

Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Gizi Ibu Nifas Di Klinik Pratama Manda Tahun 2023

Emelia Apriani Tampubolon*, Desi Anggraini

Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Medan

Email : emeliatampubolon@gmail.com¹

ABSTRAK

Ibu membutuhkan gizi yang cukup pada saat nifas. Kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi ibu sangat berpengaruh pada jumlah ASI yang dihasilkan. Kekurangan gizi pada ibu nifas menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada bayi meliputi proses tumbuh kembang anak, bayi jadi mudah sakit, mudah terinfeksi. Tujuan penelitian Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang gizi ibu nifas di Klinik Pratama Manda tahun 2023. Penelitian ini bersifat deskriptif, dilakukan mulai Juli sampai Oktober 2023. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden diperoleh bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang gizi ibu nifas di Klinik Pratama Manda tahun 2023 didapat hasil karakteristik pendidikan mayoritas pendidikan SMA sebanyak 15 orang (50 %) dan minoritas berpendidikan SD sebanyak 5 orang (16.6%), pada karakteristik pekerjaan didapat mayoritas tidak bekerja / IRT sebanyak 11 orang (36.7 %) dan minoritas sebagai PNS sebanyak 9 orang (40%), pada karakteristik Riwayat persalinan didapat mayoritas riwayat persalinan multipara sebanyak 12 orang (40%) dan pada karakteristik pengetahuan didapat mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 11 orang (36.7%). Diharapkan kepada ibu nifas untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang gizi ibu nifas agar dapat memenuhi gizi ibu nifas dan memproduksi ASI untuk bayi, dan untuk tenaga kesehatan untuk melakukan penyuluhan kepada ibu nifas terkait gizi ibu nifas.

Kata kunci : Pekerjaan, Tingkat pengetahuan, Riwayat Kehamilan

LATAR BELAKANG

Masa Nifas merupakan proses pemulihan Rahim dan alat- alat reproduksi yaitu proses mengecilnya Kembali Rahim ke ukuran semula tentu akan berlangsung secara bertahap, membutuhkan waktu yang berbeda- beda setiap orangnya, biasanya berlangsung sekitar 40 hari. Ibu di masa nifas memerlukan diet untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah komplikasi, dan untuk memulai proses pemberian ASI Eksklusif (Bahiyun, 2009)

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.

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.

Menurut WHO Sebagian besar (80%) penyebab kematian utama ibu terkait kehamilan, persalinan dan nifas (Direct Obstetric Death) dan selebihnya (20%) tidak langsung (Indirect Obstetric Death). Penyebab kematian ibu cukup kompleks, dapat di golongkan atas faktor- faktor reproduksi, kompleks obstetric, pelayanan Kesehatan dan social-ekonomi. Penyebab komplikasi obstetric langsung kematian ibu adalah perdarahan (40%), eclampsia (20%), infeksi (7%) dan lain-lain (33%) (Depkes RI, 2012)

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.

Angka kematian ibu (AKI) mencerminkan risiko yang dihadapi ibu-ibu selama kehamilan sampai pasca persalinan yang dipengaruhi oleh status gizi ibu, keadaan sosial ekonomi, keadaan kesehatan yang kurang baik menjelang kelahiran, kejadian berbagai komplikasi pada kehamilan dan kelahiran, tersedianya dan penggunaan fasilitas pelayanan kesehatan termasuk pelayanan prenatal dan obstetri yang rendah (Dinkes Jateng. 2016.hal 89).

Angka kematian maternal tertinggi pada periode masa nifas yaitu sebesar 60% disebabkan oleh perdarahan 30,37%, hipertensi 32,97%, gangguan sistem peredaran darah 12,36%, infeksi 4,34%,

gangguan metabolisme 0,87%, sebab lain 19,09% (Dinkes Jateng. 2017. hal 82). Selain itu penyebab kematian maternal juga tidak lepas dari kondisi ibu itu sendiri dan anemia merupakan salah satu penyebab dari kematian maternal pada ibu nifas (Dinkes Jateng. 2017. hal 82).

