

PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI IBU NIFAS “PEDULI IBU NIFAS TETAP SEHAT DI MASA PANDEMI COVID 19”

Erniawati¹, Husnul Khatimah^{2,3}, Suci Badasari,³

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

erniawati78@gmail.com, husnulkhatimahidris27@gmail.com, sucibadasari@gmail.com

Abstrak

Involusi uterus adalah perubahan yang merupakan proses kembalinya alat kandungan atau uterus dan jalan lahir setelah bayi lahir hingga mencapai keadaan sebelum hamil yang dipengaruhi oleh mobilisasi, gizi dan senam masa nifas. Penatalaksanaan nutrisi yang kurang adekuat selama masa postpartum dapat menimbulkan masalah. Kurangnya pengetahuan ibu postpartum akan pentingnya nutrisi akan menimbulkan masalah, baik bagi ibu maupun bayinya. Diperlukan Pendidikan Kesehatan untuk meningkatkan pemahaman ibu post partum terkait nutrisi selama post partum. Tujuan penyuluhan ini untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang nutrisi terhadap ibu post nifas. *Pengabdian Kepada Masyarakat ini berupa 2 kegiatan yaitu pendidikan kesehatan tentang gizi ibu nifas dan pelatihan senam nifas. Metode pendidikan kesehatan yang digunakan yaitu ceramah dan tanya jawab. Sedangkan pelatihan senam nifas meliputi role model teknik senam nifas yang benar. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini untuk meberikan pengetahuan kepada ibu nifas tentang pentingnya zat -0 zat gizi untuk kesehatan dirinya. Peserta pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas yaitu ibu nifas sebanyak 20 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 1 hari di Aula Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. Setelah mengikuti kegiatan ini, para peserta memahami dan mengetahui pentingnya gizi saat ibu nifas.*

Kata Kunci : Gizi , nifas, involusi

Abstract

Uterine involution is a change which is the process of returning the uterus or uterus and birth canal after the baby is born until it reaches a pre-pregnancy state that is influenced by mobilization, nutrition and postpartum exercise. Inadequate nutritional management during the postpartum period can cause problems. Lack of knowledge of postpartum mothers on the importance of nutrition will cause problems, both for the mother and the baby. Health education is needed to improve understanding of post partum mothers regarding nutrition during post partum. The purpose of this counseling is to provide health education about nutrition for postpartum mothers. This community service takes the form of 2 activities, namely health education on postpartum nutrition and postpartum exercise training. The health education methods used were lectures and questions and answers. Meanwhile, postpartum gymnastics training includes the correct role model of postpartum gymnastics techniques. The purpose of this Community Service is to provide knowledge to postpartum mothers about the importance of nutritional substances for their own health. Participants of health education and postpartum gymnastics training were 20 postpartum mothers. Community service activities were carried out for 1 day in the Hall of the Tahirah Al Baeti Midwifery Academy in Bulukumba. After participating in this activity, the participants understand and know the importance of nutrition during childbirth.

Keywords: nutrition, childbirth, involution

1. PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan masa yang dimulai sejak plasenta lahir sampai semua organ reproduksi kembali seperti semula dimana selama masa tersebut diperlukan pemantauan terhadap ibu (1). Penanganan yang kurang baik selama masa postpartum yang adekuat bagi ibu postpartum.

Status gizi yang baik dan seimbang sangat dibutuhkan untuk mempercepat pemulihan kesehatan ibu post partum dimana membantu proses metabolisme, pemeliharaan dan berperan dalam pembentukan jaringan baru (3). Kebutuhan gizi pada masa postpartum terutama pada saat menyusui akan meningkat sebanyak 25%, hal ini karena digunakan untuk proses kesembuhan setelah melahirkan, serta untuk memproduksi air susu yang cukup, semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa yang diperlukan oleh ibu (3,4). Nutrisi di butuhkan oleh ibu post partum sebagai sumber tenaga pembangun, pengatur tubuh supaya pertumbuhan, perkembangan bayi yang disusui, memperlancar produksi ASI, memelihara kadar vitamin yang larut dalam ASI, memberi cukup vitamin A ibu dan bayi sehingga terhindar dari kebutaan meningkatkan daya tahan tubuh, memulihkan kondisi tubuh ibu, serta dapat mempertahankan kesehatan ibu sendiri (5). Seorang ibu harus tetap memenuhi kebutuhan gizi dirinya sendiri dan bayinya, karena ASI merupakan satu-satunya sumber makanan bayi

dapat menimbulkan berbagai masalah, salah satunya adalah kematian ibu (2). Oleh karena itu diperlukan penanganan yang baik pada ibu masa postpartum, baik psikologis maupun fisiknya. Penanganan fisik salah satunya adalah pemberian nutrisi yang adekuat bagi ibu postpartum.

