

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pengetahuan**

##### **2.1.1 Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil ”tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni : indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia di peroleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting akan terbentuknya tindakan seseorang. Karena itu pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang di dasari oleh pengetahuan akan lebih langggeung daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.<sup>5</sup>

##### **2.1.2 Tingkat Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (over behavior). Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yakni:

a. Tahu (Know)

Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Yang termaksud dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami ( Comprehension)

Memahami di artikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat menjelaskan dan menyebutkan.

c. Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistic dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (problem solving cycle) didalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

d. Analisis (Analysis) dan Sintesis (Synthesis)

Analisis Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi riil (seharusnya).

Sintesis menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

e. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi. Penelitian–penelitian ini berdasarkan suatu criteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan criteria yang telah ada.<sup>5</sup>

### **2.1.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain :

1) Sosial Ekonomi

Lingkungan social akan mendukung tingginya pengetahuan seseorang, sedangkan ekonomi dikaitkan dengan pendidikan, ekonomi yang baik tingkat pendidikan akan tinggi sehingga tingkat pengetahuan akan tinggi juga.

## 2) Kultur (Budaya Dan Agama)

Budaya sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang, karena informasi yang baru akan disaring kira-kira sesuai tidak dengan budaya yang ada dan agama yang dianut.

## 3) Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan maka ia akan mudah menerima hal-hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal yang baru tersebut.

## 4) Pengalaman

Berkaitan dengan umur dengan pendidikan individu, bahwa pendidikan yang tinggi maka pengalaman akan luas, sedangkan semakin tua umur seseorang maka pengalaman akan semakin banyak. Proses seseorang menghadapi perilaku baru, didalam diri seseorang terjadi proses berurutan yakni awareness (kesadaran) dimana orang menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulasi. Interest (masa tertarik) terhadap objek atau stimulasi tersebut bagi dirinya. Trail yaitu subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.<sup>5</sup>

### **2.1.4 Pengukuran Pengetahuan**

Pengetahuan seseorang dapat di ketahui dan di interprestasikan dengan skala kualitatif yaitu kuantitatif :

- a. Pengetahuan baik, jika presentase jawaban 76% - 100%
- b. Pengetahuan cukup. jika presentasi jawaban 56% - 75%

- c. Pengetahuan kurang jika presentase jawaban < 55%.<sup>6</sup>

## **2.2 Masa Nifas**

### **2.2.1 Pengertian Masa Nifas**

Masa nifas adalah masa dimulai beberapa jam sesudah lahirnya placenta sampai 6 minggu setelah melahirkan. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira – kira 6 minggu.<sup>7</sup>

### **2.2.2 Tujuan Asuhan Masa Nifas**

- 1) Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis.
- 2) Melaksanakan skrining secara komprehensif, deteksi dini, menobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi.
- 3) Memberi pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari.
- 4) Memberikan pelayanan keluarga berencana
- 5) Mendapatkan kesehatan emosi.

Biasanya memiliki budaya pantang makan seperti telur, ayam dan daging akan mempengaruhi proses kesembuhan, misalnya ibu nifas setelah makan telur jahitannya gatal-gatal dianggap telur adalah penyebab gatal pada luka jahitan, tidak boleh makan ikan, telur dan daging supaya jahitan cepat sembuh.<sup>7</sup>

### **2.2.3 Tahapan nifas**

Nifas dibagi menjadi tiga tahap yaitu:

1) Puerperium Dini

Merupakan masa kepulihan, yang dalam hal ini ibu telah diperbolehkan berjalan-jalan.

2) Puerperium intermedial

Kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia, yang lamanya 6-8 minggu.

3) Remote Puerperium

Waktu yang diperbolehkan untuk pulih dan sehat sempurna terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna biasanya berminggu-minggu, bulanan dan tahunan.<sup>7</sup>

### **2.2.4 Deteksi Dini Komplikasi Pada Masa Nifas**

1) Perdarahan Pervaginam Post Partum

Definisi perdarahan pervaginam 500 ml atau lebih, sesudah anak lahir atau sesudah kala III. Perdarahan ini bisa terjadi segera begitu ibu melahirkan. Terutama di dua jam pertama. Kalau terjadi perdarahan, maka tinggi rahim akan bertambah naik, tekanan darah menurun dan denyut nadi ibu menjadi cepat.

