

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG NUTRISI
PADA MASA NIFAS DI PUSKESMAS MARGAHAYU RAYA
KOTA BANDUNG
TAHUN 2019**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna menyelesaikan
Pendidikan Program Studi D III Kebidanan
Universitas Bhakti Kencana Bandung**

Inka Pratiwi

NIM : CK.1.16.017



**UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
BANDUNG 2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG
NURTISI MASA NIFAS DI MARGAHAYU RAYA KOTA
BANDUNG TAHUN 2019

NAMA MAHASISWA : INKA PRATIWI

NIM : CK.1.16.017

Bandung, 15 juli 2019

Menyetujui
Pembimbing



(Ning Hayati, SST.,M.Kes)

Mengetahui
Program Studi DIII Kebidanan

Ketua



(Dewi Nurlaela Sari, M.Keb)

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : GAMBARAN KEJADIAN STUNTING PADA
BALITA BERDASARKAN PENAPISAN
STUNTING DI DESA NGAMPRAH KABUPATEN
BANDUNG BARAT TAHUN 2019

NAMA MAHASISWA : RIMBA KARLINA

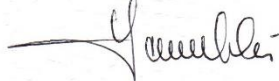
NIM : CK.1.16.066

Telah diujikan didepan tim penguji

Di Universitas Bhakti Kencana

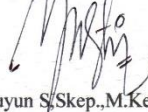
Kamis, 23 Agustus 2019

Penguji I



(Iceu Mulyati, M.Keb)

Penguji II



(Yuyun S. Skep., M.Kep Ners)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Bhakti Kencana



(Dr. Ratna Dian Kurniawati, M.Kes)

PERNYATAAN PENULIS

Dengan Ini Saya :

Nama : Inka Pratiwi

NIM : CK.1.16.017

Program Studi : D3 Kebidanan

Judul : Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Nutrisi Pada Masa Nifas 1ⁿ Puskesmas Margahayu Raya Kota Bandung Tahun 2019

Menyatakan

1. Laporan Tugas Akhir saya adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar ahli madya kebidanan universitas bhakti kecana bandung maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Laporan Tugas Akhir saya adalah karya tulis yang murni hukan hasil plagiat atau jiplakan, serta asli dari ide gagasan saya sendiri tanpa buatan pihak lain kecuali arahan pembimbing.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan yang tidak etis maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Bandung, Juli 2019

Yang Membuat Pernyataan

A yellow rectangular stamp with a grid pattern and some illegible text. A handwritten signature in black ink is written over the stamp. The signature appears to be 'Inka Pratiwi'.

Inka Pratiwi

ABSTRAK

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama protein garam. Gizi pada masa nifas yaitu makanan yang harus di konsumsi pada masa nifas harus seimbang, bergizi dan cukup energi. Makanan yang di konsumsi 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 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 di dapatkan 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)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang merupakan salah satu tugas akhir program pendidikan Diploma III Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Sholawat beserta salam penulis tujukan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta para keluarga dan para sahabatnya.

Dengan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki, penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul “**Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Nutrisi Pada Masa Nifas Di Puskesmas Margahayu Raya Kota Bandung Tahun 2019.** Akhirnya masa sulit dan melelahkan yang dirasakan selama pembuatan karya tulis ilmiah dapat melewati dan berubah menjadi rasa syukur dan kegembiraan yang penulis rasakan.

Pada kesempatan yang berbahagia ini pula, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan yang sangat berarti dalam terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, terutama penulis tujukan kepada :

1. Kepada kedua orangtua ku Bapak Sahrudin dan ibu Sunenti tercinta yang telah memberi dukungan baik secara materil maupun imateril, semangat dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan tugas akhir ini
2. H. Mulyana, S.HM.,M.Pd., MH kes selaku Ketua Yayasan Adhi Guna Kencana.
3. Dr. Entris Sutisno, S.Farm MH.Kes Apt, selaku Rektor Universitas Bhakti Kencana.
4. Dr. Ratna Dian Kurniawati, M.Kes selaku Ketua Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
5. Dewi Nurlaela sari, M.keb., selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Universitas Bhakti Kencana.
6. Ning Hayati, S.Pd, S.St.,M.Kes selaku dosen pembimbing dalam penyusunan karya tulis yang telah memberikan bimbingan dan nasehatnya.
7. Kepala puskesmas margahayu raya yang telah memberikan kesempatan penulis untuk memalkukan penelitian di Puskesmas Margahayu Raya Kota Bandung.
8. Hery Maulana yang terus memberikan semangat, do'a, dan motivasi yang tiada henti
9. Sahabat yang sama-sama sedang berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir ini Nidya Fitriyani , Gantessya Mardhotillah, Lulu Amirah Dan Nurlaelasari terimakasih atas do'a dan semangat selama ini.