khususnya pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi (6). Nutrisi merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi dan harus mendapatkan perhatian khusus (7), terutama pada ibu postpartum dimana masih ada luka perineum ataupun luka cesarea dimana gizi diperlukan dalam proses penyembuhan luka tersebut. Hal utama yang diperhatikan dalam nutrisi bukan terkait banyaknya makanan yang dikonsumsi, akan tetapi zat gizi yang terkandung didalam makanannya. Pemberian nutrisi terkait dengan jenis makanan yang dimakan, frekuensi, dan jadwal pemberian makanan (8). Zat – zat yang mengandung berbagai gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh biasanya terkandung pada ikan, telur, daging dan sebagainya (9). Gizi yang dibutuhkan ibu menyusui lebih banyak karena selain digunakan untuk p

Involusi uterus adalah perubahan yang merupakan proses kembalinya alat kandungan atau uterus dan jalan lahir setelah bayi lahir hingga mencapai keadaan sebelum hamil yang dipengaruhi oleh mobilisasi dan senam masa nifas. Proses involusi ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot

polos uterus. Involusi disebabkan oleh kontraksi dan proses penyembuhan dirinya juga untuk memproduksi ASI bagi bayinya (10). Produksi ASI yang baik dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu, sehingga makanan yang dikonsumsi harus memenuhi jumlah kalori, lemak, protein, dan vitamin serta mineral yang cukup (11) seperti protein, sayuran dan buah-buahan, dan mineral (11). Ibu post partum dianjurkan untuk banyak minum, waktu minum terbaik yaitu ketika menyusui dan sebelum menyusui (12). Nutrisi diperlukan juga untuk mencegah ibu postpartum dari anemia. Ibu postpartum beresiko mengalami penurunan kadar hemoglobin akibat perdarahan saat persalinan sehingga kebutuhan nutrisi perlu dicukupi. Hemoglobin ibu postpartum dikatakan normal apabila berada diantara 8-11 gr/dl (13). Nutrisi yang dibutuhkan ibu postpartum untuk meningkatkan kadar hemoglobin, diantaranya: Zat besi, Vitamin B12, Vitamin C, Asam folat, Karbohidrat (14). Ibu post partum juga memerlukan kalori yang lebih daripada wanita dewasa biasa. Pada wanita dewasa kebutuhan kalori sebesar 2200 kkal, sedangkan untuk ibu menyusui diperlukan tambahan 700 kkal untuk 6 bulan pertama setelah melahirkan (15). Ibu post partum harus memahami mengenai nutrisi tersebut. Sehingga pengetahuan ibu terhadap nutrisi pada masa postpartum sangat penting. Menurut Jaelani, dkk (2017) terdapat

hubungan antara pengetahuan ibu dengan proses penyembuhan luka perineum dimana sebanyak 64 % responden memiliki tingkat pengetahuan kurang serta mengalami proses penyembuhan luka tidak normal dan 36% responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengalami proses penyembuhan normal (36%) (3). Sayangnya, di masih banyaknya mitos-mitos tentang nutrisi di Indonesia yang dapat menimbulkan masalah bagi kesehatan ibu Post Partum. Fenomena yang sering dijumpai di masyarakat Indonesia adalah adanya pembatasan makanan pada ibu postpartum. Ibu postpartum dilarang mengonsumsi beberapa pangan selama selang waktu tertentu. Misalnya, ibu yang baru melahirkan pada Suku Dayak dipantang untuk tidak makan daging, telur, ikan, sayuran seperti labu air, timun, dan sayuran berbungu. Padahal makanan 29 Tetti Solehati dkk : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Nutrisi Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum tersebut merupakan makanan yang mengandung protein dan zat gizi esensial yang sangat diperlukan tubuh selama proses masa postpartum (4). Budaya pantang makan tersebut akan berdampak pada tidak sembuhnya luka perineum pada ibu postpartum (16). Kekurangan nutrisi akan menimbulkan kekurangan protein sehingga mengurangi kemampuan vasodilatasi dari pembuluh darah membentuk serabut bekuan pada tempat yang cidera (15). Adanya

larangan makanan pada ibu post partum akibat mitos yang salah dapat mengganggu kebutuhan nutrisi ibu postpartum yang akan berdampak buruk bagi ibu dan bayinya. Hasil penelitian Irawati dalam (17) menyatakan bahwa status gizi ibu masa postpartum yang kurang gizi berisiko tidak berhasil menyusui 2,26 – 2,56 kali lebih besar dibandingkan ibu masa postpartum dengan gizi baik. Selain itu juga, kekurangan gizi pada ibu masa postpartum dapat mengakibatkan terganggunya pemulihan kondisi tubuh setelah melahirkan (18).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada 4 ibu postpartum diperoleh informasi bahwa mereka belum mengetahui terkait dengan nutrisi ibu postpartum. Mereka hanya mengetahui bahwa setelah melahirkan tidak boleh memakan ayam, ikan, dan pedas, banyak pantangan makanan yang harus dikosumsi karena turunan nenek moyang mereka. Sebagian dari mereka mengatakan ASInya susah keluar.