2) Infeksi masa nifas

Macam-macam infeksi masa nifas :

a. Infeksi masa nifas perineum, vulva, vagina dan serviks :

Nyeri serta panas pada tempat infeksi dan kadang-kadang perih bila kencing. Bila getah radang bisa keluar, biasanya keadaannya tidak berat, suhu  $38^{\circ}\text{C}$  dan nadi dibawah 100/menit. Bila luka terinfeksi tertutup oleh jahitan dan getah radang tidak dapat keluar, demam bisa naik sampai  $39-40^{\circ}\text{C}$  disertai menggigil.

b. Endometris

Tanda-tanda dan gejala yaitu Takikardi, Suhu  $38-40^{\circ}\text{C}$ , Menggigil, Nyeri tekanan uterus, Sub involusi, Distensi abdomen, Lochia sedikit dan tidak berbau, atau banyak, berbau busuk, mengandung darah dengan jumlah sel darah putih meningkat.<sup>7</sup>

### **2.2.5 Health Education**

1) Nutrisi

Diet yang diberikan harus bermutu tinggi dengan cukup kalori, megandung cukup protein, cairan serta banyak buah-buahan dikarenakan mengalami hemokonsetrasi. Bagi ibu nifas yang menyusui dalam hal nutrisi harus :

a. Mengkonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari

b. Makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yang cukup

c. Minum sedikitnya 3 liter air setiap hari (anjurkan ibu minum setiap kali menyusui)

- d. Pil zat besi harus diminum untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari persalinan
- e. Minum kapsul vitamin A (200.000 unit) agar bisa memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASI.<sup>7</sup>

#### **2.2.6 Hygiene ( kebersihan diri)**

- 1) Anjurkan kebersihan seluruh tubuh
- 2) Mengajarkan ibu bagaimana membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air. Pastikan ibu mengerti untuk membersihkan daerah disekitar vulva terlebih dahulu, dari depan kebelakang, baru kemudian membersihkan daerah sekitar anus.
- 3) Sarankan ibu untuk mengganti pembalut atau kain pelembut setidaknya 2 kali sehari.
- 4) Sarankan ibu untuk mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelaminnya
- 5) Jika ibu mempunyai luka episiotomi atau laserasi, sarankan kepada ibu untuk menghindari daerah yang mengalami luka.<sup>7</sup>

#### **2.2.7 Perawatan payudara**

- 1) Menjaga payudara tetap bersih dan kering
- 2) Menggunakan BH yang menyokong payudara
- 3) Apabila puting susu lecet oleskan kolostrum atau ASI yang keluar pada sekitar puting susu setiap kali selesai menyusui. Menyusui tetap dilakukan dimulai dari puting susu yang tidak lecet



- 4) Apabila lecet sangat berat dapat di istirahatkan selama 24 jam. ASI dikeluarkan dan diminumkan dengan menggunakan sendok
- 5) Untuk menghilangkan nyeri dapat minum paracetamol 1 tablet setiap 4 sampai 6 jam
- 6) Apabila payudara bengkak akibat pembendungan ASI lakukan pengompresan payudara dengan menggunakan kain basah dan hangat selama 5 menit, urut payudara dari arah pangkal menuju puting atau gunakan sisir untuk mengurut payudara dengan arah “Z” menuju puting, keluarkan ASI sebagian dari bagian depan payudara sehingga puting payudara susu menjadi lunak, susukan bayi setiap 2-3 jam sekali, apabila tidak dapat menghisap seluruh ASI keluarkan dengan tangan, letakkan kain dingin pada payudara setelah menyusui lalu keringkan payudara.<sup>7</sup>

