Jurnal Sapta Mengabdi
ISSN: 2963-9921 (Online)
Volume 4, No 1 (27-31) Tahun 2025
Available Online at http://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jsm

KEBUTUHAN NUTRISI PADA IBU NIFAS

Juanda Syafitasari*[1], Poppy Siska Putri[2], Rati Purnama Sari[3], Entan Afriannisyah[4]
[124] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti
[3] Poltekkes Kemenkes Padang
E-mail: juandaanindya@gmail.com[1],

Abstract

One program that can help reduce maternal mortality is providing good nutrition for postpartum mothers, because nutritional needs increase by 25% during the breastfeeding period, and postpartum mothers' abstinence from eating can affect their nutritional intake. The nutrition needed for postpartum mothers is very important because apart from helping in the formation of breast milk during the breastfeeding process, it also helps in recovery after giving birth. Many postpartum mothers still eat certain foods that should be really needed by postpartum mothers because they lack nutrition. One way to improve the health of mothers and children is to teach postpartum mothers about nutritional needs during the postpartum period. The aim is to inform TM III pregnant women about what they need to know about the postpartum period, the reasons for breastfeeding, and the nutrition that mothers need during the postpartum period. This research involved counseling for TM III pregnant women in Kandang Mas Village, Bengkulu City. This activity resulted in counseling for 15 TM III pregnant women. To increase the understanding of TM III pregnant women about the definition and goals of care during the postpartum period as a whole, as well as about the nutrition needed by mothers during the postpartum period. Conclusion: It is hoped that outreach activities can increase pregnant women's knowledge about the importance of nutrition for postpartum women.

Keywords: Nutrition, pregnant women, pregnant women TM III

Abstrak

Salah satu program yang dapat membantu mengurangi angka kematian ibu adalah memberikan nutrisi yang baik bagi ibu nifas, karena kebutuhan nutrisi meningkat 25% selama masa menyusui, dan pantang makan pada ibu nifas dapat memengaruhi asupan nutrisi mereka. Nutrisi yang diperlukan untuk ibu nifas sangat penting karena selain membantu dalam pembentukan ASI selama proses menyusui, juga membantu dalam pemulihan kondisi setelah melahirkan. Makanan-makanan tertentu yang seharusnya sangat dibutuhkan oleh ibu nifas masih dimakan oleh banyak ibu nifas karena mereka kurang nutrisi. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan Ibu dan Anak adalah dengan mengajarkan ibu nifas tentang kebutuhan nutrisi selama masa nifas. Tujuannya adalah untuk memberi tahu Ibu hamil TM III tentang apa yang perlu diketahui tentang masa nifas, alasan untuk menyusui, dan nutrisi yang diperlukan ibu selama masa nifas. Penelitian ini melibatkan penyuluhan kepada ibu hamil TM III di Kelurahan Kandang Mas Kota Bengkulu. Kegiatan ini menghasilkan penyuluhan kepada 15 Ibu hamil TM III. Untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil TM III tentang defenisi dan tujuan asuhan selama masa nifas secara keseluruhan, serta tentang nutrisi yang diperlukan ibu selama masa nifas. Simpulan: Kegiatan penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya nutrisi untuk ibu nifas.

Kata Kunci : *Nutrisi, ibu hamil, ibu hamil TM III*

1. PENDAHULUAN

Ibu hamil adalah seseorang wanita yang sedang mengandung yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan adalah waktu transisi, yaitu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak itu

lahir (Ratnawati, 2020). Kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar Rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Yulaikhah, 2019).

Periode masa nifas adalah masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat -alat kandungan seperti keadaan semula hamil, berlangsung selama kira – kira 6 minggu menurut saleha (Pitri R, 2012). Masa nifas adalah dimulai sejak 2 jam setelah melahirkan bayi yaitu masa pemulihan kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil. (Susilo R, 2016).

Pelayanan kesehatan ibu nifas harus dilakukan minimal tiga kali sesuai jadwal yang dianjurkan, yaitu pada enam jam sampai dengan tiga hari pasca persalinan, pada hari ke empat sampai dengan hari ke-28 pasca persalinan, dan pada hari ke-29 sampai dengan hari ke-42 pasca persalinan (Profil Kesehatan Indonesia, 2019).

