

PENGUATAN KELAS IBU PASCA SALIN DAN MENYUSUI SEBAGAI UPAYA PEMENUHAN NUTRISI

Rizki Amalia^{1*}, Achmad Syafiuddin², Fauziyatun Nisa¹, Yunik Windarti¹, Ulliyatul Laili¹, Winawati Eka Putri³,

¹Prodi Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

²Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

³Prodi Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*e-mail korespondensi: amalia24@unusa.ac.id

Abstract

Postpartum mothers really need nutrition because nutrition can affect breast milk production, postpartum recovery, and other influences on the postpartum mother's survival. If a postpartum mother experiences malnutrition, the postpartum mother can suffer from diseases such as anemia. This incident has an impact on the baby, namely that it can experience growth and development problems, young babies get sick and get infections. Recovery during the postpartum period can be accelerated by fulfilling nutrition for postpartum mothers which includes good nutrition, balanced nutrition, and increasing breast milk production. If nutritional disorders such as malnutrition, iron deficiency and anemia can inhibit wound healing. Community service activities were carried out for 1 month with 28 postpartum mothers participating in the Wonokromo subdistrict RW hall. This activity involves providing health education using power point media, LCD and leaflets about fulfilling nutrition during postpartum using the lecture and question and answer method. Measuring the level of knowledge by conducting a pre-test before providing education, followed by a post-test after providing education. The results of this community service activity showed that the level of knowledge during the pre-test was obtained with a score of 32.1%, while during the post-test the level of knowledge increased to 89.3%. The conclusion of this community service activity is that there is an increase in the knowledge of postpartum mothers in fulfilling nutrition.

Keywords: Post Partum; nutrition, Breastfeeding

Abstrak

Gizi sangat diperlukan oleh ibu nifas karena gizi dapat mempengaruhi produksi ASI, pemulihan masa nifas, serta pengaruh lainnya terhadap keberlangsungan ibu nifas tersebut. Jika ibu nifas mengalami malnutrisi maka ibu nifas tersebut dapat menderita penyakit seperti anemia. Kejadian tersebut berdampak pada bayinya, yaitu dapat mengalami gangguan tumbuh kembang, bayi muda sakit dan terkena infeksi. Pemulihan pada masa nifas dapat dipercepat dengan pemenuhan gizi pada ibu nifas yang meliputi nutrisi yang baik, gizi seimbang, dan meningkatkan produksi ASI. Jika gangguan gizi seperti malnutrisi, defisiensi zat besi dan anemia dapat menghambat penyembuhan luka.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 1 bulan dengan peserta Ibu pasca salin di balai RW kelurahan wonokromo sebanyak 28 orang. Kegiatan ini dengan cara memberikan Pendidikan Kesehatan menggunakan media power point, LCD dan leaflet tentang pemenuhan nutrisi pada pasca salin menggunakan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Pengukuran tingkat pengetahuan dengan cara melakukan pre test sebelum pemberian edukasi selanjutnya setelah pemberian edukasi dilakukan post test.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan tingkat pengetahuan saat pre test didapatkan skor 32,1% sedangkan saat post test tingkat pengetahuannya meningkat menjadi 89,3%. Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan ibu pasca salin dalam pemenuhan nutrisi.

Kata Kunci: post partum, Nutrisi, menyusui

Accepted: 2023-10-03

Published: 2024-01-12

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan yaitu proses mengecilnya kembali rahim ke ukuran semula tentu akan berlangsung secara bertahap, membutuhkan waktu yang berbeda-beda setiap orangnya, biasanya berlangsung sekitar 40 hari.

Ibu nifas memerlukan diet untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah komplikasi, dan untuk memulai proses pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif.

Gizi sangat diperlukan oleh ibu nifas karena gizi dapat mempengaruhi produksi ASI, pemulihan masa nifas, serta pengaruh lainnya terhadap keberlangsungan ibu nifas tersebut. Jika ibu nifas mengalami malnutrisi maka ibu nifas tersebut dapat menderita penyakit seperti anemia. Kejadian tersebut berdampak pada bayinya, yaitu dapat mengalami gangguan tumbuh kembang, bayi muda sakit dan terkena infeksi. Pemulihan pada masa nifas dapat dipercepat dengan pemenuhan gizi pada ibu nifas yang meliputi nutrisi yang baik, gizi seimbang, dan meningkatkan produksi ASI.

