

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN NUTRISI DENGAN STATUS GIZI IBU NIFAS DI PUSKESMAS JATINEGARA TAHUN 2018

Nora Rahmanindar¹⁾, Ulfatur Rizqoh²⁾

¹⁾norarahmanindar@gmail.com, ²⁾ulfaturrizqoh1234@gmail.com

^{1,2)}Prodi D3 Kebidanan Politeknik Harapan Bersama
Jl. Mataram No. 9 Pesurungan Lor Tegal

Abstrac

Postpartum mothers really need a quality nutritional intake in accordance with the number of needs. High nutritious food intake should be prioritized during the recovery time after childbirth or puerperium. Besides for helping the recovery process, the consumption of healthy food also useful for facilitate breast milk production. The consumed nutrition should be in a high quality, nutritious and sufficient calories. Calories are good for metabolism, performance of organs, and breast milk production. Adult women need 2,200 k calories. The lack of nutrition on postpartum mothers gives several impacts, such as the decreasing of breast milk production, slowing down the wound healing process after childbirth, disrupting the retrieval of uterus, causing anemia and infection.

The type of design used in this study is Analytical Descriptive, a cross sectional study design, the technique used in this sampling is accidental sampling with 45 respondents. Analyzed using Chi-Square, the significance level $\alpha < 0.05$. The results of this study indicate that there is a relation between knowledge ($p = 0.043$) and postpartum mothers' attitudes ($p = 0.013$) where ($\alpha = 0.05$) in meeting the nutritional needs of postpartum mothers with postpartum maternal nutritional status. It is recommended for postpartum mothers as a benchmark to seek more information about nutritional status. During the postpartum process the mother should be able to act positively in fulfilling nutritional needs during childbirth by consuming foods that have good and complete nutrition so that they have good nutritional status for mothers postpartum.

Keywords: *postpartum mothers, nutrition, nutritional status*

Abstrak

Ibu nifas sangat penting membutuhkan asupan gizi yang berkualitas sesuai dengan jumlah kebutuhan. harus tetap memprioritaskan asupan makanan yang bergizi tinggi selama masa-masa pemulihan setelah melahirkan, atau saat masa nifas. Selain untuk mempercepat proses pemulihan, asupan makanan sehat juga membantu memperlancar produksi ASI. Nutrisi yang dikonsumsi harus bermutu tinggi, bergizi dan cukup kalori. Kalori bagus untuk proses metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI. Kekurangan gizi pada ibu nifas yaitu produksi ASI berkurang, luka dalam persalinan tidak cepat sembuh, proses pengembalian rahim dapat terganggu, anemia, dapat terjadi infeksi.

Jenis rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif Analitik, rancangan penelitian cross sectional study, teknik yang di gunakan dalam pengambilan sampel ini adalah total sampling dengan 45 responden. Dianalisis dengan menggunakan Chi-Square, tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ($p=0,043$) dan sikap ibu nifas ($p=0,013$) dimana ($\alpha=0,05$) dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu nifas dengan status gizi ibu nifas. Disarankan bagi ibu nifas sebagai tolak ukur untuk lebih banyak mencari informasi lebih tentang status gizi, Selama proses masa nifas hendaknya ibu dapat bersikap positif selalu memenuhi kebutuhan nutrisi selama nifas dengan mengkonsumsi makanan yang mempunyai nutrisi yang baik serta lengkap sehingga mempunyai status gizi yang baik untuk ibu nifas.

