



## EDUKASI KEBUTUHAN GIZI SEIMBANG PADA IBU MENYUSUI DI RUANG NIFAS RSU IBNU SINA MAKASSAR

Yusrah Taqiyah\*, Rizqy Iftitah Alam, Fatma Jama

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Jl. Urip Sumoharjo No.KM.5, Panaikang,  
Panakkukang, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90231, Indonesia

\*[yusrah.taqiyah@umi.ac.id](mailto:yusrah.taqiyah@umi.ac.id)

### ABSTRAK

Gizi pada ibu menyusui sangat penting untuk meningkatkan produksi ASI. Status Gizi pada ibu menyusui sangat mempengaruhi kualitas dan volume ASI. Meningkatnya produksi ASI juga di pengaruhi oleh cadangan didalam tubuh seperti lemak yang di ubah menjadi energi dalam ASI. Oleh sebab itu sangat diperlukan penyuluhan tentang gizi pada ibu menyusui. Tujuan dilakukan penyuluhan ini adalah ibu post partum memahami tentang pentingnya kebutuhan gizi seimbang selama menyusui. Metode yang dilakukan adalah ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Hasil yang di peroleh setelah dilakukan penyuluhan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu post partum tentang gizi seimbang selama menyusui.

Kata kunci: gizi; ibu nifas; menyusui

### *EDUCATION OF BALANCED NUTRITION NEEDS IN BREASTFEEDING MOTHERS IN THE PARTNERSHIP ROOM IBNU SINA RSU MAKASSAR*

### ABSTRACT

*Nutrition in breastfeeding mothers is very important to increase milk production. Nutritional status of breastfeeding mothers greatly affects the quality and volume of breast milk. Increased milk production is also influenced by reserves in the body such as fat which is converted into energy in breast milk. Therefore, it is very necessary to educate about nutrition for breastfeeding mothers. The purpose of this counseling is for post partum mothers to understand the importance of balanced nutritional needs during breastfeeding. The method used is lecture, question and answer, and discussion. The results obtained after counseling were increased knowledge and understanding of post partum mothers about balanced nutrition during breastfeeding.*

*Keywords: breastfeeding; nutrition; postpartum mother*

### PENDAHULUAN

Gizi pada ibu menyusui erat kaitannya dengan produksi ASI dimana hal tersebut berkaitan juga dengan pemenuhan gizi bayi dan balita. Nutrisi bagi ibu sangat penting untuk tumbuh kembang bayi. Nutrisi merupakan zat yang diperlukan tubuh untuk proses metabolisme tubuh. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat, karena berguna untuk proses penyembuhan setelah melahirkan serta untuk memproduksi kecukupan ASI bagi bayi. setiap ibu menyusui membutuhkan peningkatan jumlah kalori. Kondisi ibu tidak kalah penting dengan kondisi bayi, karena kondisi ibumenentukan kondisi kesehatan bayi.

Asupan gizi ibu menentukan kualitas produksi ASI, oleh karena itu ibu membutuhkan asupan makanan dari gizi seimbang yang kaya akan dengan vitamin dan mineral. Menurut Dr. William Sears ibu yang memiliki asupan makanan dengan gizi seimbang, akan memiliki lebih banyak

energi dan merasa lebih baik selama menyusui. Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi ASI, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi ibu sangat berpengaruh pada jumlah ASI yang dihasilkan, ibu menyusui disarankan memperoleh tambahan zat makanan 700 Kkal yang digunakan untuk memproduksi ASI dan untuk aktifitas ibu itu sendiri. Selama masa laktasi, dimana wanita yang mengalami peningkatan berat badan yang optimal maka setelah melahirkan akan memiliki berat badan yang lebih tinggi dari pada awal masa kehamilan. Sehingga sering kali ibu mengurangi konsumsi makanannya, akibatnya dapat menghambat produksi susu atau mengganggu status gizi ibu, selain itu rasa letih yang sering dirasakan ibu seiring dengan penurunan berat badan yang cepat akan berdampak buruk pada pengeluaran ASI. Saat ini masih banyak ibu yang mengeluh produksi ASI kurang atau ASI tidak lancar.

