

Article

Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Masa Nifas

Novita Wulandari¹, Nor Indah Handayani²

^{1,2}Kebidanan, STIKes Ngudia Husada Madura, Bangkalan, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: June 20, 2024

Final Revision: June 29, 2024

Available Online: June 30, 2024

KEYWORDS

Masa nifas, nutrisi ibu nifas, kebutuhan masa nifas

CORRESPONDENCE

Phone: 081232345664

E-mail: novitawulandari365@email.com

A B S T R A C T

Masa nifas merupakan masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula. Perubahan alat-alat kandungan ini disebut involusi. Pada masa nifas akan mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikologi. Masa nifas juga mempunyai beberapa kebutuhan dasar meliputi kebutuhan nutrisi, aktivitas, istirahat, perawatan payudara, perawatan vulva dan eliminasi. Pada masa nifas terjadi perubahan fisiologis dan anatomis diantaranya yaitu uterus, lochea, vagina, perineum dan payudara. Pada masa nifas juga mempunyai beberapa kebutuhan dasar meliputi kebutuhan nutrisi, aktivitas, istirahat, perawatan payudara, perawatan vulva, dan eliminasi. Nutrisi merupakan zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Di Jawa Timur angka pantang makanan pada masa nifas mencapai 1.983.214 (80%) dari jumlah ibu nifas yang ada pada tahun 2009 dan penyebabnya adalah pengetahuan yang kurang 26,5%, budaya atau anjuran dalam keluarga 37,6%, status ekonomi sebanyak 25,4% dan paritas 10,5% (Depkes, 2010). Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam pemenuhan nutrisi pada masa nifas di Pustu Desa Bringen Sukolilo

I. INTRODUCTION

Masa nifas (puerperium) merupakan masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Sulistyawati, 2009). Selama masa pemulihan, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun secara psikologis (Sulistyawati, 2009). Kebutuhan gizi selama masa nifas akan meningkat sebesar 25% yang dibutuhkan untuk proses pemulihan dan memproduksi air susu yang cukup untuk kebutuhan bayi. Nutrisi yang dikonsumsi harus memiliki gizi yang bermutu dan kalori yang cukup.

Pantang makanan yang dilakukan oleh ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, faktor pengetahuan yang kurang tentang manfaat makanan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya informasi sehingga dapat terjadi kesalahan dalam memahami kebutuhan gizi. Faktor kedua adalah faktor pendidikan, semakin tinggi pendidikan yang dimiliki seseorang maka semakin mudah dalam menerima suatu informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan dalam memberikan penyuluhan mengenai gizi, sebaliknya orang dengan pendidikan rendah akan sulit memahami informasi yang diberikan. Faktor ketiga yaitu faktor ekonomi dapat mempengaruhi perubahan status gizi karena makanan bergizi membutuhkan pendanaan yang tidak sedikit. Faktor pekerjaan, dengan bekerja tingkat interaksi dengan orang lain akan lebih tinggi sehingga secara tidak langsung dapat bertukar pengalaman maupun pengetahuan dalam memilih makanan. Jika seseorang tidak bekerja maka semakin jarang untuk berinteraksi dan bertukar pengalaman maupun pengetahuan tentang memilih makanan yang baik bagi tubuhnya. Faktor usia, semakin matang usia

seorang ibu nifas akan semakin mudah dalam menerima informasi mengenai kebutuhan nutrisinya, sebaliknya jika umur dan tingkat kematangannya dalam berfikir logis belum cukup maka akan sulit dalam menerima informasi mengenai gizi. Faktor budaya, adanya kebiasaan yang merugikan atau pantangan terhadap makanan tertentu juga dapat mempengaruhi status gizi, misalnya, di beberapa daerah, terdapat larangan makan pisang dan pepaya, padahal makanan tersebut merupakan sumber vitamin yang sangat baik dan ada juga larangan makan ikan karena ikan dianggap dapat menyebabkan darah nifas berbau padahal ikan merupakan sumber protein yang sangat baik bagi ibu nifas.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti selama ini ternyata masih banyak ibu nifas yang melakukan pantang makanan seperti tidak makan ikan laut, telur dan sayur dengan berbagai alasan diantaranya takut gemuk, luka jahitan lama sembuhnya, darah nifas berbau, gatal-gatal, takut bayinya mencret akibat makanan yang mengandung sayur, dan takut bayinya kena sawan.