Kata kunci : *ibu nifas, nutrisi, status gizi*

1. Pendahuluan

Masalah kesehatan reproduksi wanita merupakan suatu hal yang patut menjadi perhatian terutama pada ibu nifas. Masalah kesehatan pada ibu pascapersalinan menjadi parameter bangsa dalam penyelenggaraan pelayanan kesehatan kepada masyarakat terkait dengan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). Asuhan yang tepat dan kepedulian pada jam-jam pertama dan hari setelah melahirkan bisa mencegah sebagian besar kematian ini. Pemantauan ketat oleh bidan akan sangat membantu mencegah kematian tersebut, selain suami dan keluarga, untuk memberikan perhatian khusus kepada ibu dan bayi.^[1] Masa nifas yaitu proses pemulihan alat-alat reproduksi (rahim) yaitu proses mengecilnya kembali rahim ke ukuran semula tertentu akan berlangsung secara bertahap, membutuhkan waktu yang berbeda-beda setiap orangnya, umumnya berlangsung sekitar 40 hari, ibu nifas memerlukan asupan nutrisi untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah komplikasi dan untuk memulai proses pemberian ASI Eksklusif.^[1]

Ibu membutuhkan gizi yang adekuat saat nifas, kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi ibu nifas sangat berpengaruh pada jumlah ASI yang dihasilkan. Menu makanan yang harus dikonsumsi oleh ibu nifas yaitu porsi cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas dan berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin serta bahan pengawet dan pewarna. Kekurangan gizi pada ibu nifas yaitu produksi ASI berkurang, luka dalam persalinan tidak cepat sembuh, proses pengembalian rahim dapat terganggu, anemia, dapat terjadi infeksi. Gangguan pada bayi seperti proses tumbuh kembang pada anak, rentan sakit, mudah terkena infeksi, kekurangan zat esensial menimbulkan gangguan mata dan tulang. Status gizi memberikan dampak negatif terhadap status kesehatan dan akan beresiko kematian,

dan dapat juga mempengaruhi kelangsungan hidup dan pertumbuhan dan perkembangan bayi tersebut. Ibu nifas mengalami banyak perubahan dalam tubuhnya sehingga zat gizi sangat penting untuk kelangsungan dirinya dan pertumbuhan anak, dan untuk memproduksi air susu ibu.^[2,3]

Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, AKI di Indonesia masih tinggi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup, angka ini menurun jika dibandingkan dengan SDKI tahun 1991, yaitu sebesar 390 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini sedikit menurun meskipun tidak terlalu signifikan.^[4] Dinkes Provinsi Jawa Tengah, mencatat AKI sepanjang tahun 2017 ada penurunan cukup signifikan. Pada tahun 2017 angkanya adalah 88.58% per 100.000 kelahiran hidup atau menurun sekitar 21% dibanding tahun 2016. Padahal di tahun 2013 AKI Jateng masih 118,68 % per 100.000 ribu KH, tahun 2014 sejumlah 118%, tahun 2015 sejumlah 111.16% dan tahun 2016 sejumlah 109.65 %.^[5]

AKI di Kabupaten Tegal dalam enam tahun terakhir telah mengalami fluktuasi yaitu sebesar 100.3 per 100.000 kelahiran hidup (27 kematian ibu maternal dari 26,919 kelahiran hidup). Angka ini meningkat jika dibandingkan AKI tahun 2015 yaitu sebesar 120.8 per 100.000 kelahiran hidup (33 kematian ibu maternal dari 26,919 kelahiran hidup).^[4]

Di Wilayah Puskesmas Jatinegara adat istiadat setempat masih sangat kental, seperti pantangan makanan yang amis-amis, sehingga masih banyak yang mempercayai adat istiadat seperti pantangan makan, padahal ibu nifas membutuhkan makanan yang bergizi untuk pemulihan kondisi kesehatan, dan mempercepat proses penyembuhan luka dan menunjang proses laktasi. Rata-rata ibu nifas di wilayah Puskesmas Jatinegara masih banyak ibu nifas yang belum mengetahui tentang nutrisi ibu nifas. Data ibu nifas di Puskesmas Jatinegara Kabupaten Tegal ibu yang sedang

dalam masa nifas pada tahun 2017 periode bulan Januari sampai Desember sebanyak 1041 ibu.^[6]