Dalam kurun waktu tahun 2012 - 2015, 65% dari kota/kabupaten di Provinsi Bengkulu masih berada di tingkat AKI yang cukup patut dipertimbangkan bahkan 20% dari kota/kabupaten memiliki tingkat kematian yang sangat tinggi. Hal di atas merupakan keadaan yang cukup memperhatinkan. Pada tahun 2012 – 2015 untuk AKB juga masih cukup tinggi yaitu 7,5% memiliki AKB yang tinggi. Sedangkan 60% masih memprihatinkan (sedang). Adapun AKI 2015 menunjukan kemajuan peningkatan layanan kesehatan meskipun kecil 15% sedangkan AKB 2015 trennya menunjukan fluktuasi penurunan 40% menjadi 50%, kemudian 2 tahun terakhir turun 20%. Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa tingkat AKI dan AKB di Provinsi Bengkulu masih belum memuaskan yaitu < 15% untuk AKI dan < 32,5% untuk AKB (Kevin Aditya dkk, 2017).

Pantang makanan merupakan salah satu kebiasaan masyarakat Indonesia. (Marcelina dkk, 2018). Pantang makanan menjadi kebiasaan ibu nifas yang menyakini tidak boleh mengkonsumsi makanan tertentu yang dianggap tidak baik bagi tubuhnya. Namun sebagian besar masyarakat Indonesia menjalani pantang makanan, ini disebabkan karena masih melekatnya pola pikir masyarakat Indonesia terhadap kebiasaan, adat istiadat dan tradisi yang dianut. Sehingga masyarakat Indonesia terutama ibu nifas sebagian besar tidak mendapat asupan makanan yang bernutrisi dikarenakan adanya pantang makanan tertentu (Marcelina dkk, 2018).

Menurut Humaeni (2015:175), perempuan lebih mudah percaya pada kesaklaran tabu, tepatnya bukan pada hikmah yang terkandung di dalam kata-kata orang tua, terutama ibu. Sejak kanak-kanak, remaja, dewasa, hamil, melahirkan dan menyusui, perempuan selalui dikelilingi pantangan. Di antara tahap-tahap kehidupan itu, perempuan hamil adalah yang paling cemas dan percaya pantangan, karena berkaitan dengan kondisi janin dalam tubuhnya.

Mengingat banyaknya masyarakat yang kurang akan pengetahuan dan perkembangan zaman terutama pada seorang perempuan yang meyakini mengenai pantang makan, padahal pantangan tersebut baik untuk kesehatan sehingga kami melakukan penelitian dengan judul "Penyuluhan Pantang Makanan Sehat Ibu Nifas ".

2. METODE

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi: koordinasi bersama anggota tim untuk melakukan persiapan merancang agenda acara, materi penyuluhan Ibu Nifas, surat permohonan perijinan kepada Lurah Kandang Mas Kota Bengkulu, melakukan koordinasi dan menyampaikan permohonan ijin, melakukan koordinasi dan menjelaskan tujuan dan konsep kegiatan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 17 September 2024.

Dengan dibantu oleh 10 orang mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Stikes Sapta Bakti Bengkulu, pada pagi hari pukul 09.00 bersama dengan peserta berjumlah 15 orang ibu hamil TM III. Dibawah ini merupakan rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat Kebutuhan nutrisi ibu pada masa nifas:

1. Pengisian daftar hadir peserta
2. Sambutan - sambutan dari Kader
3. Penyampaian materi tentang "Kebutuhan nutrisi pada masa nifas"
4. Melakukan Diskusi dan Tanya Jawab

Dengan metode pelaksanaan yang terstruktur dan komprehensif ini, diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Kandang Mas dapat berjalan dengan lancar dan memberikan dampak positif yang signifikan dan kebutuhan nutrisi ibu nifas akan terpenuhi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan yang kami lakukan berada di Kelurahan Kandang Mas, tepatnya dirumah ibu kader posyandu. Fokus pada judul kelompok kami yaitu "Kebutuhan nutrisi pada ibu nifas" maka kami ingin meningkatkan pengetahuan dan penerapan makanan sehat pada ibu hamil TM III yang nantinya pada saat nifas dapat menerapkan makanan yang baik mengenai kebutuhan nutrisi ibu nifas.

Sasaran kami melakukan penyuluhan ini pada ibu hamil di Kelurahan Kandang Mas. Persiapan awal kami mencari terlebih dahulu materi mengenai pantang makanan kemudian disusun menjadi sebuah makalah dan dilakukannya seminar proposal, setelah itu kami melakukan penyuluhan terhadap ibu hamil di Kelurahan Kandang Mas. Sebelum melakukan penyuluhan kami survey terlebih dahulu mengenai berapa banyak ibu hamil, bagaimana kepercayaan mereka mengenai pantang makanan. Setelah semua data terkumpul ternyata masi banyak ibu hamil yang mempercayai akan pantang makanan. Maka dari itu kami melakukan penyuluhan terhadap ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi akan pikiran yang baik mengenai kebutuhan nutrisi ibu nifas.

