

Penyuluhan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Masa Nifas Dengan Memanfaatkan Bahan Makanan Yang Tersedia di Rumah di Desa Labuapi Kabupaten Lombok Barat

Ni Komang Wijiani Yanti ¹, Mega Sara Yulianti ¹, Dian Neni Naelasari ¹, Megawati ¹

¹ Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat

Email: wijiani16@gmail.com

Abstrak

Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali, dari mulai persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Kebutuhan dasar ibu nifas pada masa nifas untuk mempercepat proses involusi dan memperlancar laktasi selain *personal hygiene* yang terpenting adalah pemenuhan asupan gizi pada masa nifas. Pada involusi kebutuhan gizi protein baik protein nabati atau hewani sangat penting karena berfungsi untuk mempercepat proses penyembuhan, dan pemulihan serta untuk memperlancar proses produksi ASI. Fenomena yang terjadi pada masyarakat dimana masih banyak ibu yang memiliki budaya pantang makan yang mengandung protein baik hewani atau nabati. Tujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi protein dengan produksi ASI. Peningkatan pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi masa nifas dapat memberikan kesiapan kepada calon ibu dalam menghadapi masa nifas. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang kebutuhan nutrisi masa nifas di Labuapi Kab. Lombok Barat berupaya meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama calon ibu dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung sumber tenaga, sumber pembangun (protein), sumber pengatur dan pelindung (mineral, vitamin, dan air) dengan memanfaatkan bahan makanan yang tersedia di rumah.

Kata Kunci: Pengetahuan, Asupan Nutrisi, Masa Nifas

Abstract

The postpartum period (puerperium) is a period of recovery, from the end of labor until the uterine organs return to their original state (before pregnancy). The basic needs of postpartum mothers during the postpartum period are to speed up the involution process and facilitate lactation. Apart from personal hygiene, the most important thing is to fulfill nutritional intake during the postpartum period. During involution, the nutritional need for protein, whether vegetable or animal protein, is very important because it functions to speed up the healing and recovery process and to facilitate the process of breast milk production. A phenomenon that occurs in society where there are still many mothers who have a culture of abstaining from food containing either animal or vegetable protein. The aim is to determine the relationship between postpartum mothers' knowledge about protein nutritional intake and breast milk production. Increasing knowledge about nutritional needs during the postpartum period can provide readiness for prospective mothers in facing the postpartum period. Health education activities regarding nutritional needs during the postpartum period in Labuapi District. West Lombok seeks to increase the knowledge of the community, especially expectant mothers, by consuming food that contains energy sources, building sources (protein), regulatory and protective sources (minerals, vitamins and water) by utilizing food ingredients available at home.

Keywords: Knowledge, Nutritional Intake, Postpartum Period

Article History

Received: 16 Januari 2021

Revised: 18 Januari 2021

Accepted: 21 Januari 2021



Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah periode setelah persalinan di mana tubuh seorang perempuan pulih dan kembali ke keadaan semula sebelum hamil. Masa nifas dimulai setelah keluarnya plasenta dan berlangsung selama sekitar 6-8 minggu. Selama masa ini, terjadi proses pemulihan alat-alat kandungan dan perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan. Masa nifas adalah masa pemulihan setelah persalinan di mana tubuh perempuan kembali ke keadaan semula sebelum hamil. Pada masa nifas salah satunya adalah terjadinya perubahan pada payudara yaitu akan timbul masa laktasi akibat pengaruh hormon laktogen (prolaktin) terhadap kelenjar payudara, hormon tersebut juga memicu keluarnya kolostrum (cairan kuning yang mengandung protein dan mineral) yang di produksi mulai di akhir masa kehamilan sampai hari ke 3-5 setelah persalinan. Apabila proses laktasi tidak efektif maka akan terjadi masalah yang sering muncul pada masa nifas yaitu ketidakefektifan pola laktasi.