Berdasarkan masalah tersebut diperlukan adanya upaya untuk mampu meningkatkan kebutuhan ibu postpartum selama proses penyembuhan luka akibat persalinan dan menyusui. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan dengan pemberian Pendidikan kesehatan terkait kebutuhan nutrisi selama masa postpartum

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan pendidikan kesehatan.

Metode Pendidikan kesehatan yang digunakan yaitu ceramah dan Tanya jawab materi yang meliputi pengertian gizi, tujuan gizi ibu nifas, manfaat gizi nifas.

Pendidikan kesehatan yang dilakukan mengacu pada Satuan Acara Pendidikan Kesehatan (SAP) yang telah disusun sebelumnya. isi SAP meliputi tujuan instruksional umum dan khusus, pokok dan sub pokok materi pendidikan kesehatan, tahapan kegiatan pendidikan kesehatan, kegiatan penyuluh (dosen dan mahasiswa) dan kegiatan peserta (ibu nifas), media dan alat pendidikan kesehatan.

Pelatihan yang dilakukan mengacu pada Standar Operasional prosedur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Peduli ibu nifas tetap sehat dimasa pandemic Covid 19” di Akademi Kebidanan Tahirah Al BAeti Bulukumba, dilaksanakan pada Senin tanggal 1 Februari 2021 jam 10.00 Wita di Kelurahan Tanah Kongkong, Kecamatan Ujung Bulu, Kabuoaten Bulukumba.

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjumlah 20 orang. Sebelum

mendapat pendidikan kesehatan dan pelatihan senam nifas, peserta tidak mengetahui bagaimana pentingnya gizi ibu nifas. Setelah dilakukan Pengabdian Kepada Masyarakat, peserta paham dan mengetahui gizi ibu nifas ditandai dengan rasa antusias para peserta untuk mengikuti kegiatan ini. Kegiatan ini juga melibatkan 10 mahasiswi yang membantu.



Gambar

Responden Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Senam Nifas

Pendidikan Kesehatan yang diberikan secara interaktif diberikan dengan ceramah tanya jawab (CTJ) menggunakan powerpoint. Seluruh ibu postpartum sangat semangat serta memiliki motivasi yang kuat untuk menambah pengetahuan mereka mengenai nutrisi yang baik setelah melahirkan, hal ini terbukti dengan mereka yang awalnya tidak mengetahui dan hanya diam saja, namun setelah berjalannya pendidikan kesehatan ini, mereka banyak yang mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait makanan yang boleh dikonsumsi, seperti pertanyaan dari salah seorang responden yaitu : “Apakah ikan laut baik untuk dikonsumsi setelah melahirkan ?” karena alasan ibu tersebut takut mengkonsumsinya karena ada mitos bahwa menurut nenek moyang mereka ikan laut dapat menyebabkan luka jahitan akan lama untuk sembuh dan kering, “Jawaban nya Ikan laut sangat baik untuk kesehatan karena memiliki nilai gizi yang baik, terutama ikan gabus yang berkhasiat untuk menyembuhkan luka”. Pendidikan kesehatan tentang nutrisi dan mengenai jenis makanan yang baik dikonsumsi oleh ibu post partum bertujuan untuk mengubah suatu perilaku ibu post partum dari yang tidak tahu mengenai jenis makanan yang baik dikonsumsi bagi ibu post partum yang aman dan sehat menjadi tahu, dari yang tidak peduli mengenai kebersihan makanan menjadi peduli, sehingga dapat menjadikan perilaku baru untuk ibu post partum ini dalam

mempersiapkan dan mengkonsumsi nutrisi yang baik dan sehat untuk ibu post partum.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulannya adalah Pendidikan kesehatan gizi ibu nifas dilaksanakan pada hari Senin tanggal 1 Februari 2021 jam 10.00 Wita di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba bagi masyarakat Kelurahan Tanah Kongkong, Kecamatan Ujung Bulu, Kabupaten Bulukumba. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu ibu nifas usia 40 hari sampai 1 tahun sebanyak 20 orang; Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat mendapatkan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang gizi ibu nifas dan senam nifas;