Berdasarkan pembahasan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Tingkat Pengetahuan ibu nifas tentang gizi ibu nifas di klinik manda tahun 2023”

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Ibu Nifas Tentang Gizi Ibu Nifas di Klinik Manda tahun 2023. Penelitian dilaksanakan mulai Juli – November 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah rata-rata ibu nifas yang datang ke Klinik Manda. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling yaitu teknik penetapan sampel dengan cara mengambil seluruh populasi menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian adalah semua data dan informasi yang diperoleh sesuai dengan ketentuan dan metode penelitian yang di gunakan. Setelah dilakukan

penelitian terhadap 30 responden di Klinik Pratama Manda Medan 2023, mengenai Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Gizi Ibu Nifas, maka peneliti mendapatkan hasil sebagai berikut :

Distribusi Karakteristik Responden Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Gizi Ibu Nifas di Klinik Pratama Manda Tahun 2023

Karakteristik	F	%
Pendidikan		
1. SMP	5	16,6
2. SMA	15	50,0
3. PT	10	33,3
Pekerjaan		
1. Tidak Bekerja/IRT	11	3,7
2. Wiraswasta	10	33,3
3. PNS	9	40,0
Riwayat Persalinan		
1. Primipara	10	33,3
2. Multipara	12	40,0
3. Grandemultipara	8	26,7

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik ibu nifas tentang gizi ibu nifas di Klinik Pratama Manda tahun 2023 didapat hasil karakteristik pendidikan mayoritas pendidikan SMA sebanyak 15 orang (50 %) dan minoritas berpendidikan SMP sebanyak 5 orang (16.6%), pada karakteristik pekerjaan didapat mayoritas tidak bekerja / IRT sebanyak 11 orang (36.7 %) dan minoritas sebagai PNS sebanyak 9 orang (40%), pada karakteristik Riwayat persalinan didapat mayoritas riwayat persalinan multipara

sebanyak 12 orang (40%) dan minoritas grandemultipara sebanyak 8 orang (26.7%).

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Gizi Ibu Nifas Di Klinik Pratama Manda Tahun 2023

Pengetahuan	F	%
Baik	9	30,0
Cukup	11	36,7
Kurang	10	33,3
Total	30	100

Dari tabel di atas, berdasarkan tingkat pengetahuan di Klinik Pratama Manda tahun 2023, didapat mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 11 orang (36.7%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 9 orang (30%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Ibu Nifas Tentang Gizi Ibu Nifas Di Klinik Pratama Manda Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden, dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik ibu nifas tentang gizi ibu nifas di Klinik Pratama Manda tahun 2023 didapat hasil karakteristik pendidikan mayoritas pendidikan SMA sebanyak 15 orang (50%) dan minoritas berpendidikan SMP sebanyak 5 orang (16.6%), pada karakteristik pekerjaan didapat mayoritas

tidak bekerja / IRT sebanyak 11 orang (36.7

%) dan minoritas sebagai PNS sebanyak 9 orang (40%), pada karakteristik Riwayat persalinan didapat mayoritas riwayat persalinan multipara sebanyak 12 orang (40%) dan minoritas grandemultipara sebanyak 8 orang (26.7%).

Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang Kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi serta mengaplikasikannya, sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai- nilai baru yang diperkenalkannya (Notoatmodjo, 2005). Hal ini juga sejalan dengan Hasil yang dilakukan oleh Fatimah (2011) tentang “Pendidikan tentang Gizi Ibu nifas ” dari hasil penelitiannya diketahui bahwa sebagian besar ibu telah menempuh pendidikan dasar sebesar 55,6% dan sebagian kecil telah menempuh pendidikan tinggi sebesar 9,1%. Dalam penelitiannya juga dikatakan bahwa pendidikan seseorang dapat mendukung atau mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu semakin rendah pendidikan, maka semakin rendahnya pula pengetahuan seseorang.

Pekerjaan yaitu sebuah aktivitas antar manusia untuk saling memenuhi kebutuhan dengan tujuan tertentu, dalam hal ini pendapatan atau penghasilan. Penghasilan tersebut yang nantinya akan digunakan sebagai pemenuhan kebutuhan, baik ekonomi, psikis maupun biologis. Berdasarkan pekerjaan dapat diketahui bahwa dari 30 ibu nifas yang diteliti di Puskesmas Kuripan lebih banyak yang tidak bekerja sebanyak 18 orang (60,0%) dibandingkan yang bekerja sebanyak 12 orang (40,0%).