Menyusui merupakan cara yang ideal bagi ibu karena air susu merupakan makanan yang paling sempurna untuk bayi karena kandungan gizinya sesuai dengan kebutuhan untuk pertumbuhan gizi bayi. Selain itu juga merupakan cara ideal bagi ibu untuk memberikan kasih sayang pada bayinya. Menyusui dilakukan segera setelah kelahiran selagi bayi dalam keadaan terjaga, menyusui segera akan meningkatkan hormon oksitosin untuk merangsang keluarnya ASI dan hormon prolaktin untuk produksi ASI. Bayi harus disusui ASI sekurang-kurangnya 6 bulan pertama, bayi harus disusui kapan saja selagi bayi merasa lapar yang tanpa terjadwal (Laksono, 2010).

Walaupun proses menyusui alami. kemampuan ibu secara memberikan ASI yang maksimal tidak datang secara tiba-tiba. Ada serangkaian proses yang turut memberikan andil. dalam kelancaran pemberian ASI mulai dari persiapan fisik batin calon ibu dan konsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Setelah persalinan ibu memerlukan nilai makanan yang cukup tinggi karena diperlukan untuk dapat memberikan ASI. Makanan secara medis tidak ada yang dilarang kecuali memang ada alergi makanan tertentu. Konsep empat sehat lima sempurna sangat diperlukan untuk ibu nifas dan menyusui (Manuaba, 2015).

Kebutuhan dasar ibu nifas pada masa nifas untuk mempercepat proses involusi dan memperlancar laktasi selain *personal hygiene* yang terpenting adalah pemenuhan asupan gizi pada masa nifas. Kebutuhan gizi protein sangat penting, terutama protein hewani karena berfungsi untuk mempercepat proses penyembuhan, dan pemulihan serta untuk memperlancar proses produksi ASI untuk pertumbuhan sel sebagai pengganti jaringan yang rusak. Pada ibu menyusui kekhususan protein hewani digunakan untuk produksi air susu yang diperlukan untuk bayinya. Ibu menyusui perlu tambahan 800 kkal/hari dan protein 20gr/hari diatas kebutuhan bila ibu tidak menyusui (Saleha, 2010).

Pantang Makanan adalah bahan makanan atau masakan yang tidak boleh dimakan oleh para individu dalam masyarakat karena alasan yang bersifat budaya. Adat menantang tersebut diajarkan secara turun temurun dan cenderung ditaati walaupun individu yang menjalankan tidak terlalu paham atau yakin dari alasan menantang makanan yang bersangkutan. Takut atau pantangan makanan adalah kebiasaan, budaya atau anjuran yang tidak diperbolehkan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu misalnya sayuran, buah, ikan dan biasanya berkaitan dengan proses pemulihan kondisi fisik misalnya yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Ada pula makanan tertentu yang dilarang karena dianggap dapat mempengaruhi kesehatan bayi (Suparyanto, 2010).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap terhadap 15 ibu hamil di Desa Labuapi Kab. Lombok Barat tidak sepenuhnya mengetahui pentingnya pemenuhan nutrisi pada masa nifas karena banyak masyarakat kurang memperhatikan asupan nutrisi. Dari permasalahan latar belakang diatas, maka saya tertarik untuk melaksanakan pengabdian masyarakat dengan tema masa nifas.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan tentang nutrisi masa nifas. Sasaran program ini adalah masyarakat terutama ibu hamil di Desa Labuapi Kab. Lombok Barat. Metode pelaksanaan penyuluhan kepada ibu hamil dibagi menjadi tiga tahap diantaranya pada tahap I ini adalah tahap persiapan, mempersiapkan diri mulai dari koordinasi dengan kepala desa untuk menyesuaikan jadwal pelaksanaan penyuluhan agar tidak bersamaan dengan jadwal KBM. Pada tahap persiapan juga digunakan untuk mengkaji awal, hasil pengkajian yang diperoleh adalah hasil pendataan jumlah ibu hamil yang akan mengalami masa nifas. Tahap ini dilanjutkan dengan menyiapkan tempat, alat dan media promosi kesehatan yaitu *leaflet*. Tahap II adalah tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil. Tahap ini diawali dengan memberikan kuisioner pre test kepada 15 ibu hamil, pemberian materi tentang masa nifas, sesi tanya jawab, dan post test. Kegiatan ini akan dilakukan selama durasi 1 x 90 menit, dari pukul 08.30 sampai dengan pukul 10.00 wita. Tahap III adalah tahap evaluasi. Aspek yang akan dievaluasi adalah pengetahuan siswa tentang masa nifas meliputi: pengertian masa nifas, penyebab masa nifas, perubahan pada masa masa nifas, perawatan pada masa masa nifas. Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan kegiatan dan melakukan umpan balik terhadap peserta. Setelah kegiatan penyuluhan selesai ibu hamil diberikan *leaflet* dengan tujuan agar informasi yang diperoleh saat penyuluhan dapat disebarluaskan kepada masyarakat setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Kesehatan Tentang Nutrisi Masa Nifas