Survey yang dilakukan pada 10 ibu nifas, 7 ibu nifas diantaranya belum mengetahui tentang kebutuhan gizi selama nifas, sehingga banyak dari ibu nifas yang mengikuti pantangan makanan padahal makanan tersebut sangat dianjurkan oleh tenaga kesehatan untuk kesehatannya. Faktor-faktor yang menyebabkan ibu melakukan pantang makan yaitu pengetahuan, pendidikan, pengalaman, pekerjaan, usia, ekonomi, dukungan keluarga dan budaya.^[7]

Peran Tenaga Kesehatan dalam upaya penyuluhan tentang pendidikan kesehatan tentang gizi ibu nifas salah satu usaha yang sangat penting sehingga diharapkan ibu nifas bersikap dan bertindak mengikuti norma norma gizi dengan pemantauan status gizi ibu nifas dan pemantauan gizi sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi-atau pun penyakit sedini mungkin.

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan dan sikap dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan status gizi ibu nifas di Puskesmas Jatinegara tahun 2018.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini penelitian analitik. Sedangkan rancangan penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Populasinya semua ibu nifas di Puskesmas Jatinegara tahun 2018. Sampel dari penelitian ini semua ibu nifas yang memeriksakan diri di Puskesmas dari bulan April-Mei tahun 2018 sebanyak 45 ibu nifas. Menggunakan teknik sampling *total sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner Data dianalisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta tabel silang.

3. Hasil dan Pembahasan

Analisa univariat

Responden semua ibu nifas (0-40 hari) yang berada di Kecamatan Jatinegara sebanyak 45 responden.

Karakteristik Responden berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden di Puskesmas Jatinegara Kab.Tegal tahun 2018.

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
< 20 th	7	15,6 %
20-35 th	35	77,8 %
>35 th	3	6,7 %
Total	45	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden yaitu yang berumur 20-35 tahun sebanyak 35 responden (77,8%) dan sebagian kecil responden yang berumur >35 tahun sebanyak 3 responden (6,7%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2 Distribusi frekuensi pendidikan responden di Puskesmas Jatinegara Kabupaten Tegal tahun 2018

Pendidikan	Frekuensi	Prosentasi
SD	5	11,1 %
SMP	19	42,2 %
SMA	19	42,2 %
PT	2	4,4 %
Total	45	100%

Tabel 2. menunjukkan sebagian besar responden yang berpendidikan SMP dan SMA masing-masing 19 responden (42,2%), dan sebagian kecil responden yang berpendidikan perguruan Tinggi sebanyak 2 responden (4,4%).

Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi frekuensi karakteristik responden di Puskesmas Jatinegara Kab. Tegal tahun 2018.

Pekerjaan	Frekuensi	Prosentasi (%)
IRT	38	84,4 %
Wiraswasta	5	11,1 %
PNS	2	4,4 %
Total	45	100 %

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden yang tidak bekerja (IRT) sebanyak 38 responden (84,4 %), sedangkan sebagian kecil responden yang bekerja PNS sebanyak 2 responden (4,4 %).

Analisa Bivariat

Distribusi pengetahuan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan status gizi ibu nifas

Tabel 4 Distribusi pengetahuan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan status gizi ibu nifas

Pengetahuan ibu nifas	Status gizi				p	
	Baik (LILA \geq 23,5)		Kurang (LILA < 23,5)			Σ
	n	%	n	%		
Cukup	29	85,3	5	14,7	34	
kurang	6	54,5	5	45,5	11	
Total	35	77,8	10	22,2	45	

Tabel 4 Diketahui bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin baik status gizinya. Ibu nifas yang mempunyai pengetahuan cukup dengan status gizi baik sebanyak 29 (85,3%) responden sedangkan ibu nifas yang pengetahuan kurang dengan status gizi kurang sebanyak 5 (14,7%) responden. Hasil statistik dengan nilai $p=0,048$ karena $\alpha < 0,05$ maka ada hubungan antara pengetahuan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi terhadap status gizi ibu nifas di Puskesmas Jatinegara tahun 2018.