Fenomena-fenomena ini menjadi salah satu alasan bagi ibu-ibu yang melahirkan untuk tidak menyusui bayinya. Pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang dalam memberikan ASI. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan pengetahuan ibu terhadap nutrisi dan kebutuhan gizi seimbang selama menyusui. Melalui proses penyuluhan dan diskusi bersama diharapkan pengetahuan ibu akan bertambah dan pola pikir ibu menjadi lebih baik sehingga perilaku ibu dalam mengkonsumsi makanan akan lebih baik lagi. Konsumsi makanan yang baik akan berpengaruh pula terhadap asupan gizi dan metabolisme tubuh, sehingga mempengaruhi kualitas dan komposisi produksi ASI.

## **METODE**

Metode yang dilakukan berupa ceramah, tanya jawab dan diskusi, pelaksanaan kegiatan di lakukan pada bulan November tahun 2021 di Ruang Perawatan Nifas RSUD Ibnu Sina Makassar dengan melibatkan 15 orang ibu post partum di ruang perawatan. Pelaksanaan kegiatan di lakukan melalui beberapa tahapan di antaranya Persiapan : tahap ini diawali dengan pengurusan ijin, observasi, menyiapkan materi penyuluhan, kontrak ke peserta dan menyusun Satuan Acara Penyuluhan Kegiatan (SAP). Pelaksanaan : pada tahap ini tim penyuluh mengatur tempat dilaksanakannya kegiatan, membagikan kuesioner untuk menilai pemahaman peserta tentang gizi selama menyusui, selanjutnya membuka acara penyuluhan dengan memberi salam, menyampaikan materi dan membagikan leaflet materi yang berisi tentang kebutuhan nutrisi seimbang selama menyusui. Evaluasi : menyimpulkan materi penyuluhan, membuka sesi diskusi dengan tanya jawab, mengevaluasi tingkat pemahaman peserta setelah dilakukan penyuluhan dengan membagikan kuesioner.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Identifikasi Pelaksanaan Kegiatan Pelaksanaan kegiatan ini direncanakan dalam 3 tahapan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan, dan tahapan evaluasi. Tahapan persiapan meliputi pengurusan ijin, observasi lapangan, pengumpulan bahan dan persiapan materi penyuluhan serta koordinasi dengan pihak terkait. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah tahap dilaksanakannya program yang telah ditetapkan. Tahapan ketiga adalah tahap akhir yang meliputi interpretasi hasil dan penyusunan laporan. Pengkajian dilakukan pada 15 ibu menyusui dengan hasil 90% didapatkan ibu belum mengetahui tentang kebutuhan gizi pada selama menyusui, dari hasil evaluasi, setelah dilakukan penyuluhan ibu bisa menjawab dan menjelaskan tentang kebutuhan gizi pada ibu menyusui. Karakteristik peserta dapat di lihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 1.  
 Karakteristik Ibu Post Partum

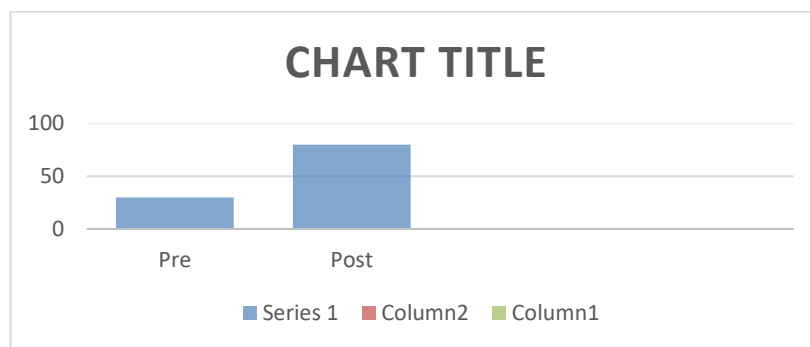
Karakteristik	f	%
Umur		
< 20 Tahun	8	53.3
> 20 Tahun	7	46.6
Pendidikan		
SD	2	13.3
SMA	11	73.3
S1	2	13.3
Pekerjaan		
IRT	13	86.6
Wiraswasta	2	13.3