Penyuluhan kesehatan tentang nutrisi masa nifas dengan memberikan informasi tentang memanfaatkan bahan makanan yang tersedia di rumah melalui penyuluhan dengan menggunakan metode audio maupun visual. Pemilihan metode audio dan visual dalam kegiatan penyuluhan kebutuhan nutrisi masa nifas di Desa Labuapi Kab. Lombok Barat dapat tersampaikan seluruhnya dan dapat dimengerti oleh para ibu hamil. Kedua metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan dapat saling melengkapi dalam penyampaian informasi pada ibu hamil. Penyampaian informasi melalui metode ceramah (audio) harus dilengkapi dengan metode visual agar seluruh informasi dapat dipahami secara menyeluruh oleh ibu hamil atau dengan kata lain ibu hamil tidak hanya membayangkan saja tetapi mengetahui kondisi nyata dari pentingnya kebutuhan nutrisi bagi ibu yang sedang mengalami masa nifas. Penyuluhan menggunakan metode ceramah (audio) yaitu dengan memberikan materi pentingnya kebutuhan nutrisi bagi ibu yang sedang mengalami masa nifas secara lisan. Untuk menambah pemahaman ibu hamil tentang pentingnya kebutuhan nutrisi bagi ibu yang sedang mengalami masa nifas tersebut, kemudian dilakukan pemutaran video tentang jenis bahan makanan yang mengandung nutrisi yang mudah didapatkan dan tersedia di

rumah. Pengetahuan tentang kebutuhan gizi mempengaruhi pemilihan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi ibu nifas untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi dan memulai proses laktasi (Dwiharini. 2017).



Gambar 1. Metode penyuluhan ceramah



Gambar 2. Metode penyuluhan visual

Simulasi

Tujuan utama kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi masa nifas dengan memanfaatkan bahan makanan yang tersedia di rumah. Masa nifas adalah masa setelah melahirkan di mana ibu membutuhkan perawatan khusus untuk pemulihan fisik dan emosionalnya. Selama masa nifas, penting bagi ibu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang cukup agar dapat pulih dengan baik dan memberikan dukungan yang optimal bagi bayinya. Berikut adalah beberapa informasi mengenai penyuluhan kebutuhan nutrisi kepada ibu pada masa nifas. Penyuluhan kebutuhan nutrisi kepada ibu pada masa nifas bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu dan keluarga mengenai cara memenuhi kebutuhan nutrisi/nutrisi yang diperlukan selama masa nifas. Dengan pemahaman yang baik, ibu dapat menjalani masa nifas dengan baik tanpa mengalami masalah. Selama masa nifas, ibu membutuhkan nutrisi yang cukup dan seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Beberapa zat gizi yang penting untuk ibu nifas antara lain ikan, telur, daging, susu, air, sayur, nasi, dan buah-buahan. Selain itu, tambahan protein sebesar 20 gram per hari dan asam lemak omega 3 yang terdapat pada ikan juga diperlukan.

Pemberian saran kepada ibu hamil untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan selalu memanfaatkan bahan makanan yang tersedia di rumah. Gizi berkaitan dengan potensi ekonomi karena dengan gizi akan menentukan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktifitas kerja (Mufida Loviana, Agus Sartono, 2020).