Jika gangguan gizi seperti malnutrisi, defisiensi zat besi dan anemia dapat menghambat penyembuhan luka (Rejeki, 2010). Ibu dengan masalah gizi kurang tetap mampu memproduksi ASI namun jika gizi kurang ini berlangsung berkepanjangan dapat mempengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI akan menurun seiring memburuknya status gizi ibu. Asupan energy ibu menyusui yang kurang dari 1500 kalori per hari dapat menyebabkan terjadinya penurunan total lemak (Pujiastuti, 2010). Selain itu, ibu nifas dilarang makan sayur karena makanan tersebut dianggap dapat mengakibatkan lemah sendi. Padahal kepercayaan itu salah besar dalam proses penyembuhan luka jahitan perineum memerlukan nutrisi terutama protein untuk membantu proses penggantian jaringan yang mati atau rusak dengan jaringan yang baru dengan jalan regenerasi (Mawardi, 2012).

Protein juga diperlukan untuk pembentukan ASI. Ibu nifas sebaiknya mengkonsumsi minimal telur, tahu, tempe dan daging atau ikan bila ada. Kecuali bila ibu nifas alergi dengan ikan laut tertentu atau alergi telur sejak sebelum hamil, maka sumber protein yang menyebabkan alergi tersebut dihindari. Bila memang 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.

Permasalahan yang masih ada di masyarakat pada masa nifas ialah mempercayai adanya hubungan antara makanan tertentu dengan kesehatan ibu nifas (Manuaba, 2010). Perilaku tersebut merupakan kumpulan dari berbagai factor yang saling berinteraksi. Seiring dengan tidak disadari bahwa interaksi itu sangat kompleks sehingga kadang-kadang kita tidak sempat memikirkan penyebab seseorang menerapkan perilaku tertentu. Karena itu amat penting untuk dapat menelaah alasan dibalik perilaku individu, selama ia mampu mengubah perilaku tersebut. Dampak dari adanya kepercayaan terhadap mitos pantang makanan seperti menghindari jenis makanan tertentu selama masa nifas antara lain yaitu proses penyembuhan luka yang semakin lama, produksi ASI yang kurang, berpotensi terinfeksi, serta dapat menimbulkan anemia.

Defisiensi gizi dapat dicegah dengan menyusun menu seimbang bagi ibu nifas (Istiany, 2013). Upaya yang dapat kita lakukan adalah dengan cara memberikan penyuluhan terhadap ibu nifas agar mereka mengerti dan memahami pentingnya nutrisi bagi ibu nifas serta untuk pertumbuhan bayi melalui ASI yang di berikan ibu nifas. Untuk membantu mengatasinya menurut Notoatmodjo (2012) yaitu cara agar informasi dapat diterima dan mudah dipahami oleh masyarakat khususnya pada ibu nifas adalah melalui pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan. Peneliti menyampaikan informasi pada ibu nifas yaitu dengan dibentuknya kelas karena menurut Smith (2010) perawatan diri ibubayi berbasis kelompok mungkin menjadi cara yang lebih efisien untuk memberikan layanan intervensi dini.

Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, maka masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang yaitu proses mengecilnya kembali Rahim ke ukuran semula tentu akan berlangsung secara bertahap, membutuhkan waktu yang berbeda-beda setiap orangnya, biasanya berlangsung sekitar 40 hari. Ibu nifas memerlukan diet untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah komplikasi, dan untuk memulai proses pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. Gizi sangat diperlukan oleh ibu nifas karena gizi dapat mempengaruhi produksi ASI, pemulihan masa nifas, serta pengaruh lainnya terhadap keberlangsungan ibu nifas tersebut. Jika ibu nifas mengalami malnutrisi maka ibu nifas tersebut dapat menderita penyakit seperti anemia. Kejadian tersebut berdampak pada bayinya, yaitu dapat mengalami gangguan tumbuh kembang, bayi muda sakit dan terkena infeksi.

Pemulihan pada masa nifas dapat dipercepat dengan pemenuhan gizi pada ibu nifas yang meliputi nutrisi yang baik, gizi seimbang, dan meningkatkan produksi ASI. Jika gangguan gizi seperti malnutrisi, defisiensi zat besi dan anemia dapat menghambat penyembuhan luka (Rejeki, 2010). Ibu dengan masalah gizi kurang tetap mampu memproduksi ASI namun jika gizi kurang ini

berlangsung berkepanjangan dapat mempengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI akan menurun seiring memburuknya status gizi ibu. Asupan energi ibu menyusui yang kurang dari 1500 kalori per hari dapat menyebabkan terjadinya penurunan total lemak (Pujiastuti, 2010).

