

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Ibu membutuhkan gizi yang cukup saat nifas. kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi ibu sangat berpengaruh pada jumlah ASI yang dihasilkan. Menu makanan yang harus dikonsumsi adalah porsi cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas dan berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin, serta bahan pengawet dan pewarna. Kekurangan gizi pada ibu nifas menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada bayi meliputi proses tumbuh kembang anak, bayi mudah sakit, mudah terkena infeksi, kekurangan zat-zat esensial menimbulkan gangguan pada mata ataupun tulang.<sup>1</sup>

Pada masa nifas makanan yang bergizi dan sesuai porsi akan membuat keadaan ibu lebih sehat dan segar. Pada Ibu nifas membutuhkan makanan yang bergizi terutama protein sangat penting di konsumsi ibu nifas karena dapat mempengaruhi proses penyembuhan karena penggantian jaringan sangat penting untuk membantu proses pencernaan, kadar vitamin dan air dalam buah juga sangat baik untuk menjaga kesehatan tubuh dan ibu nifas perlu makanan bergizi dan porsi makan perlu ditingkatkan untuk proses pemenuhan fisik ibu selama nifas dan melawan infeksi. pemenuhan kebutuhan nutrisi yang baik merupakan salah satu faktor yang membantu

proses penyembuhan luka perineum. Jadi kebiasaan berpantang makanan pada ibu nifas akan kurang menguntungkan bahkan merugikan.

Faktor utama terjadinya kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil yaitu sejak sebelum hamil ibu sudah mengalami kekurangan energi, karena kebutuhan orang hamil lebih tinggi dari ibu yang tidak dalam keadaan hamil. Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, karena itu kebutuhan energy dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energy dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, pertambahan besarnya organ kandungan, persiapan ibu untuk menyusui, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu, sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat mengakibatkan janin tumbuh tidak sempurna.<sup>2</sup>

Akibat kekurangnya nurtisi pada ibu nifas produksi ASI berkurang/kualitas menurun luka dalam persalinan tidak cepat sembuh proses pengembalian Rahim dapat terganggu anemia (kurang darah) dapat terjadi infeksi penyebab kurangnya nutrisi pada ibu nifas akibat berpantang pada makanan apabila ibu nifas berpantang pada jenis makanan tertentu maka gizi yang di perlukan tubuh tidak terpenuhi sehingga hal ini dapat mengganggu kesehatan ibu, bila memang terpaksa ibu tidak mengkonsumsi makanan tersebut dapat di ganti dengan jenis makanan lainnya yang mempunyai kandungan gizi yang sama pada makanan tersebut.

Ibu hamil yang mengalami KEK mempunyai risiko kematian ibu mendadak pada masa perinatal atau resiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Pada keadaan ini banyak ibu yang meninggal karena perdarahan sehingga akan meningkatkan angka kematian ibu dan anak.<sup>2</sup>

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 energy. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung sumber tenaga, sumber pembangunan, sumber pelindung dan sumber pengatur. Kebutuhan gizi ibu nifas terutama pada ibu menyusui meningkat 25% karena untuk proses penyembuhan setelah melahirkan dan untuk produksi ASI yang cukup untuk menyehatkan bayi. Makanan yang dikonsumsi membantu untuk melakukan aktifitas, metabolisme, cadangan makan dalam tubuh, proses produksi ASI, serta ASI yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Makanan yang harus dikonsumsi adalah makanan dengan porsi yang cukup dan teratur tidak terlalu asin, pedas, atau berlemak serta bahan pengawet dan pewarna.

Pola makan yang kurang beragam, porsi makan yang kurang dan pantangan terhadap suatu makanan merupakan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kejadian KEK, asupan gizi pada ibu hamil yang tidak sesuai dapat menimbulkan gangguan dalam kehamilan baik terhadap ibu maupun janin yang di kandungnya, bila keadaan ini berlangsung dalam

waktu yang lama maka akan terjadi ketidak seimbangan asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energy sehingga menyebabkan ibu hamil mengalami kekurangan energy kronik.<sup>2</sup>

Data dari Dinas Kesehatan Kota Bandung Tahun 2018 Salah satu puskesmas (UPT) Kota Bandung, ibu hamil yang KEK angka kejadiannya tinggi berdasarkan data sekunder yang di peroleh dari UPT Margahayu Raya Kota Bandung yang menderita KEK pada ibu hamil terdapat sebanyak 144 orang pada bulan desember 2018, sedangkan dari hasil survey data di UPTD ujung berung indah 59 ibu hamil KEK yang di lakukan penapisan bulan desember 2018, dan data di UPT cipamokolan ada 29 ibu hamil KEK.<sup>3</sup>

Dari hasil studi pendahuluan di UPT Margahayu Raya Kota Bandung terdapat 52 ibu nifas pada bulan Mei tahun 2019.

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang di hasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus di konsumsi ibu selama masa kehamilannya, dengan porsi dua kali lipat makan orang tidak hamil.

Status gizi seimbang pada ibu nifas sangat berpengaruh terhadap proses penyembuhan luka. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi,. Zat gizi ini berfungsi untuk membantu metabolisme, pemeliharaan dan pembentukan

jaringan baru. Selain itu, gizi yang seimbang juga merupakan zat yang zat yang di perlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismnya.<sup>4</sup>

Gizi ibu nifas adalah zat-zat makanan yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan kesehatan ibu dan bayi pada masa nifas dan makanan yang di konsumsi oleh ibu setelah persalinan yang mempunyai nilai gizi untuk memenuhi kecukupan gizinya dan dapat memperoleh ASI yang cukup untuk bayinya.

Berdasarkan pembahasan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tetang Nutrisi Pada Masa Nifas Di Puskesmas Margahayu Raya Kota Bandung.”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalahnya adalah “Bagaimana pengetahuan ibu tentang nutrisi pada masa nifas di puskesmas margahayu raya kota bandung”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Kebutuhan Gizi masa nifas di puskesmas margahayu raya kota bandung tahun 2019.

## **2. Tujuan khusus**

1. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang manfaat gizi pada masa nifas di UPT margahayu raya kota bandung tahun 2019
2. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang macam-macam zat gizi pada masa nifas di UPT margahayu raya kota bandung tahun 2019
3. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi pada masa nifas di UPT margahayu raya kota bandung tahun 2019
4. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang Dampak kurang gizi pada masa nifas di UPT margahayu raya kota bandung tahun 2019

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat bagi responden**

Untuk menambah tentang gambaran pengetahuan ibu nifas tentang nurisi pada masa nifas

#### **1.4.2 Manfaat bagi institusi**

Sebagai tambahan literatur dan referensi bagi mahasiswa kebidanan dalam rangka peningkatan pengetahuan khususnya tentang pengetahuan ibu nifas tentang kebutuhan gizi masa nifas.

#### **1.4.3 Manfaat bagi peneliti**

Selanjutnya Hasil penelitian diharapkan menjadi salah satu sumber informasi dalam memperkaya wawasan ilmu pengetahuan dan bahan kepustakaan sekaligus dapat dijadikan acuan untuk penelitian yang berhubungan gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi masa nifas.