10. Teman – teman sejawat angkatan 2016 yang telah memberikan dorongan semangat serta do'a nya. terima kasih semuanya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu terima kasih atas dorongan dan do'anya.

Tak ada gading yang tak retak, tak ada yang sempurna di dunia ini, hanya Dia yang maha sempurna. Begitu pula dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan masukan baik kritik maupun saran yang sifatnya membangun.

Akhir kata semoga Allah SWT membalas semua budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

Bandung, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PENGESAHAN

KATA PENGANTAR..... i

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL..... ix

DAFTAR LAMPIRANx

BAB I PENDAHULUAN.....1

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah5

1.3 Tujuan6

1.3.1 Tujuan Umum.....5

1.3.2 Tujuan Khusus6

1.4 Manfaat Penelitian6

1.4.1 Bagi Responden6

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan.....6

1.4.3 Bagi Peneliti	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Pengetahuan	7
2.1.1 Pengertian	7
2.1.2 Tingkat Pengetahuan	7
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi	9
2.1.4 Pengukuran Pengetahuan	10
2.2 Nifas	11
2.2.1 Pengertian	11
2.2.2 Tujuan	11
2.2.3 Tahapan	12
2.2.4 Deteksi Dini Masa Nifas.....	12
2.2.5 Health Education	13
2.2.6 Hygine	14
2.2.7 Perawayan Payudara	14
2.3. Gizi Masa Nifas.....	15
2.3.1 Pengertian.....	15

2.3.2 Manfaat	16
2.3.3 Macam-Macam	16
2.3.4 Kebutuhan Gizi	20
2.3.5 Dampak Kurang Gizi	22
2.3.6 Gizi Seimbang.....	23

BAB III METODELOGI PENELITIAN25

3.1 Desain Penelitian.....	25
3.2 Populasi Dan Sampel Penelitian	25
3.2.1 Populasi	25
3.2.2 Sampel Penelitian.....	25
3.3 Kerangka Pemikiran Dan Kerangka Konsep	26
3.3.1 Kerangka Pemikiran	26
3.3.2 Faktor-Faktor Pengetahuan	27
3.3.3 Kerangka Konsep	29
3.4 Definisi Operasional	30
3.5 Pengumpulan Data	32
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data.....	32

3.5.2 Intrumen Penelitian	33
3.6 Uji Validitas Dan Uji Releabilitas.....	34
3.6.1 Uji Validitas	34
3.6.2 Uji Releabilitas.....	35
3.7 Prosedur Penelitian.....	36
3.7.1 Tahapan Persiapan Penelitian	36
3.7.2 Tahapan Pelaksanaan Penelitian	37
3.8 Pengolahan Dan Analisa Data.....	37
3.8.1 Pengolahan Data.....	37
3.8.2 Analisa Data	38
3.9 Waktu Dan Lokasi Penelitian.....	39
3.9.1 Waktu	39
3.9.2 Lokasi Penelitian.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pembasan.....	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	52

5.1 Kesimpulan52

5.2 Saran.....52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas	40
Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Manfaat Nutrisi Ibu Nifas.....	41
Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Macam-Macam Nutrisi Ibu Nifas	42
Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Kebutuhan Nutrisi Ibu Nifas	43
Tabel 4.5 : Distribusi Frekuensi Dampak Kurang Gizi Ibu Nifas.....	44

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.¹

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 energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan 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.²

Akibat kekurangannya nutrisi 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.²

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama protein garam. Gizi pada masa nifas yaitu makanan yang harus di konsumsi pada masa nifas harus seimbang, bergizi dan cukup energy. Makanan yang di konsumsi 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 di konsumsi membantu untuk melakukan aktifitas, metabolisme, cadangan makan dalam tubuh, proses produksi ASI, serta ASI yang akan di konsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Makanan yang harus di konsumsi 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 factor 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.²

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.³

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 metabolismenya. ⁴

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 Tentang 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 iibu 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.

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.⁵

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.⁵

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.⁵

2.1.4 Pengukuran Pengetahuan

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

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

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

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.⁷

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.⁷

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.⁷

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°C dan nadi dibawah 100/menit. Bila luka terinfeksi tertutup oleh jahitan dan getah radang tidak dapat keluar, demam bisa naik sampai 39-40°C disertai menggigil.

b. Endometris

Tanda-tanda dan gejala yaitu Takikardi, Suhu 38-40°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.⁷

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. Mengonsumsi 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 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.⁷

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.⁷

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.⁷

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.⁴

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.⁴

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 sabagai 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 obat, 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 kerk, 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, kripik 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 didapat 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.⁴

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) Mengonsumsi 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) Mengonsumsi tablet besi selama 40 hari post partum
- 5) Mengonsumsi 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.⁴

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.⁴

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.⁴

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.⁴

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.⁴