

## PENGETAHUAN IBU PRIMIGRAVIDA TENTANG ASUPAN GIZI PADA MASA NIFAS DI LINGKUNGAN I LIMAU MUNGKUR KEC.BINJAI BARAT TAHUN 2022

Marlana Ginting<sup>1</sup> izmimaulidia<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

<sup>2</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

e-mail:

[gintingmarlianna@gmail.com](mailto:gintingmarlianna@gmail.com) [izmimaulidia@gmail.com](mailto:izmimaulidia@gmail.com)

### ABSTRAK

Ibu nifas memiliki kebutuhan makanan lebih banyak dan meningkatkan mutu makanan yang dimakan,karena ibu menyusui bayinya.Ibu di anjurkan makan tambahan misal kebutuhan ibu per hari 1800 kalori artinya saat nifas pada 6 bulan pertama dibutuhkan 1800 kalori plus tambahan 800 kalori sehingga kalori yang dibutuhkan 2600 kalori,bulan selanjutnya 2300 kalori dan tahun kedua 2200 kalori,asupan cairan 3 liter/hari,2 liter didapat dari air minum dan 1 liter cairan pada kuah sayur.Maka bila ibu kekurangan gizi selama masa nifas akan menimbulkan masalah baik pada ibu maupun anaknya.Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengetahuan ibu primigravida tentang asupan gizi pada masa nifas.Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 20 orang dan teknik pemilihan sampel dengan cara "total sampling" sesuai dengan criteria penelitian.Penelitian ini dilakukan pada bulan mei 2012.Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner terstruktur tenang data demografi dan kuesioner pengetahuan.Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik yaitu 6 orang (30 %),dan pengetahuan cukup sebanyak 12 orang (60 %) dan pengetahuan kurang sebanyak 2 orang (10 %).Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa keseluruhan tingkat pengetahuan ibu tentang asupan gizi adalah baik.Dengan demikian pengetahuan ibu tentang asupan gizi pada masa nifas harus tetap ditingkatkan agar para ibu mengetahui pentingnya gizi pada masa nifas untuk mengurangi terjadinya anemia atau kekurangan gizi

**Kata Kunci :**pengetahuan,ibu primigravida,asupan gizi.

### ABSTRACT

*Postpartum mothers need more food and increase the quality of the food they eat, because mothers breastfeed their babies. Mothers are advised to eat additional foods, for example the mother's daily needs are 1800 calories, meaning that during postpartum in the first 6 months she needs 1800 calories plus an additional 800 calories so the calories needed are 2600 calories, the following month 2300 calories and the second year 2200 calories, fluid intake is 3 liters/day, 2 liters obtained from drinking water and 1 liter of fluid in vegetable soup. So if the mother is deficient in nutrition during the postpartum period it will cause problems for both the mother and the child. The aim of this research is to identify the knowledge of primigravida mothers about nutritional intake during the postpartum period. The design of this research is quantitative descriptive with a sample size of 20 people and the sample selection technique is by means of "total sampling" in accordance with the research criteria. This research was conducted in May 2012. Data collection was carried out using a structured questionnaire with demographic data and a knowledge questionnaire. The results of the research showed that there were 6 people (30%) with good knowledge, 12 people (60%) with sufficient knowledge and 2 people (10%) with poor knowledge. %. From the research results, it can be seen that the overall level of maternal knowledge about nutritional intake is good. Thus, maternal knowledge about nutritional intake during the postpartum period must continue to be improved so that mothers know the importance of nutrition during the postpartum period to reduce the occurrence of anemia or malnutrition.*

**Keywords:** knowledge, primigravida mothers, nutritional intake.

## PENDAHULUAN

Kata "GIZI" berasal dari bahasa arab, "gizzah", yang artinya zat makanan sehat. Untuk jadi sehat, setiap orang mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda tergantung pada usia dan kondisi tubuhnya. Jadi, anak balita berbeda kebutuhan gizinya dengan anak usia 7 sampai 9 tahun. Orang yang kurus tidak sama kebutuhan gizinya dengan orang yang gemuk (Kusirianto, 2007).

Seseorang perlu makan untuk menjaga agar tubuhnya tetap melakukan segala proses fisiologis. Makanan berfungsi untuk menjamin kelangsungan hidup karena ada yang berfungsi sebagai sumber tenaga, pembangunan, dan pelindung atau pengatur segala proses. Bila orang salah dalam mengkonsumsi makanan dapat menimbulkan dampak yang tidak baik. Makanan yang dimakan sehari-hari hendaknya merupakan makanan seimbang, terdiri atas bahan-bahan makanan yang tersusun secara seimbang baik kualitas maupun kuantitas untuk memenuhi syarat hidup sehat (Kusnowaluyo, 2007).