Distribusi sikap ibu nifas dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan status gizi ibu nifas

Tabel 5 Distribusi sikap dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan status gizi ibu nifas

Sikap ibu nifas	Status gizi				Total	p	
	Baik		kurang				
	n	%	n	%			
Positif	29	87,9	4	16,1	33	0,013	
Negatif	6	50,0	6	50,0	12		
Total	35	77,8	10	22,2	45		

Dari Tabel 5 menyatakan bahwa sikap ibu nifas positif dengan status gizi baik sebanyak 29 (87.9%) sedangkan sikap ibu nifas negatif dengan status gizi kurang sebanyak 4 (16.1%) responden. Hasil statistik $p=0,013$ karena $\alpha < 0,05$ maka ada hubungan antara sikap ibu nifas dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi terhadap status gizi ibu nifas di Puskesmas Jatinegara tahun 2018.

Pengetahuan yaitu domain yang sangat penting yang dikuasai oleh seseorang karena dengan mengetahui sesuatu, kita dapat menjadikan pedoman untuk melakukan tindakan selanjutnya. Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor antara lain pendidikan formal, pengetahuan sangat berkaitan erat dengan pendidikan diharapkan seseorang yang mempunyai pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin banyak tingkat pengetahuan yang di dapat. Tetapi bukan berarti seseorang pendidikan rendah, berpengetahuan rendah pula karena peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, tetapi pendidikan non formal dapat diperoleh dari pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek yang mempunyai dua aspek yaitu positif dan negatif kedua aspek inilah yang nantinya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dan objek yang di dapat, maka menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Pendapat dari Soekidjo Notoatmodjo, perilaku seseorang merupakan tindakan perbuatan manusia atau masyarakat yang dipengaruhi pengetahuan, pengalaman, keyakinan, kepercayaan yang melatar belakangi norma budaya. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Mawaddah dan Hardiansyah (2008) yang mengatakan bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi gizi seseorang meskipun mempunyai tingkat pengetahuan tinggi namun kebiasaan makan dengan praktik gizi yang kurang baik, ibu nifas juga belum tentu

mengetahui jumlah kebutuhan gizi masing-masing secara pasti.

Hasil penelitian ini menyatakan pengetahuan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu nifas di Puskesmas Jatinegara dalam kategori cukup. Hal ini berdasarkan pada pengalaman dan pendidikan dari responden. Sebagian besar responden berada di rentang pendidikan SMP dan SMA yaitu sebanyak 19 (44.2%) responden. Responden sudah mengetahui tentang dasar-dasar pemenuhan nutrisi pada ibu nifas.

Responden pada kategori umur 20-35 tahun. Bahwa umur ibu nifas dengan resiko tinggi atau kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun adalah faktor yang dapat mempengaruhi kejadian status gizi kurang. Hal ini dikarenakan pada umur di bawah 20 tahun perkembangan reproduksi masih belum optimal, jiwa masih labil, pengetahuan terhadap kesehatan ibu dan bayi masih rendah. Umur ibu lebih dari 35 tahun, tubuh telah mengalami perubahan-perubahan akibat penuaan organ. Umur ibu dengan resiko rendah yakni 20 tahun sampai 35 tahun adalah umur yang baik untuk mempunyai anak dan akan meminimalkan segala hal yang dapat membahayakan kehamilan misalnya keguguran, pertumbuhan janin terhambat, anemia, BBLR sehingga memberi dampak negatif bagi ibu.

Pengetahuan melibatkan kemampuan berpikir, serta kemahiran dalam menyikapi masalah secara objektif. Perkembangan dari pengetahuan akan mengacu kepada perubahan-perubahan positif apabila individu tersebut mampu untuk berpikir dan dapat memecahkan masalah. Sebagian besar ibu nifas bekerja sebagai IRT. Profesi sebagai IRT mempunyai banyak waktu luang untuk memperhatikan asupan konsumsi dan kesehatan diri sendiri dan keluarga menjadi lebih besar.

