

KEBUTUHAN NUTRISI IBU PADA MASA NIFAS

Rini Amelia^{1*}, Diana Putri², Intan Julianingsih³, Wiwie Putri Adila⁴, Ririn Oktavani⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

*Email Korespondensi : riniamelia26@gmail.com

<p>Info Artikel</p> <p>Masuk: 03 Mei 2024 Revisi: 14 Mei 2024 Diterima: 20 Mei 2024</p> <p>Keyword : Periode, Potpartum, Nutritional Postpartum Mothers</p> <p>Kata kunci: Masa, Nifas, Nutrisi, Ibu Nifas.</p> <p>E-ISSN: 2775-2402</p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>Providing good nutrition for mothers during the postpartum period is one program that can reduce maternal mortality. Nutritional needs during the postpartum period, especially when breastfeeding, will increase by 25%. In some cultures, abstaining from food in postpartum mothers can affect nutritional intake. The nutritional needs of postpartum mothers are greater because apart from forming breast milk (ASI), during the breastfeeding process, it is also useful in the recovery process after giving birth. There are still many postpartum mothers who do not eat nutritious food, abstain from eating certain foods that should be really needed by postpartum mothers. Education activities regarding nutritional needs for postpartum mothers can be used as an alternative to determine the mother's level of knowledge about the mother's nutritional needs during the postpartum period. as an effort to improve the health of mothers and children. The aim of community service is to provide education about the postpartum period, the goals of postpartum care, and the nutritional needs of mothers during the postpartum period. The RSI Ibnu Sina Bukittinggi. Results: 20 postpartum mothers were given counseling. Conclusion: with the outreach activities, it is hoped that this can increase postpartum mothers' knowledge about the nutritional needs of postpartum mothers.</i></p> <hr/> <p>ABSTRAK</p> <p><i>Pemenuhan nutrisi yang baik bagi ibu dalam masa nifas adalah salah satu program yang dapat menurunkan Angka Kematian Ibu. Kebutuhan nutrisi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%. Pada beberapa budaya, pantang makan pada ibu nifas dapat berpengaruh terhadap asupan nutrisi. Kebutuhan nutrisi ibu nifas lebih banyak karena selain untuk pembentukan Air Susu Ibu (ASI) dalam proses menyusui juga berguna dalam proses pemulihan kondisi setelah melahirkan. Masih banyak ibu nifas yang tidak makan-makanan yang bergizi, pantang makan terhadap makanan-makanan tertentu yang seharusnya itu sangat dibutuhkan oleh ibu nifas. Kegiatan penyuluhan kebutuhan nutrisi pada ibu nifas bisa dijadikan alternatif untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang kebutuhan nutrisi ibu selama masa nifas sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan Ibu dan Anak. Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan edukasi tentang masa nifas, tujuan asuhan masa nifas, serta kebutuhan nutrisi ibu selama masa nifas. Metode penelitian yang digunakan yaitu memberikan penyuluhan kepada ibu nifas di RSI Ibnu Sina Bukittinggi. Hasil kegiatan : Ibu Nifas yang diberi penyuluhan sebanyak 20 orang. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang defenisi dan tujuan asuhan masa nifas secara umum, selanjutnya kebutuhan nutrisi ibu selama masa nifas. Simpulan : Dengan adanya kegiatan penyuluhan, diharapkan hal ini dapat <u>meningktakan pengetahuan ibu nifas tentang kebutuhan nutrisi pada ibu</u></i></p>
---	---

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa dimana masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat- alat kandungan kembali seperti ke keadaan semula seperti sebelum hamil. Masa nifas (postpartum) adalah yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidak nyamanan pada awal postpartum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik.

Masa nifas adalah masa yang dialui oleh seorang perempuan dimulai setelah melahirkan hasil konsepsi (bayi dan plasenta) dan berakhir hingga 6 minggu setelah melahirkan. Masa nifas terbagi menjadi beberapa tahapan. Tahapan pertama immediate postpartum yaitu tahapan yang dalam waktu 24 jam pertama setelah persalinan. Tahapan kedua early postpartum yaitu tahapan yang terjadi setelah 24 jam setelah persalinan sampai akhir minggu pertama postpartum. Tahapan ketiga late postpartum yaitu tahapan yang terjadi pada minggu kedua sampai minggu keenam setelah persalinan (Elza Fitri, 2023).

Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolisme. Pemenuhan gizi seimbang pada ibu nifas sangat penting untuk dipahami para orang tua karena mengingat usia bayi dan anak balita merupakan masa emas yang akan menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa mendatang.

Dampak yang terjadi dari ketidakseimbangan nutrisi pada masa nifas secara umum menimbulkan masalah kesehatan bagi bayi, dan secara khusus berdampak antara lain : kualitas ASI tidak optimal, gizi pada bayi belum tercukupi, rentannya kondisi kesehatan bayi, terhambatnya pertumbuhan bayi dan lain-lain. Konsep tentang sehat-sakit, makanan-minuman yang baik untuk kesehatan, kepercayaan dan pantangan, di satu sisi bisa menjadi penghalang namun di sisi lain bias menjadi potensi untuk mengatasi permasalahan kesehatan (Ruspita Rika, Rifa Rahmi, 2022).

Kekuatan fisik dan mental serta kesehatan yang prima adalah salah satu yang dapat menentukan keberhasilan pembangunan di Indonesia. Pembangunan kesehatan sebagai bagian dari upaya membangun manusia seutuhnya antara lain diselenggarakan melalui upaya pemenuhan gizi bagi masyarakat. Gizi merupakan salah satu penentu bagi pencapaian peningkatan kualitas SDM di mempengaruhi kelangsungan hidup manusia.

Gizi berkaitan dengan potensi ekonomi karena dengan gizi akan menentukan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktifitas kerja (Mufida Loviana, Agus Sartono, 2020).

Faktor nutrisi sangat mempengaruhi proses penyembuhan luka di peritoneum, kebersihan vulva, ukuran luka, usia dan vaskularisasi. Sumber daya manusia yang berkualitas bisa terhambat karena kesehatan dan status gizi. Setelah melahirkan, kebutuhan gizi ibu nifas lebih banyak karena selain untuk pembentukan Air Susu Ibu (ASI) dalam proses menyusui juga berguna sebagai proses pemulihan kondisi setelah melahirkan.

Jika nutrisi ibu nifas tidak terpenuhi dengan baik maka proses pemulihan kondisi ibu seperti sebelum hamil akan berlangsung lebih lama serta produksi ASI akan berkurang, hal ini disebabkan karena di dalam tubuh makanan akan diuraikan menjadi suatu zat yang nantinya akan digunakan tubuh dalam menjalankan fungsinya. Faktor status gizi yang buruk dan praktik pantang makan yang tidak tepat dapat menghambat penyembuhan luka pada ibu nifas. Oleh karena itu, penting bagi ibu nifas untuk menerima perawatan perineum yang tepat, termasuk asupan nutrisi yang seimbang (Widyastuti Andri, Wella Anggraini, 2023).

Makanan yang dikonsumsi seharusnya mengandung sumber tenaga (energi), sumber pembangun (protein), sumber pengatur dan pelindung (mineral, vitamin, dan air). Kebutuhan gizi ibu nifas terutama pada menyusui bila menyusui akan meningkat 25% (Eka Putri, Ramie and Maria, 2022).

Status gizi seimbang ibu nifas sangat berpengaruh terhadap proses penyembuhan luka. Status gizi yang baik dan seimbang sangat dibutuhkan untuk mempercepat pemulihan kesehatan ibu postpartum dimana membantu proses metabolisme, pemeliharaan dan berperan dalam pembentukan jaringan baru (Erniawati, Khatimah and Badasari, 2021).

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Zat gizi ini berfungsi untuk membantu proses metabolisme, pemeliharaan dan pembentukan jaringan baru. Selain itu, gizi yang seimbang juga merupakan zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan tinggi 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. Upaya pemulihan kesehatan ibu nifas adalah dengan penyediaan makanan yang memadai, yakni ibu nifas harus banyak mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, cukup protein, mineral, vitamin, serta makanan tambahan sebanyak 500 kalori perhari (pada enam bulan kedua 500 kkal/hari), karena selain berguna untuk produksi Air Susu Ibu (ASI) juga berfungsi sebagai proses perbaikan sel-sel tubuh yang telah rusak selama proses persalinan, mengingat pentingnya pemulihan kesehatan dan pembentukan ASI, maka perlu adanya pengawasan apakah ibu memperoleh makanan dengan kualitas dan kuantitas yang dibutuhkan bagi pemulihan tubuhnya, juga pengetahuan tersendiri bagi ibu nifas tentang pentingnya makanan bergizi seimbang.

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 (Winatasari, Diah, Mufidaturrosida, 2020).

Dengan mengkonsumsi makanan protein baik itu nabati maupun hewani pada ibu nifas maka proses penyembuhan luka perineum akan semakin cepat sembuh dan kering. Ibu nifas sebaiknya mengkonsumsi minimal telur, tahu, tempe dan daging atau ikan bila ada. Kecuali ibu nifas alergi dengan ikan laut tertentu atau alergi telur sejak hamil, maka sumber protein yang menyebabkan alergi tersebut dihindari. Bila alergi jenis protein tertentu misal ikan laut, ibu nifas boleh mencari ganti sumber protein dari daging ternak dan unggas juga dari protein nabati seperti kacang-kacangan (Listiani Luki Elina, Eka Oktavia, 2023).

Asupan kalori yang dibutuhkan per-hari 500 kalori dan dapat ditingkatkan sampai 2700 kalori. Asupan cairan perhari ditingkatkan sampai 3000 ml dengan 12 asupan susu 1000 ml. Suplemen zat besi dapat diberikan kepada ibu nifas selama 4 minggu pertama setelah kelahiran (Nadiya and Wati, 2021).

Untuk mengembalikan alat-alat kandungan ke keadaan sebelum hamil maka kebutuhan energi ibu dalam sehari adalah 2800 kalori dan protein 64 gr. Semua itu akan meningkat 3 kali dari kebutuhan biasa. Kebutuhan energi ibu nifas/ibu menyusui sebagai kebutuhan tambahan kalori pada 6 bulan pertama kira-kira 700 kkal/hari dan ibu menyusui bayi yang berumur 2 tahun rata-rata sebesar 400 kkal/hari (Kusparlina Eny Pemilu, 2020).

Ibu nifas yang menjalani proses persalinan secara spontan atau normal tidak ada pantangan makanan, setelah proses persalinan selesai ibu boleh makan dan minum seperti biasanya, akan tetapi ibu nifas harus memperhatikan jumlah kalori dan proteinnya (Heryanto, Herwandar and Yanti Rohidin, 2021). Sebagian besar ibu nifas masih banyak yang belum mengetahui tentang kebutuhan nutrisi selama masa nifas, serta manfaat dan kerugian jika kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi. 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).

Fenomena yang sering dijumpai di masyarakat adalah adanya pembatasan makanan pada ibu nifas. Ibu nifas dilarang mengonsumsi beberapa pangan selama selang waktu tertentu. Contohnya yaitu ibu yang baru melahirkan pada suku dayak dipantang untuk tidak makan daging, telur, ikan, sayuran seperti labu air, timun, dan sayuran berbumbu. Budaya pantang makan tersebut berkaitan dengan tidak sembuh luka perineum pada ibu nifas (Kasari Irma Ayu Dwi, 2020).

Nutrisi dibutuhkan oleh ibu nifas atau ibu postpartum 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.

Cara untuk memenuhi kebutuhan zat besi yaitu dengan cara mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi misalnya kacang hijau dan buah naga. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan jumlah zat besi dalam darah dengan mengonsumsi buah-buahan yang mengandung zat besi dan vitamin C yang tinggi. Salah satu buah yang mengandung zat besi dan vitamin C yang cukup tinggi yaitu buah naga dengan kandungan 0,16-0,20 mg zat besi, vitamin B1, vitamin B2 dan vitamin C. Buah naga mengandung zat besi sehingga terdapat perubahan kadar hemoglobin pada ibu nifas setelah mengonsumsi jus buah naga (Meti Sulastri, Heni Nurakilah, Lina Marlina, 2022).

Asupan vitamin A yang direkomendasikan bagi ibu nifas sebesar 850 RE/hari, namun untuk beberapa area mungkin masih sulit untuk mencapainya melalui konsumsi

makanan. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai vitamin A dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan pengertian mereka tentang pelaksanaan pemberian kapsul vitamin A dan kurang aktif dalam mencari tahu dan mengikuti penyuluhan oleh petugas kesehatan (Heryanti, 2023).

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 (Tetti Solehati, 2020).

Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi sangat penting dalam meningkatkan status gizi keluarga terutama balitanya). Semakin sering bayi disusui dengan ASI, maka payudara ibu akan semakin terangsang untuk memproduksi ASI yang lebih banyak disertai makan-makanan yang bergizi. Dari data tahun 2024 bulan April yang diperoleh di RSI Bukittinggi terdapat 70 ibu postpartum.

Berdasarkan studi pendahuluan pada 7 orang ibu nifas ada 4 ibu nifas yang tidak mengetahui tentang manfaat kebutuhan nutrisi saat masa nifas beserta kerugiannya, masih ada keluarga yang mempercayai pantangan pada masa nifas dan dilihat dari segi sosio ekonomi yang rendah masih belum mencukupi kebutuhan nutrisi yang seharusnya itu sangat dibutuhkan oleh ibu nifas. Sedangkan 3 ibu nifas mengetahui tentang manfaat kebutuhan nutrisi pada masa nifas beserta kerugiannya. Tetapi ada saja yang belum melaksanakannya dengan baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat di RSI Bukittinggi tentang penyuluhan kebutuhan nutrisi pada ibu nifas. Tentunya hal ini menjadi permasalahan yang perlu diatasi, maka dilakukan penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi pada ibu nifas dalam meningkatkan kesehatan Ibu dan Anak .

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas penting sekali untuk melakukan penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi pada ibu nifas. Untuk itu perlu diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang penyuluhan kebutuhan nutrisi pada ibu nifas.

METODE KEGIATAN

Berdasarkan permasalahan diatas, sehingga untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan, adapun tahapannya sebagai berikut :

1. Persiapan
 - a. Persiapan sebelum melakukan penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi pada ibu nifas yaitu tanggal 18 April 2024 dengan melakukan pertemuan dengan bidan RSI Bukittinggi.
 - b. Persiapan untuk konselor seperti adanya materi konseling dalam SAP, alat dan leaflet.
2. Pelaksanaan untuk penyampaian materi tentang penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi pada ibu nifas
 - a. Menyiapkan tempat yang aman, nyaman dan tenang.
 - b. Menyiapkan peralatan dalam kegiatan penyuluhan
3. Pelaksanaan konseling atau pendidikan kesehatan.

Pemberian konseling dilakukan setelah memberikan penyuluhan penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi pada ibu nifas.

Pelaksanaan konseling berupa :

 - a. Berikan salam.
 - b. Perkenalkan diri dan menyampaikan tujuan dari konseling.
 - c. Berikan perhatian dan sikap yang ramah kepada pasien.
 - d. Memberikan materi penyuluhan
 - e. Tanya jawab
 - f. Memberikan evaluasi
 - g. Memberikan saran dan tindak lanjut.
4. Pelaksanaan Penyuluhan
Dilakukan di RSI Ibnu Sina Bukittinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN PELAKSANAAN KEGIATAN INTERVENSI

1. Melakukan penyuluhan penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi pada ibu nifas.

Sebelum dilakukan penyuluhan diberikan penyuluhan terlebih dahulu ibu postpartum / ibu nifas dikumpulkan di satu ruangan dan diberikan leaflet untuk dibaca oleh ibu.

2. Melakukan Tanya Jawab/Diskusi.

Setelah dilakukan penyuluhan penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi pada ibu nifas, penyaji memberikan kesempatan untuk bertanya pada peserta penyuluhan.

DOKUMENTASI



Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi pada ibu nifas diharapkan hal ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang defenisi dan tujuan asuhan masa nifas secara umum, selanjutnya kebutuhan nutrisi ibu selama masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Eka Putri, S., Ramie, A. and Maria, I. (2022) 'Pengetahuan tentang Pemenuhan Nutrisi pada Masa Nifas Berdasarkan Sosial Budaya Ibu', *JoIN: Journal of Intan Nursing*, 1(1), pp. 15-22. Available at: <https://doi.org/10.54004/join.v1i1.53>.