## **2.3 Gizi Ibu Nifas**

### **2.3.1 Pengertian Gizi Ibu Nifas**

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi.<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 dikonsumsi oleh ibu setelah persalinan yang

mempunyai nilai gizi untuk memenuhi kecukupan gizinya dan dapat memperoleh ASI yang cukup untuk bayinya.<sup>4</sup>

### **2.3.2 Manfaat Gizi**

Masa nifas adalah masa yang sangat penting, hal ini dikarenakan setelah ibu melahirkan akan memerlukan waktu untuk memulihkan kembali Kondisinya dan mempersiapkan ASI sebagai makanan pokok untuk bayinya. Oleh karena itu di perlukan gizi atau nutrisi adalah zat yang di perlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolisme. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan karena sesudah melahirkan dan untuk produksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi. Ibu nifas memerlukan diet untuk memepertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah konstipasi dan memulai proses pemberian ASI eksklusif. Asupan kalori perhari di tingkatkan sampai 2700 kalori. Asupan cairan perhari di tingkatkan sampai 300 ml (susu 1000 ml). suplemen zat besi dapat di berikan pada ibu nifas selama 4 minggu pertama setelah melahirkan.

### **2.3.3 Macam-Macam Zat Gizi**

Zat-zat yang dibutuhkan ibu nifas antara lain:

#### **1) Kalori**

Kebutuhan kalori pada masa menyusui sekitar 400-500 kalori. Wanita dewasa memerlukan 180 kalori perhari. Sebaiknya ibu nifas jangan

mengurangi kebutuhan kalori, karena mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebabkan ASI rusak.

## 2) Protein

Kebutuhan protein yang dibutuhkan adalah 3 porsi perhari. Satu protein serta dengan tiga gelas susu, dan dua butir telur, lima putih telur, 120 gram keju, 120-140 gram kacang dan 1  $\frac{3}{4}$  yogurt.

## 3) Kalsium dan Vitamin D

kalsium dan Vitamin D berguna untuk pembentuk tulang dan gigi. kebutuhan kalsium dan Vitamin D di dapat dari minuman susu rendah kalori atau berjemur dipagi hari. konsumsi kalsium pada masa menyusui meningkat mejadi 5 porsi perhari. satu setara dengan 50-60 gram keju, 1 cangkir susu klim, 160 gram ikan salmon, 120 gram ikan sarden, atau 280 gram tahu kalsium.

## 4) Magnesium

Magnesium dibutuhkan sel tubuh untuk membantu gerak otot, fungsi syaraf dan memperkuat tulang. Kebutuhan magnesium didapat pada gandum dan kacang-kacangan.

## 5) Sayuran hijau dan buah

Kebutuhan yang diperlukan sedikitnya tiga porsi sehari. Satu porsi setara dengan 1/8 semangka, 1/4 mangga, 3/4 cangkir brokoli, 1/2 wortel, 1/4 - 1/2 cangkir sayuran hijau yang telah dimasak, satu tomat.

#### 6) Karbohidrat

kompleks Selama menyusui, kebutuhan karbohidrat kompleks diperlukan enam porsi perhari. Satu porsi setara dengan  $\frac{1}{2}$  cangkir nasi,  $\frac{1}{4}$  cangkir jagung pipil, satu porsi sereal atau oat, satu iris roti dari bijian utuh,  $\frac{1}{2}$  kue muffin dari bijian utuh, 2-6 biskuit kering, atau crackers,  $\frac{1}{2}$  cangkir kacang-kacangan.  $\frac{2}{3}$  cangkir kacang korma, atau 40 gram mi/pasta dari bijian utuh.

#### 7) Lemak

Rata-rata kebutuhan dewasa adalah  $4\frac{1}{2}$  porsi lemak (14 gram perporosi) perharinya. Satu porsi lemak sama dengan 80 gram keju, tiga sendok makan kacang tanah atau kenari, empat sendok makan krim, secangkir es krim,  $\frac{1}{2}$  buah alpukat, dua sendok makan selai kacang, 120-140 gram daging tanpa lemak, sembilan kentang goreng, dua iris cake, satu sendok makan mayones atau mentega, atau dua sendok makan salad.

#### 8) Garam

Selama periode nifas, hindari konsumsi garam berlebihan. Hindari makanan asin seperti kacang asin, krupuk kentang atau acar.

#### 9) Cairan

Konsumsi cairan sebanyak 8 gelas perhari. Minum sedikitnya 3 liter tiap hari. Kebutuhan akan cairan diperoleh dari air putih, sari buah, susu dan sup.

## 10) Vitamin

Kebutuhan vitamin selama menyusui sangat dibutuhkan. Vitamin yang diperlukan yaitu :

### a. Vitamin A

Vitamin A yang berguna bagi kesehatan kulit, kelenjar serta mata.

Vitamin A terdapat dalam telur, hati dan keju, jumlah yang dibutuhkan 1,300 mg

### b. Vitamin B6

Membantu penyerapan protein dan meningkatkan fungsi syaraf.

Asupan Vitamin B6 sebanyak 2,0 mg perhari. Vitamin B6 dapat ditemui di daging, hati, padi-padian, kacang polong dan kentang.

### c. Vitamin E

Berfungsi sebagai antioksidan, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. Terdapat dalam makanan berserat. Kacang-kacangan, minyak nabati dan gandum.

## 11) Zinc (Seng)

Berfungsi sebagai kekebalan tubuh, penyembuhan luka dan pertumbuhan. Kebutuhan zinc dapat dalam daging, telur dan gandum. Enzim dalam pencernaan dan metabolisme memerlukan seng. Kebutuhan seng setiap hari sekitar 12 mg. Sumber seng terdapat pada seafood, hati dan daging.

#### 12) Dokosa Heksanoid Acid (DHA)

DHA penting untuk perkembangan daya lihat dan mental bayi. asupan DHA berpengaruh langsung pada kandungan dalam ASI, sumber DHA ada pada telur, otak, hati dan ikan.<sup>4</sup>

#### 2.3.4 Kebutuhan Gizi

Saat Nifas Ibu nifas memerlukan nutrisi dan cairan untuk pemulihan kondisi kesehatan setelah melahirkan, cadangan tenaga serta untuk memenuhi produksi air susu. Ibu nifas dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan akan gizi sebagai berikut :

- 1) Mengkonsumsi makanan tambahan, kurang lebih 500 kalori tiap hari
- 2) Makanan dengan diet gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, Vitamin Dan mineral
- 3) Minum sedikitnya 3 liter setiap hari
- 4) Mengkonsumsi tablet besi selama 40 hari post partum
- 5) Mengkonkonsumsi Vitamin A 200.000 intra unit

Makanan dan gizi seimbang dapat di peroleh dari karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga, protein sebagai sumber zat pembangunan, serta vitamin dan mineral sebagai zat pengatur.

Bahan makanan	Porsi hidangan sehari	Jenis hidangan
Nasi	5+1 porsi	Makan pagi 1.5 porsi

Sayur	3 mangkuk	Sayur 1 mangkuk
Buah	4 potong	Buah 1 potong
Tempe	3 potong	Tempe 2 potongsedang
Daging	3potong	Ikan/daging 1 porsi
Susu	2 gelas	Makan selingan susu 1 gelas dan 1 buah

Tabel 2.1 contoh makanan dalam sehari pada ibu nifas

#### Cara pengolahan makanan yang sehat bagi ibu nifas

1. Pilih sayur-sayuran, buah-buahan, daging, ikan yang masih segar
2. Cuci tangan sampai bersih sebelum dan sesudah mengolah makanan
3. Cuci bahan makanan sampai bersih kemudian baru di potong
4. Masak sayuran sampai layu
5. Olah makanan sampai benar-benar matang
6. Hindari pemakaian zat pewarna dan pengawet Jangan memakai minyak yang sudah berkali-kali di gunakan untuk menggoreng
7. Perhatikan kadaluarsa dan komposisi zat gizi makanan, jika dikemas dalam kaleng jangan memilih kaleng yang telah penyok atau karatan
8. Simpan peralatan dapur dalam keadaan bersih