Pengetahuan seseorang dinilai dari beberapa tingkatan yaitu mulai dari tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Inilah yang menjadi indikator ibu nifas yang

mempunyai pengetahuan. Hal tersebut mempengaruhi pengetahuan pada ibu nifas sehingga dikatakan mempunyai pengetahuan cukup tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi. (Notoadmodjo, 2007).

Hasil uji penelitian menggunakan *chi square* antara pengetahuan responden sebagai variabel independen dan status gizi sebagai variabel dependen, didapatkan nilai $p=0,048 < \alpha=0,05$, maka pengetahuan responden merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi ibu nifas.

Sikap merupakan tindakan atau aktivitas tetapi "predisposisi" tindakan sebagai dasar bagi ibu nifas dalam pembentukan sikap.

Sebagian besar responden memiliki sikap positif dalam pemenuhan kebutuhan nutrisinya. Menurut peneliti, pengetahuan yang dimiliki responden pada tingkat cukup, sehingga responden mempunyai sikap yang positif dalam pemenuhan kebutuhan gizi sesuai pengetahuan yang dimiliki oleh responden tersebut. Sikap sangat berkaitan dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki. Semakin baik pemahaman dan pengetahuan, maka semakin bijak dalam menyikapi segala sesuatu.

Hasil penelitian bahwa terdapat responden dengan sikap positif mempunyai status gizi kurang, sikap positif saja tidak menjamin ibu nifas akan memenuhi kebutuhan nutrisinya mungkin disebabkan oleh pendapatan responden yang tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi.

Selanjutnya hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat responden yang memiliki sikap negatif dan mempunyai status gizi baik mungkin disebabkan kesadaran serta keseriusan responden saat menjawab kuisioner, juga bisa disebabkan oleh faktor lain.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan antara sikap ibu nifas dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi. Hasil *chi square* antara sikap responden sebagai variabel independen dan status gizi sebagai variabel dependen,

diperoleh nilai $p=0,013 < \alpha=0,05$, faktor yang mempengaruhi status gizi ibu nifas. Dengan terjadinya perubahan sikap ibu nifas diharapkan terjadi perubahan perilaku ini merupakan dasar peran serta masyarakat khususnya ibu nifas untuk dapat melakukan pemenuhan nutrisi.

4. Kesimpulan

Selama proses masa nifas hendaknya ibu mau bersikap positif selalu memenuhi kebutuhan nutrisinya selama nifas dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mengandung nutrisi yang baik sehingga mempunyai status gizi yang baik. Saran bagi ibu nifas dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk lebih banyak mencari informasi lebih tentang status gizi. Selama proses masa nifas hendaknya ibu mau bersikap positif selalu memenuhi kebutuhan nutrisinya selama nifas dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mengandung nutrisi yang baik sehingga mempunyai status gizi yang baik.

5. Ucapan Terima Kasih

Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal, Puskesmas Jatinegara, Responden ibu nifas di wilayah Puskesmas Jatinegara kab. Tegal.

6. Daftar Pustaka

- [1] Astuti, Sri. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta : Penerbit Erlangga. 2015
- [2] Agus Krisno Budianto. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Universitas Muhammadiyah Malang. 2002
- [3] Bahiyatun. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC. 2009
- [4] Kementrian Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. 2016. Diambil dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>. Diakses 16 Februari 2018
- [5] Dinkes Jateng. *Data Angka Kematian Ibu*. 2017. Diambil dari <http://jateng.tribunnews.com/2018/02/07/dinkes-jateng-angka-kematian-ibu-menurun-karena-jateng-gayeng-nginceng-wong-meteng>. Diakses 16 Februari 2018
- [6] Puskesmas Jatinegara. *Data Ibu Nifas di Puskesmas Jatinegara Tahun 2017*. Tegal : Puskesmas Jatinegara. 2017
- [7] Notoatmodjo, S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010