Dampak kekurangan gizi yang paling ditakutkan adalah gagal tumbuh (*growth faltering*), terutama gagal tumbuh kembang otak (Ruby, 2005). Anak yang menderita kekurangan gizi tidak saja menurun kecerdasan otaknya, tetapi menyimpan potensi terkena penyakit degenerative ketika memasuki usia dewasa. Pasalnya, sejumlah organ tubuh penting, seperti jantung, paru-paru, ginjal dan pembuluh darah, bisa mengalami "penuaan dini" (Wahyuni, 2007).

Gizi buruk dalam jangka pendek menyebabkan kesakitan dan kematian karena kekurangan gizi membuat daya tahan tubuh berkurang. Menurut WHO, faktor gizi merupakan 54 % contributor penyebab kematian (Agus, 2005).

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indicator keberhasilan layanan kesehatan di suatu Negara. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia relatif tinggi dibandingkan dengan negara lain di ASEAN yaitu sebesar 373 per 100.000 kelahiran hidup (SKRT, 2008). Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (2010) menunjukkan bahwa terdapat penurunan AKI dari 390 menjadi 334 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut Depkes 2010, angka kematian ibu sekitar 3-6 kali lebih besar dari negara-negara lain di ASEAN dan 50 kali lebih besar dari angka di Negara lebih maju. Diharapkan pada tahun 2010, AKI menurun menjadi 225 per 100.000 kelahiran hidup.

Secara umum di Indonesia terdapat dua masalah gizi utama yaitu kurang gizi makro dan kurang gizi mikro. Kurang gizi makro pada dasarnya merupakan gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kekurangan asupan energy dan protein. Masalah gizi makro adalah masalah gizi yang utamanya disebabkan ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan energy dan protein. Kekurangan zat gizi makro umumnya disertai dengan kekurangan zat gizi mikro (Fatmawati, 2010).

Masalah gizi adalah masalah kesehatan masyarakat yang penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Masalah gizi disamping merupakan sindrom kemiskinan yang erat kaitannya dengan masalah ketahanan pangan di tingkat rumah tangga dan juga menyangkut aspek pengetahuan serta perilaku yang

kurang mendukung pola hidup sehat. Keadaan gizi masyarakat akan mempengaruhi tingkat kesehatan dan umur harapan hidup yang merupakan salah satu unsur utama dalam penentuan keberhasilan pembangunan negara yang dikenal dengan istilah *Human Development Index* (HDI) (Fatmawati, 2010).

Periode post partum adalah waktu penyembuhan dan perubahan, waktu kembali kekeadaan tidak hamil. Dalam masa nifas, alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih seperti keadaan sebelum hamil. Untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas, maka ibu nifas membutuhkan diet yang cukup kalori dan protein, membutuhkan istirahat yang cukup (Fatmawati, 2010).

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 (Fatmawati, 2010)

Jika ibu menyusui bayi ibu, ibu akan perlu terus mengkonsumsi makanan seperti ketika ibu masih hamil oleh karena ibu akan memerlukan gizi dan kalori tambahan untuk menghasilkan air susu dan untuk membantu tubuh pulih kembali. Pemberian ASI sesungguhnya lebih berat dalam hal stress akibat gizi dibanding masa kehamilan.

Cobalah makan 5 sampai 7 kali sehari, dan pastikan makanan yang dimakan beranekaragam (Yulianti, 2011) Jika ibu tidak menyusui bayinya, bisa mulai mengikuti diet teratur seperti sejak sebelum hamil. Ibu diberi zat besi tambahan yang bisa ibu makan selama 40 hari untuk mengisi kembali kehilangan yang terjadi sejak melahirkan. Selain dari pada itu, ibu akan perlu meningkatkan konsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, seperti sayur berwarna hijau, daging dan telur (Aiyeyeh, 2011).

## METODE

### Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah kader masyarakat desa limau mungkur lingkungan I Kecamatan Binjai Barat.

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Spanduk
- Laptop
- Video
- Kamera
- Tripot
- Exercise Bed
- Booklet
- Poster
- Data sekunder kondisi umum masyarakat

### Cara Pengumpulan Data

Data sekunder ( Data kesehatan masyarakat Desa Limau Mungkur )

### Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan masyarakat yang meliputi: tekanan darah, kadar asam urat, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gambaran pengetahuan tentang penyakit asam urat lansia pada masyarakat desa limau mungkur.