9. Jangan biarkan binatang berkeliaran di dapur.<sup>4</sup>

### **2.3.5 Dampak Kurang Gizi**

Kekurangan gizi pada masa nifas menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada ibu adalah terganggunya proses pemulihan kondisi tubuh setelah melahirkan. Gangguan pada bayi meliputi proses pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu, bayi mudah sakit, mudah terkena infeksi. Kekurangan zat-zat esensial menimbulkan gangguan pada mata akibat kekurangan vitamin A gangguan pada tulang akibat kekurangan vitamin D.<sup>4</sup>

Bahaya kurang gizi pada ibu nifas

kurang gizi pada nifas dapat menyebabkan beberapa hal antara lain :

a. Penyembuhan luka perineum

faktor gizi terutama protein akan sangat mempengaruhi terhadap proses penyembuhan luka terhadap perineum karena jaringan sangat membutuhkan protein dan apabila ibu mengalami kurang gizi membuat penyembuhan luka perineum lebih lambat

b. Produksi ASI

Ibu dengan masalah gizi kurang tetap mampu memproduksi ASI, namun jika berlangsung lama dapat mempengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI. Kualitas komponen imun dalam ASI pun akan menurun seiring memburuknya status gizi ibu. Asupan gizi ibu nifas yang kurang dari 1500 kalori/hari dapat



menyebabkan terjadinya penurunan total lemak seta terjadi perubahan asam lemak. Asupan kalori ibu yang menyusui yang kurang dari 1500 -1700 kalori dapat mengurangi 15 volume ASI. Hal yang harus menjadi perhatian adalah apabila kebutuhan gizi ibu menyusui tidak terpenuhi maka kebutuhan gizi untuk pembentukan ASI akan diambil dari cadangan yang ada pada ibu. Kondisi ini akan menyebabkan ibu mengalami defisiensi zat besi sehingga meningkatkan resiko timbulnya penyakit. Jika hal ini berlangsung lama, kualitas ASI akan menurun, sehingga akan berdampak buruk juga pada bayinya. Berat badan bayi akan sulit bertambah dan sangat memungkinkan bayinya akan mengalami berbagai penyakit akibat kekurangan gizi serta memudahkan terserang penyakit. Kekurangan gizi pada ibu nifas menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada ibu adalah terganggunya proses pemulihan kondisi tubuh setelah melahirkan. gangguan pada bayi meliputi proses pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu, bayi mudah sakit, mudah terkena infeksi. Kekurangan zat-zat esensial menimbulkan gangguan pada mata akibat kekurangan Vitamin A, gangguan pada tulang akibat kekurangan Vitamin D.<sup>4</sup>

#### **2.3.6 Gizi Seimbang Masa Nifas**

Pedoman umum gizi seimbang harus diaplikasikan dalam penyajian hidangan yang memenuhi syarat gizi yang dikenal dengan

menu seimbang. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan.<sup>4</sup>

Pedoman praktis untuk mengatur makanan sehari-hari yang seimbang bertuang dalam

13 pesan dasar sebagai berikut :

- 1) Konsumsi makanan yang beraneka ragam
- 2) Konsumsi makanan untuk memenuhi kecukupan energi
- 3) Makanlah sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi
- 4) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi
- 5) Gunakan garam beryodium
- 6) Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi (Fe). Seperti sayuran yang berwarna hijau
- 7) Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur 6 bulan
- 8) Biasakan makan pagi
- 9) Minum air bersih yang sudah dimasak agar aman dikonsumsi
- 10) Lakukan kegiatan fisik olahraga secara teratur
- 11) Hindari minum-minuman beralkohol
- 12) Makan-makanan yang aman bagi kesehatan
- 13) Baca label pada makanan yang dikemas sebelum dikonsumsi.<sup>4</sup>