

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG PEMENUHAN NUTRISI PADA MASA NIFAS DI DESA TANJUNGHARJA KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL

Annisa Falah¹, Dedi Sutanto², Juhrotun Nisa³

Email : nisa.[Jn20@gmail.com](mailto:nisa.Jn20@gmail.com)

DIII Kebidanan Politeknik Harapan Bersama,
Jalan Mataram No. 9 Kota Tegal 52142, Indonesia Telp (0283) 352000

Abstrak

Pemenuhan nutrisi yang baik bagi ibu dalam masa nifas adalah salah satu program yang dapat menurunkan AKI. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinkes Kabupaten Tegal ditemukan dari 29 puskesmas di wilayah kabupaten Tegal, Kramat mempunyai cakupan yang rendah dibanding dengan 28 daerah lain di Kabupaten Tegal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas di Desa Tanjungharja, Kecamatan Kramat, Kabupaten Tegal Tahun 2014. Rancangan penelitian menggunakan *Cross Sectional* dan jenis penelitian berupa deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Desa Tanjungharja Kecamatan Kramat, Kabupaten Tegal yaitu 27 ibu nifas. Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* sehingga seluruh ibu nifas dijadikan responden yaitu 27 responden. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden merupakan kelompok ibu nifas yang berusia 20-35 tahun (81%), yaitu sebanyak 22 responden. Pada tingkat pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMP (48%) yaitu sebanyak 13 responden. Pada kelompok paritas, sebagian besar mempunyai anak 2-4 anak (multipara) (63%) sebanyak 17 responden. Dari sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan baik (74%) atau sebanyak 20 dari 27 responden.

Kata Kunci : *Nutrisi masa nifas, karakteristik, pengetahuan.*

1. Pendahuluan

Program kesehatan ibu dan anak menjadi sangat penting karena ibu dan anak merupakan unsur penting pembangunan, hal ini mengandung pengertian bahwa dari seorang ibu akan dilahirkan calon-calon penerus bangsa yaitu anak. Untuk mendapatkan calon penerus bangsa yang akan memberikan manfaat bagi bangsa maka harus diupayakan kondisi ibu dan anak yang sehat¹. Asuhan pada masa nifas merupakan salah satu proses perawatan kesehatan yang berkelanjutan yang perlu diperhatikan. Dengan melakukan pemantauan melekat dan asuhan pada ibu sehingga dapat mencegah terjadinya kematian ibu dan dapat meningkatkan kesehatan ibu yang menjadi salah satu dari tujuan Pembangunan Millenium¹

Kebutuhan nutrisi ibu nifas sangat penting. Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan

metabolismenya. Kebutuhan nutrisi pada ibu nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan sehabis melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi. Semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa. Makanan yang dikonsumsi berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses memproduksi ASI serta sebagai ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan².

Kebutuhan kalori ibu nifas atau menyusui pada 6 bulan pertama kira-kira 700 kkal/hari dan 6 bulan kedua kira-kira 500 kkal/perhari³. 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 D¹.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas di Desa Tanjungharja Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan survei deskriptif dengan melihat gambaran pengetahuan ibu nifas tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas dengan karakteristik meliputi umur, pendidikan, dan paritas. Kriteria sampel pada penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi ibu nifas yang ada di Desa Tanjungharja saat peneliti melakukan penelitian per bulan April-Mei yaitu 27 ibu nifas.

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan lembar pertanyaan persetujuan dan memberikan kuisisioner tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas kepada ibu nifas di Desa Tanjungharja Kecamatan Kramat, Kabupaten Tegal, dari hasil penelitian dianalisa dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif.