Seseorang yang bekerja pengetahuannya akan lebih luas dari pada seseorang yang tidak bekerja karena dengan bekerja seseorang akan banyak mempunyai informasi dan pengalaman yang di dapat diluar rumah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sinta pada tahun 2016 tentang hasil penelitiannya diketahui bahwa sebagian besar ibu yang diteliti tidak bekerja sebanyak 35 orang (57,9%). Dalam penelitian ini dia menyimpulkan bahwa ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki sikap dan perilaku yang baik bila dibandingkan dengan ibu yang bekerja. Sehingga pemanfaatan pelayanan kesehatan kecenderungan ibu yang tidak bekerja yang lebih banyak memanfaatkannya

Menurut teori yang dikemukakan oleh Prawirohardjo (2009) riwayat

persalinan merupakan banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh seorang wanita yang dapat mempengaruhi proses pemenuhan kebutuhan nutrisi selama masa nifas.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitiannya Nakia pada tahun 2015 dengan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dengan riwayat persalinan primipara sebanyak 37 orang (59,1%) dari 59 responden. Dalam penelitiannya menyatakan bahwa Ibu dengan riwayat persalinan primipara memiliki pengalaman dan pengetahuan yang kurang tentang kebutuhan nutrisi selama masa nifas.

Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Gizi Ibu Nifas Di Klinik Manda Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden, dapat disimpulkan tingkat pengetahuan ibu di Klinik Pratama Manda tahun 2023, didapat mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 11 orang (36.7%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 9 orang (30%).

Hal ini sejalan dengan pendapat Notoadmojo (2010), bahwa pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui intra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian

yang dilakukan oleh Titin pada tahun 2014 dari hasil penelitiannya diketahui bahwa sebagian besar ibu yang diteliti memiliki pengetahuan yang kurang sebesar 68,1% dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang cukup sebesar 7,8%. Dalam penelitiannya disebutkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang kebutuhan nutrisi pada masa nifas masih kurang, hal ini dikarenakan kurangnya informasi diperoleh oleh ibu dari tenaga kesehatan maupun media.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa tingkat pengetahuan merupakan salah satu indikasi yang dapat mengubah sikap dan perilaku seseorang. Semakin baik tingkat pengetahuan seseorang maka semakin banyak pula pengalaman yang dimiliki tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi selama masa nifas. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti peroleh, dimana ibu sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang kebutuhan nutrisi pada masa nifas. Hal ini disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan yang dimiliki oleh responden selain itu disebabkan oleh kurangnya informasi yang diperoleh tentang kebutuhan nutrisi pada masa nifas baik dari tempat pelayanan kesehatan maupun dari media sehingga tingkat pengetahuan Ibu tentang kebutuhan nutrisi pada masa nifas secara menyeluruh kurang. Oleh

karena itu, dalam hal ini pengetahuan ibu sangat diperlukan, karena hal tersebut merupakan faktor yang sangat penting dalam menjaga kesehatan ibu selama masa nifas (Hananto, 2018)

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah melakukan penelitian mengenai Tingkat pengetahuan Ibu Nifas tentang Gizi Ibu Nifas di Klinik Pratama Manda Tahun 2023, Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut yaitu distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pengetahuan ibu nifas di Klinik Pratama Manda tahun 2023, mayoritas pengetahuan cukup sebanyak 11 orang (36.7%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 9 orang (30%).

Diharapkan kepada ibu nifas untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang gizi ibu nifas agar dapat memenuhi gizi ibu nifas dan memproduksi ASI untuk bayi, dan untuk tenaga kesehatan untuk melakukan penyuluhan kepada ibu nifas terkait gizi ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahiyun, 2009. *Pengertian Ibu Nifas*. Jakarta 2009
- Diah, W. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Anonim, 2011. *Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Dialih Bahasakan Oleh Paramita. Jakarta: PT Indeks.

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahiyatun, 2009. *Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawiroharjo, Sarwono. 2003. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka
- Sarwono Prawiroharjo, 2008. *Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Antenatal*. Jakarta: JNPKKR-POGI
- Suryono, 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kemkes RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung : PT Alfabet
- Wiknjosastro, Hanifa, 2017. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- WHO, 2019. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Kemenkes RI.