- Elza Fitri (2023) 'Pemberian Konseling pada Ibu Nifas Hari Ke 29-42 Menggunakan ABPK di PMB Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022', *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 3(1), pp. 1–6.
- Erniawati, E., Khatimah, H. and Badasari, S. (2021) 'Pendidikan Kesehatan Gizi Ibu Nifas "Peduli Ibu Nifas Tetap Sehat Di Masa Pandemi Covid 19"', *Jcs*, 3(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.57170/jcs.v3i1.3>.
- Heryanti (2023) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ibu Nifas dalam Mengonsumsi Vitamin A di Wilayah Kerja Puskesmas 5 Ilir Palembang Tahun 2022', *Jurnal Bidan Mandiri*, 7(1), pp. 1–6.
- Heryanto, M.L., Herwandar, F.R. and Yanti Rohidin, A.T. (2021) 'Peran Orang Tua Dengan Asupan Gizi Ibu Nifas', *Journal of Nursing Practice and Education*, 1(2), pp. 98–110. Available at: <https://doi.org/10.34305/jnpe.v1i2.277>.
- Kasari Irma Ayu Dwi, C.W. (2020) 'Analisis Pantang Makan dengan Derajat Luka Perineum terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Nifas', *Idea Nursing Journal*, XI(1), pp. 24–30.
- Kusparlina Eny Pemilu (2020) 'Hubungan antara Asupan Nutrisi dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu yang Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan', *Jurnal Delima Harapan*, 7(2), pp. 113–117.
- Listiani Luki Elina, Eka Oktavia, A.E.R. (2023) 'Hubungan Pengetahuan tentang Nutrisi pada Ibu Nifas dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum di PMB Arinta Lindari Tahun 2023', *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(11), pp. 2382–2388.
- Meti Sulastri, Heni Nurakilah, Lina Marlina, I.N. (2022) 'Penatalaksanaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan', *Media Informasi*, 18(2), pp. 145–151.
- Mufida Loviana, Agus Sartono, M. (2020) 'Pengetahuan Gizi Ibu dan Praktik Diversifikasi Makanan Keluarga di Kelurahan Purworejo, Kecamatan Margoyoso, Pati', *Jurnal Gizi Unimus*, 9(2), pp. 180–188.
- Nadiya, S. and Wati, R. (2021) 'Hubungan Pemberian KIE Dengan Pengetahuan Tentang Nutrisi Ibu Pada Masa Nifas DI Desa Geudong-Geudong Wilayah Kerja Puskesmas Kota Juang Kabupaten Bireuen The Relationship Between Giving Iec And Knowledge About Maternal Nutrition During The Postpartum Per', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), pp.

2615–109.

- R, M. and Sitorus, N.Y. (2020) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Konsumsi Nutrisi Dan Peran Suami Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Area Selatan Kota Medan Tahun 2020', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), pp. 446–452. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.3039>.
- Ruspita Rika, Rifa Rahmi, W.E.A. (2022) 'Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Ibu Menyusui', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), pp. 1194–1197.
- Tetti Solehati, C.D.E.P. dkk (2020) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Nutrisi Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum', *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1). Available at: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/3007>.
- Widyastuti Andri, Wella Anggraini, W. (2023) 'Hubungan Status Gizi dan Budaya Pantang Makan dengan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas', *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(3), pp. 30–35.
- Winatasari, Diah, Mufidaturrosida, ana (2020) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi', *Jurnal kebidanan*, XII(02), pp. 202–216.

**Mengapa NUTRISI
IBU NIFAS Penting**



**DISUSUN OLEH :
MAHASISWI PRODI DIII
KEBIDANAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
UNIVERSITAS MOHAMMAD
NATSIR 2024**

Definisi Gizi



Gizi adalah makanan yang sehat dan seimbang yang diperlukan oleh tubuh untuk beraktivitas.

Gizi ibu nifas adalah gizi yang dibutuhkan oleh ibu setelah melahirkan dari 1 hari sampai 6 minggu.

Tujuan Umum

Meningkatkan status kesehatan dan gizi ibu, bayi, dan balita melalui pemberdayaan keluarga dan masyarakat.

Tujuan Khusus

1. Meningkatkan status gizi ibu dan anak
2. Meningkatkan kesehatan ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas dan bayi baru lahir
3. Meningkatkan kesehatan bayi dan anak balita
4. Meningkatkan kemandirian serta daya dukung keluarga dalam perawatan kesehatan ibu nifas, bayi baru lahir, dan anak balita.

MENU UNTUK IBU NIFAS

Pada dasarnya menu untuk ibu nifas porsi makan baik nasi maupun lauk pauknya lebih banyak daripada sebelum hamil dan menyusui.



Pesan penting bagi ibu menyusui antara lain :

- a. Banyak makan sayuran yang beragam dan banyak minum sedikitnya 8 gelas sehari.
- b. Pemakaian bumbu jangan terlalu memangsang, tidak pedas.
- c. Tetap memperhatikan kecukupan gizi rata-rata dianjurkan (2900 k.kal)

**MENU GIZI SEIMBANG
PADA IBU NIFAS**



MAKANAN :

1. Susu (sapi atau kedelai) 1200ml
2. Protein hewani: daging matang, ikan, atau unggas) atau Protein Nabati : (biji-bijian, kacang-kacangan, produk susu, produk kedelai) 3 porsi atau lebih
3. Telur 1 butir

4. Buah dan Sayuran yang kaya Vit A (sayuran hijau atau kuning) brokoli, kailan, langkung, caisim, labu, wortel, tomat 1 porsi
5. Buah dan Sayuran yang kaya Vit C: jeruk-jerukan, tauge, tomat, melon, pepaya, mangga, jambu 3 porsi
6. Biji-bijian (beras merah, roti wholemeal, havermut, mie 3-4 porsi
7. Mentega, margarine, minyak sayur