Setelah dilakukan penyuluhan pada tanggal 17 September 2024 yang hadir berjumlah 15 ibu hamil dan 2 ibu kader, media yang kami gunakan pada saat penyuluhan yaitu dengan memberikan materi dari ppt dan memberikan lembaran leaflet yang dijelaskan secara diskusi, mengenai pengertian diet sehat nifas, pantang makanan, makanan apa saja yang baik dikonsumsi, dan faktor apa saja yang dapat mempengaruhi pantang makanan. Dan kami memberikan lembaran soal untuk mengukur lebih jauh pemahaman ibu hamil.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Ibu Kelompok Tani

Pengetahuan	Pre Test	Post Test
Baik	2	8
Cukup	4	4
Kurang	9	3
Total	15	15

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan pengabdian masyarakat yaitu sebanyak 8 orang responden memiliki pengetahuan baik.

Gambar 1. Penyuluhan Kebutuhan Nutrisi Ibu Nifas

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada ibu hamil TM III di Kelurahan Kandang Mas Kota Bengkulu. Ibu-ibu dan masyarakat disana masih mempercayai akan adanya pantang makanan pada ibu nifas, hal ini menyangkut pemahaman pada ibu-ibu dan masyarakat mengenai apa saja makanan yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi oleh ibu nifas karena hal tersebut sangat berpengaruh pada kesehatannya terutama pada proses penyembuhan lukanya. Dalam hal ini ibu-ibu dan masyarakat masih mempercayai akan pantang makanan yang mengandung pemahaman bahwa makanan tertentu harus dihindari, karena akan berdampak buruk pada kesehatan ibu dan bayi. Makanan yang dipantangkan pada ibu nifas diantaranya yaitu ; Bermacam-macam ikan seperti ikan lele, ikan mujair, udang, ikan belanak, karena dianggap akan menyebabkan perut menjadi sakit. Adapun buah-buahan seperti manga, pisang, semua jenis buah-buahan yang asam atau kecut seperti jeruk, cerme, jambu air, karena dianggap akan menyebabkan perut menjadi bengkak dan cepat hamil kembali. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian disana menunjukan mayoritas ibu-ibu dan masyarakat disana sudah tahu dan memahami pantang makanan apa saja yang baik dan tidak baik pada saat masa nifas.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada Lurah Kandang Mas Kota Bengkulu yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini dan LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkuluyang menaungi program kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Tim pelaksanaan.

6. DAFTAR PUSTAKA

Aditya, K.B. Setiawan. Y Puspitaningrum. D, 2017. *Sistem Informasi Geografis Pemetaan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) Dengan Metode K-Means Clustering (Studi Kasus Provinsi Bengkulu).*

Anggraeni, D.M dan Saryono, 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kualitatif Bidang Kesehatan.* Yogyakarta : Luha Medika.

Asmani, J. M. (2019). *Ushul Fiqh*. Pustaka Pelajar.

Healthline. Diakses pada 2021. 7 Healthy Foods to Eat Right After Labor (and Before a Sushi Binge).

http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7745/5/BAB%20II%20 Tinjauan%20 Pustaka. pdf diakses pada tanggal November 2022 pada pukul 14.00 WIB.

Kamal, A. M. (2018). *Ensiklopedia Fiqih Wanita Jilid 1*.

Lidwina. A, 2021. *Angka Kematian Ibu Indonesia Tertinggidi Asia Tenggara.* Databoks.

Noto Atmojo, 2012. *Ilmu Perilaku dan Promosi Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.

Pitriyani, Risal, 2014. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III).* Depublish Yogyakarta.

RI, D. A. (n.d.). Al-Quran *dan Terjemahan. Bintang Indonesia Jakarta.* https://quran.kemenag.go.id

Rini Sosila, 2016. *Panduan Asuhan Masa Nifas dan Evidence Based Practice.* Depublish Yogyakarta.

Rizal Fadli *WebMD. Diakses pada 2021. New Mom's Guide to Nutrition After Childbirth.*

Satriyandari, Y., & Hariyati, N. R. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Perdarahan Postpartum. Journal of Health Studies, 1(2), 49–64. https://doi.org/10.31101/jhes.185*

Sulastri,S.ST M kes *(2020) Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*