Pemantapan Komitmen Ibu Hamil

Pemantapan komitmen ibu hamil tentang nutrisi dengan bahan yang tersedia di rumah, ada beberapa nutrisi penting yang perlu diperhatikan seperti zat besi, kalsium, vitamin D dan serat. Oleh karena itu sebelum dilakukan pemantapan komitmen, siswa diberikan informasi tentang masalah-masalah yang menjadi pertanyaan ibu hamil pada umumnya. Informasi yang diberikan saat penyuluhan tentang masalah-masalah yang biasa menjadi kecemasan ibu hamil pada saat masa nifas. Setelah pemberian informasi kesehatan tentang pentingnya nutrisi masa nifas dan simulasi selesai dilakukan. Selanjutnya dilakukan pemantapan komitmen ibu hamil untuk dapat menerima masa nifas sebagai suatu proses alamiah yang harus dijalani oleh setiap wanita. Hal ini perlu dilakukan agar ibu hamil yang akan mengalami masa nifas dapat menjalani proses masa nifas dengan senang dan sehat. Ibu nifas beresiko mengalami penurunan kadar hemoglobin akibat perdarahan saat persalinan sehingga kebutuhan nutrisi perlu dicukupi. Hemoglobin ibu nifas dikatakan normal apabila berada diantara 8-11 gr/dl (Tetti Solehati, 2020).

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman ibu hamil terhadap materi penyuluhan kesehatan tentang pentingnya nutrisi masa nifas yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil secara acak tentang pemanfaatan nutrisi dari bahan makanan yang tersedia di rumah. Berdasarkan hasil evaluasi, secara keseluruhan ibu hamil telah memahami cara pemanfaatan nutrisi dari bahan makanan yang tersedia di rumah. Evaluasi kegiatan juga dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk bertanya tentang kondisi kesehatan pada masa nifas. Masih ada ibu nifas yang tidak mengetahui bahwa kebutuhan cairan yang harus diminum selama masa nifas/menyusui yaitu 8 gelas/hari. Ada juga ibu yang tidak mengetahui jenis tumbuhan yang baik dikonsumsi selama masa menyusui dan berfungsi untuk memperbanyak produksi ASI yaitu daun katuk (R and Sitorus, 2020).

Pembagian Leaflet

Pada akhir kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya nutrisi masa nifas di Desa Labuapi Kab. Lombok Barat. *Leaflet* disusun agar memberikan kemudahan bagi ibu hamil untuk mengetahui hal-hal penting yang perlu diperhatikan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dalam menghadapi masa nifas (Gambar 3). *Leaflet* diberikan kepada ibu hamil agar bisa disebarluaskan kepada kerabatnya dan Masyarakat sekitar.



Gambar 3. Leaflet Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan di Desa Labuapi Kab. Lombok Barat tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi masa nifas dengan memanfaatkan bahan makanan yang tersedia di rumah dapat menambah pengetahuan ibu hamil tentang masa nifas dan meyakinkan mereka bahwa masa nifas merupakan proses yang alamiah pada wanita sehingga siswi siap dalam menghadapi menstruasi pertama kali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat yang telah memfasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga diucapkan kepada LPPM UNU NTB yang telah mendukung dalam pelaksanaan pengabdian sehingga terlaksana secara sukses dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Laksono. (2010). *Dahsyatnya ASI & Laktasi Untuk kecerdasan Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Media Baca.
- Mahayati, L. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Masa Nifas Di Bps Mien Hendro Sidoarjo Akper William Booth Surabaya*.
- Marmi. (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Mulyani. (2018). *Pekerjaan dan Pengetahuan Kesiapan Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif*
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. (2005). *Ilmu Kebidanan. Cetakan Keempat*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rosita, M., & Kunci, K. (2018). *Hubungan Antara Pendidikan, Usia dan Paritas Ibu Nifas Dengan Kunjungan Masa Nifas Di Bidan Praktik Mandiri Suryati Palembang Tahun 2017 Pendahuluan Nifas Merupakan Sebuah Fase Setelah Ibu Melahirkan Dengan Rentan Waktu Kira-Kira*.

Saleha S. (2010). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.

Saleha, S. (2009). *Asuhan kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.

Sulistiingsih. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak, Graha Ilmu*. Yogyakarta.

Sulistyawati. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*.

Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.