Saran-saran yaitu bagi masyarakat adalah masyarakat diharapkan agar meningkatkan pengetahuannya tentang perawatan ibu nifas sehingga ibu nifas tetap sehat dan tidak ada komplikasi; bagi kader adalah ader diharapkan agar meningkatkan pengetahuan tentang gizi ibu nifas sehingga bisa mentransferkan ilmunya kepada masyarakat; bagi institusi pendidikan adalah diharapkan hasil Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat menjadi masukan untuk segenap civitas akademika dalam melakukan proses Pengabdian Kepada Masyarakat selanjutnya agar menjadi lebih baik.

6. REFERENSI

- Ambarwati.(2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta : Mitra Cendikia
- Andriyani, Nurlaila & R. Pranajaya. (2013). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*. Volume IX (2). Hal. 180-185
- Anggraini. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Brayshaw. (2008). *Senam hamil dan nifas*. Jakarta : EGC
- Frilasari, Heni.(2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Post Partum. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. Volume 11 (2). Hal. 223-225
- Citra Hadi,K, Intan, S, Isna, H.(2014). Analisis Pengetahuan dan Tindakan Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Pharmacy*. Volume 11 (01).
- Rahmawati , Dkk, (2019). peningkatan Pengetahuan Tentang Nutrisi Ibu Nifas Menggunakan Media Aplikasi “ Sinnia ” Di Rumah Sakitaura Syifa Kediri. *Jurnal Kebidanan Kestra*.
- Seniorita D. (2017), Gambaran Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Kebutuhan Dasar Selama Masa Nifas Di Rumah Bersalin Srikaban Binjai
- Jaelani, Dkk. (2017) Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang makanan gizi seimbang dengan penyembuhan luka perineum. *Journal Endurance*.
- Mahayati L. (2015) Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam pemenuhan nutrisi pada masa nifas di bps mien hendro sidoarjo. *Jurnal Keperawatan*
- Ambarwati R., Wulandari D. (2009) *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press;.
- Irianto K. (2014) *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta;.
- Endah E, Rizkyana S. (2014) Hubungan pola nutrisi ibu post partum dengan penyembuhan luka jahitan perineum

- di wilayah kerja puskesmas bajulmati kabupaten banyuwangi tahun 2014. Healthy.
- Tarwoto, Wartinah. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
- Puspitasari, (2011). Faktor - faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka post operasi sectio caesarea (sc). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*.
- Kultsum U. (2012), *Konsultasi Kelahiran dan Menyusui Secara Medis dan Islam*. Bandung: Toobagus Publishing;.
- Wulandari DT, Jannah SR. (2015), Pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas dengan kelancaran produksi asi di bpm yuni widaryanti, amd. keb sumbermulyo JOGOROTO JOMBANG. *Jurnal Edu Health*.
- Marmi. (2014) *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar;.
- Kristianti S, (2013). Kombinasi Vitamin C dan Tablet Fe Efektif Meningkatkan Kadar Hb Ibu Nifas Shinta Kristianti, Siti Asiyah, Nur Afifa. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri*.
- Yuliandani F (2017) Pengaruh Pemberian Konsumsi Ubi Jalar Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Kesehatan*.
- Rosalina S, Istiqomah SBT (2017). Hubungan asupan kalori dan protein ibu nifas dengan lama penyembuhan luka perineum di puskesmas balowerti kota kediri indonesia. *Journal EDUMidwifery*.
- Rahmawati E, Triatmaja NT. (2015) *Correlation Of Nutrition In Postpartum Women With Perineal Wound Healing*.
- Fikawati S, Syafiq A. (2012) Status Gizi Ibu dan Persepsi Ketidacukupan Air Susu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*.
- Falah A, Sutanto D, Nisa J. (2014) Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas di desa tanjungharja kecamatan kramat kabupaten tegal. *journal research midwifery politeknik tegal*.
- Wulandari R. (2016) *Journal of Health Education Nutrisi Ibu Post Partum*.
- Tetti solehati Dkk (2012) Pengaruh pendidikan kesehatan nutrisi pada tingkat pengetahuan ibu post partum mulut. *Unnes journal of public health*.
- Mardhiah A (2013) Pendidikan kesehatan dalam peningkatan pengetahuan , sikap dan keterampilan keluarga dengan hipertensi - pilot study .
- Notoatmodjo. (2013) Hubungan pengetahuan ibu post partum tentang manfaat nutrisi pada pemberian kolostrum pada bayi baru lahir