Selain itu, ibu nifas dilarang makan sayur karena makanan tersebut dianggap dapat mengakibatkan lemah sendi. Padahal kepercayaan itu salah besar dalam proses penyembuhan luka jahitan perineum memerlukan nutrisi terutama protein untuk membantu proses penggantian jaringan yang mati atau rusak dengan jaringan yang baru dengan jalan regenerasi (Mawardi, 2012). Protein juga diperlukan untuk pembentukan ASI. Ibu nifas sebaiknya mengkonsumsi minimal telur, tahu, tempe dan daging atau ikan bila ada. Kecuali bila ibu nifas alergi dengan ikan laut tertentu atau alergi telur sejak sebelum hamil, maka sumber protein yang menyebabkan alergi tersebut dihindari. Bila memang 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.

METODE

3.1 Tahap persiapan

Langkah pertama yang dilakukan yaitu mengadakan sosialisasi dan perijinan kepada ketua RW Kelurahan Wonokromo Surabaya. Hasil sosialisasi dan perijinan adalah berupa surat izin pelaksanaan (IA), susunan acara pelaksanaan pengabdian masyarakat, persiapan sarana prasarana dan undangan pelaksanaan kegiatan



Lokasi kegiatan

Gambar 1 Lokasi kegiatan

Pemorsian nutrisi untuk ibu menyusui dan pasca salin



Gambar 2 Pemorsian Nutrisi untuk ibu menyusui dan pascasalin

3.2 Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan, dilaksanakan dengan memberikan materi tentang pemenuhan nutrisi ibu pasca salin yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 28 orang. Namun seluruh kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar. Sesi pertama yaitu uji coba pemenuhan nutrisi ibu pasca salin di laboratorium yaitu penyampaian materi tentang pemenuhan nutrisi dilanjutkan sesi istirahat dan tanya jawab selama 5 menit. Hasil dari kegiatan tersebut berupa dokumentasi kegiatan.



Gambar 3 Pelaksanaan kelas ibu hamil

3.3 Tahap evaluasi

Kegiatan monitoring dan pendampingan dilakukan selama 3 minggu untuk mengetahui apakah ada hambatan selama kegiatan berlangsung, evaluasi dilakukan 2 kali yang pertama bertujuan untuk menilai peningkatan pengetahuan sesudah kegiatan pemberian edukasi dengan menggunakan kuesioner. Evaluasi berikutnya dilakukan setelah tahap monitoring dan pendampingan yang bertujuan untuk mengaktifkan Kembali kelas ibu pasca salin khususnya dalam pemenuhan nutrisi. Hasil evaluasi berupa hasil analisis pengisian kuesioner



Gambar 4 Evaluasi Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 1 bulan dengan peserta Ibu pasca salin di balai RW kelurahan wonokromo sebanyak 28 orang. Kegiatan ini dengan cara memberikan Pendidikan Kesehatan menggunakan media power point, LCD dan leaflet tentang pemenuhan nutrisi pada pasca salin menggunakan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Pengukuran tingkat pengetahuan dengan cara melakukan pre test sebelum pemberian edukasi selanjutnya setelah pemberian edukasi dilakukan post test.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan tingkat pengetahuan saat pre test didapatkan skor 32,1% sedangkan saat post test tingkat pengetahuannya meningkat menjadi 89,3%. Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan ibu pasca salin dalam pemenuhan nutrisi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan telah diikuti oleh peserta dengan antusias dan baik. Hasil ini ditunjukkan dengan adanya. Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan penanganan tambahan yang

DAFTAR PUSTAKA

- Rejeki, D.S.S. (2010). Faktor-faktor yang berpengaruh pada penyembuhan luka perineum ibu pasca persalinan di puskesmas Brangsongdankaliwungudikabupaten Kendal. Semarang: Journal UNIMUS; 2010. V ol.3 / no.2/hal;3. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/53/27>.
- Pujiastuti, S. (2010). Korelasi Antara Status Gizi Ibu Menyusui dengan Kecukupan ASI di posyandu Desa Karang Kedawang Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. Mojokerto: JKeperawatan. <https://media.neliti.com/media/publications/137929-ID-korelasi-antara-status-gizi-ibu-menyusui.pdf>.
- Dini Setiarsih, Rizki Amalia, & Rizki Nurmalya Kardina. (2023). Exclusive breast milk by working mothers as a new habit: a literature review. *Bali Medical Journal*, 12(1), 665–668. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i1.4161>
- <https://unusa.ac.id/2023/07/15/dosen-unusa-beri-penguatan-kelas-ibu-pasca-persalinan-dan-menyusui-untuk-pemenuhan-nutrisi/>
- <https://duta.co/dosen-unusa-beri-penguatan-kelas-ibu-pasca-persalinan-dan-menyusui-untuk-pemenuhan-nutrisi>