Tabel 1 karakteristik diatas menunjukkan usia terbanyak berada pada pada rentang umur kurang dari 20 tahun yaitu sebanyak 8 orang atau 53.3%, untuk pendidikan terbanyak pada tingkat SMA yaitu 11 orang atau 73.3% sedangkan untuk pekerjaan dominan sebagai ibu rumah tangga yakni sebanyak 13 orang atau sebesar 86.6%.



Gambar 1. Edukasi Kebutuhan Gizi Seimbang

Evaluasi Tingkat Pengetahuan Peserta. Sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan penilaian pengetahuan dilakukan dengan cara memberikan kuesioner tentang pertanyaan umum gizi seimbang selama menyusui dan hasilnya didapatkan dari 15 ibu diperoleh pengetahuan masih sangat kurang dengan jumlah persetasi 30 % dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan ibu meningkat dari 30% menjadi pengetahuan baik sebanyak 80%. Secara spesifik dapat di lihat dari grafik di bawah ini



Grafik 1. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi

Berdasarkan hasil penyuluhan yang diberikan saat pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi penyuluhan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoadmodjo (2007) pengetahuan ibu mengenai gizi mempengaruhi perilaku ibu dalam mengkonsumsi makanan dan memenuhi nutrisi seimbang yang diperlukan

tubuh. hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Tanti, Y (2013) bahwa pengetahuan ibu mengenai gizi berpengaruh terhadap kebiasaan mengkonsumsi makanan dan gizi seimbang. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Khomsan et al. (2004) bahwa pengetahuan mengenai gizi berkontribusi dalam mempengaruhi seseorang untuk mengingat kembali mengenai gizi dan fungsinya bagi tubuh kita. tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya. Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Nutrisi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan karena sehabis melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa. Nutrisi yang dikonsumsi harus bermutu tinggi, bergizi dan cukup kalori. Kalori bagus untuk proses metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI. Wanita dewasa memerlukan 2.200 k kalori. Ibu menyusui memerlukan kalori yang sama dengan wanita dewasa + 700 k.

### **SIMPULAN**

Adanya peningkatan pengetahuan ibu post partum mengenai gizi seimbang selama menyusui dimana pengetahuan ibu sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebesar 30% dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan meningkat menjadi 80%.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih diberikan kepada pihak RSUD Ibnu Sina Makassar yang telah memfasilitasi kegiatan ini sampai selesai, terima kasih juga buat para peserta ibu post partum yang mampu bekerjasama secara efektif selama kegiatan ini berlangsung.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambarwati, Retna (2009). Asuhan Kebidanan Nifas. Mitra Cendikia Offset. Jakarta
- Fikawati dkk. (2015). Gizi Ibu dan Bayi. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Kemendes RI. (2011). Makanan Sehat Ibu Menyusui. Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat. Jakarta
- Kemendes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Kemendes RI: Direktorat Bina Gizi
- Kristiyansari, W. (2009). ASI, Menyusui dan Sadari. Yogyakarta: Muha Medika.
- Kurniasih, D, Hilmansyah, H, Astuti, MP, Imam, S. (2010). Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: PT Penelitian Sarana Bobo.
- Suhermi. (2009). Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta :Fitramaya
- WHO. (2013). Breast-feeding-Exclusive Breastfeeding. Tersedia dari [http://www.who.int/elena/titles/exclusive\\_breastfeeding/en/index.html](http://www.who.int/elena/titles/exclusive_breastfeeding/en/index.html).
- World Health Organization. (2016). Breastfeeding: Only 1 in 5 Countries Fully Implement