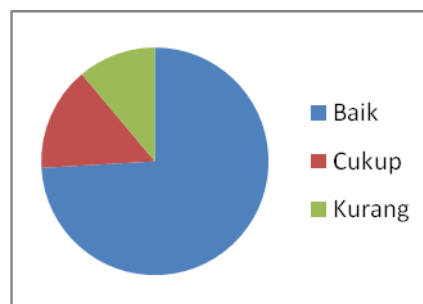
3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Desa Tanjungharja Kecamatan Kramat, Kabupaten Tegal yang dilakukan selama 4 hari di akhir bulan Mei dan awal bulan Juni dengan responden sebanyak 27 orang ibu nifas dengan cara menyebarkan kuisisioner yaitu mengumpulkan ibu-ibu nifas guna meminta responden untuk mengisi kuisisioner.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Σ	%
Umur		
< 20 tahun	0	0
20 – 35 tahun	22	81
> 35 tahun	5	19
Paritas		
Primi (1 anak)	9	33
Multi (2-4 anak)	17	63
Grandemulti (> 4)	1	4
Pendidikan		
SD / MI	6	22
SMP / MTs	13	48
SMA / MA	6	22
Perguruan Tinggi	2	8

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur dengan frekuensi terbesar adalah umur 20 – 35 tahun, karakteristik responden berdasarkan paritas dengan frekuensi terbesar pada multi (2 – 4 anak) dan karakteristik responden berdasarkan pendidikan dengan frekuensi terbesar berpendidikan SMP/MTS.



Gambar. 1 Diagram pengetahuan responden tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa pengetahuan responden paling banyak berpengetahuan baik.

Tabel 2. pengetahuan responden tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas berdasarkan umur, paritas dan pendidikan.

Karakteristik Responden	Baik	Cukup	Kurang
Umur			
< 20 th	0	0	0
20-35 th	16	3	2
> 35 th	4	1	1
Paritas			
Primi	7	2	0
Multi	13	1	3
Grandemulti	0	1	0
Pendidikan			
SD	1	3	2
SMP/MTs	12	0	1
SMA/MA	5	1	0
PT	2	0	0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang berumur 20-35 dan > 35 mayoritas berpengetahuan baik. ⁵ semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden dengan primigravida dan multigravida mayoritas

berpengetahuan baik sedangkan responden dengan grandemultigravida berpengetahuan cukup. ⁴paritas adalah wanita yang pernah melahirkan bayi yang hidup (*viable*). Semakin banyak anak maka semakin banyak pengalaman seseorang dalam menjalani masa nifasnya. Pengalaman merupakan guru terbaik. Pepatah tersebut dapat diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Jadi semakin banyak pengalaman (dalam hal ini paritas) semakin tinggi pula pengalaman yang diperoleh.

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa responden yang berpendidikan SD mayoritas berpengetahuan cukup, responden yang berpendidikan SMP dan SMA mayoritas berpengetahuan baik, sedangkan responden yang berpendidikan perguruan tinggi semuanya memiliki pengetahuan yang baik.⁵ Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberikan respon terhadap yang datang dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang akan diperoleh dari gagasan tersebut.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar karakteristik responden berusia 20-35 tahun, sebagian besar mempunyai tingkat pendidikan terakhir SMP / MTs dan sebagian besar pada kelompok multipara. Sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan baik (74%). Kelompok responden berumur 20-35 tahun sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan baik (76%), Pada kelompok responden berumur >35 tahun sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan baik (66%). Kelompok responden dengan pendidikan terakhir SD sebagian besar

mempunyai tingkat pengetahuan cukup (70%), sedangkan kelompok responden dengan tingkat pendidikan terakhir SMP /MTs sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan baik (92%), pada kelompok responden dengan tingkat pendidikan SMA / MA sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan baik (83%), dan pada kelompok responden dengan pendidikan terakhir PT (Perguruan Tinggi) sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan baik (100%). Pada kelompok responden yang mempunyai anak 1 (primi) sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan baik (78%), dan pada kelompok responden yang mempunyai tingkat anak 2-4 anak (multigravida) sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan baik (76%), sedangkan pada kelompok responden yang mempunyai anak >4 anak (grandemulti) sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan cukup (100%).

5. Daftar Pustaka

- [1] Proverawati, Atikah, Kusuma Wati, Erna.2011. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta. Nuha Medika
- [2] Mustika, Indah. 2012. *Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Gizi Masa Menyusui di RSUD Pandan Arang, Boyolali*, Boyolali
- [3] Marmi. 2012. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Peurperium Care*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- [4] Winkjosastro, Gulardi. H. dkk. 2008. *Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta : JNPK-KR DepKes-RI
- [5] Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta