dengan teknik *total sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Dari penelitian ini didapatkan bahwa hampir sebagian besar responden ibu nifas berpengetahuan baik yaitu sebanyak 18 orang (51.4 %) dan sebagian berpengetahuan cukup sebanyak yaitu sebanyak 14 orang ( 40. %).

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu diharapkan kepada ibu nifas lebih menyadari akan pentingnya nutrisi pada masa nifas di Puskesmas Margahayu Raya Kota Bandung Tahun 2019 agar dapat mencegah terjadinya kekurangan energi kronik (KEK), terutama kepada tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan KIE tentang nutrisi masa nifas.

Kata Kunci	: Dampak kurang nutrisi, Ibu nifas, Kebutuhan nutrisi, Pengetahuan Nutrisi, Manfaat nutrisi, Macam-macam nutrisi,
Keperpustakaan	: 17 (2007-2018)