### Laporan Kegiatan

#### Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

#### Koordinasi dengan Desa Limau Mungkur

Koordinasi dengan Desa Limau Mungkur Lingkungan I Kecamatan Binjai Barat telah berlangsung sejak tahun 2022 dengan ditandatangannya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan masyarakat untuk membentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) desa limau mungkur kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas masyarakat maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga siswa/i secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

#### Koordinasi dengan pengurus Desa Limau Mungkur

a.Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang

dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus desa limau mungkur untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus desa limau mungkur ,maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi untuk menciptakan gerakan lansia kreatif untuk suasana berwarna,Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah hari selasa, 20 september 2022 pukul 10.00 WIB-11.00WIB.

### Persiapan tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan. Untuk aspek akademik, dibagi menjadi dua kelompok, antara lain:

a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang gerakan lansia kreatif untuk menciptakan suasana berwarna.

### Pelaksanaan

#### Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan tanggal selasa, 20 september 2022 di Desa Limau Mungkur Lingkungan I Kecamatan Binjai Barat. Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB.

#### Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat

Data tentang kondisi umum masyarakat kelurahan damai diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Januari 2022, yang terdiri dari: jenis kelamin, umur, usia..

### Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada selasa, 20 september 2022 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi masyarakat beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian Masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu primigravida tentang asupan gizi pada masa nifas di desa limau mungkur lingkungan I kecamatan Binjai barat yang dilaksanakan pada tanggal 20 september 2023 yang diikuti oleh 23 peserta, yang terdiri dari pasien setempat lainnya. Narasumber penyuluhan merupakan praktisi akademisi yang berasal dari mahasiswa/I Akper Kesdam I/BB Binjai dan Dosen yang menguasai persoalan di bidangnya

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa peneliti Pengetahuan Ibu Primigravida tentang Asup-an Gizi pada Masa Nifas di Lingkungan I Limau Mungkur Kec. Binjai Barat dalam kategori berpengetahuan baik 6 orang (30%), berpengetahuan cukup 12 orang (60%), dan yang berpengetahuan kurang 2 orang (10%). Hal ini dikarenakan mayoritas adalah Ibu Rumah Tangga dan Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang untuk lebih menerima ide – ide baru dan teknologi yang baru. Semakin meningkat batas fikir seseorang, maka akan bertambah pengalaman yang mempengaruhi wawasan, sikap dan persepsi serta menanamkan tingkah laku atau kebiasaan yang baru. (Notoadmodjo ; 2003).

Peneliti berpendapat bahwa pendidikan mempunyai peranan yang penting dalam pengetahuan.Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Arikunto (2006) yang menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat intelektualnya dan semakin tinggi pendidikan maka semakin besar kemampuan untuk menyerap dan menerima informasi yang diberikan.

## KESIMPULAN

Pengetahuan ibu primigravida tentang asupan gizi pada masa nifas sebagian besar termasuk dalam kategori baik 6 orang(30 %),kategori cukup 12 orang (60 %),dan kategori kurang 2 orang (10 %).dari hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan tingkat pengetahuan ibu primigravida

tentang asupan gizi pada masa nifas baik.Hal ini dapat dipengaruhi oleh informasi yang didapat ibu sebelum dan sesudah hamil.Dengan demikian pengetahuan ibu tentang asupan gizi pada masa nifas harus ditingkatkan agar para ibu mengetahui pentingnya gizi pada masa nifas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto,s. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aiyeyeh Rukiyah,dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan III(Nifas)*. JakartaCV.Trans Info Media
- Drs.Kus irianto, dkk. 2007. *Gizi dan Pola Hidup Sehat* . Bandung: CV.Yrama Widya
- Drs.Hj.E.Nina Herlina, Ir.Fauzia Djamilus. 2010. *Angka kematian Ibu Bayi*.<http://alijeco.blogspot.com/2008/05/factor-resiko-kejadian-Anemia-pada ibu.html>
- Dr.Med.Ahnmad Ramali, dkk. 2005. *Kamus Kedokteran:arti dan keterangan istilah*. Jakarta: Tamaprint Indonesia
- Fatmawati. 2010. *Masalah Gizi*. Dibuka tanggal 2 Maret 2012 pada website<http://www.lusa.web.id/gizi-buruk/>