Nutrisi pada ibu post partum sangat penting didalam proses penyembuhan dan untuk kesehatan bayi. Apabila nutrisi ibu nifas tidak terpenuhi maka proses pemulihan kondisi ibu setelah hamil akan lebih lama dan produksi ASI berkurang, karena didalam tubuh makanan akan diuraikan menjadi suatu zat yang nantinya akan digunakan tubuh untuk menjalankan fungsinya. Berdasarkan data tahun 2009 di Indonesia dengan total ibu nifas 5.067.000 orang dan 89% (4.509.630 orang) dari total ibu nifas yang mempunyai kebiasaan pantang makanan pada masa nifas seperti tidak boleh makan ikan laut, telur, sayur, dan makanan yang pedas-pedas (Depkes, 2010). Di Jawa Timur angka pantang

makanan pada masa nifas mencapai 1.983.214 (80%) dari jumlah ibu nifas yang ada pada tahun 2009 dan penyebabnya adalah pengetahuan yang kurang 26,5%, budaya atau anjuran dalam keluarga 37,6% , status ekonomi sebanyak 25,4 % dan paritas 10,5% (Depkes, 2010). Jika seorang ibu tidak mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan empat sehat lima sempurna maka akan berdampak ibu akan kekurangan zat gizi sehingga penyembuhan luka akan lebih lama sembuh dan rentan mengalami infeksi, serta proses involusi dan berkurangnya produksi ASI. Apabila gizi ibu nifas kurang akan mempengaruhi perubahan fisik dan sistem reproduksi waktu nifas diantaranya sistem vaskuler, pada waktu persalinan seorang ibu akan mengalami kehilangan darah 200-500 cc dengan timbulnya haemokonsentrasi sehingga bisa terjadi anemia.

Sistem reproduksi pada laktasi, pada prosesnya progesteron dan estrogen yang dihasilkan plasenta, merangsang pengeluaran air susu ibu, hal ini akan berbeda apabila ibu nifas mengalami pantang makanan, sehingga secara umum pergantian sel-sel yang rusak, penyembuhan jalan lahir dan produksi air susu ibu atau ASI akan terganggu, sehingga mengakibatkan jaringan sel lain dan ibu akan menjadi kurus yang berdampak pada penurunan kualitas dan kuantitas ASI kemudian bayi tidak terpenuhi kecukupan kebutuhan gizi, akibatnya daya tahan tubuh menurun dan terjadi infeksi berkepanjangan (Muchtar, 1998).

Upaya yang dilakukan agar ibu nifas tidak melakukan pantang makan adalah ibu nifas perlu diberikan konseling atau penyuluhan tentang masa nifas dan pantang terhadap makanan serta pengaruh terhadap penyembuhan luka perineum, nutrisi bagi bayinya melalui pemberian ASI dan lainnya sehingga diharapkan pengetahuan ibu dapat di

tingkatkan terutama oleh petugas kesehatan dalam memberikan motivasi yang positif terhadap ibu selama periode masa nifas. Guna terlaksananya strategi ini maka petugas kesehatan perlu mengadakan pelatihan kepada kader masyarakat tentang pantang makan bagi ibu nifas sehingga kader dapat menyebarkan informasi ini kepada anggota masyarakat lainnya ketika ada kegiatan di posyandu, PKK, arisan atau pertemuan di Desa dengan menyebarkan leaflet. Dengan adanya upaya tersebut, diharapkan pantang terhadap makanan tidak lagi dilakukan oleh ibu nifas, karena dengan pantang terhadap makanan ibu nifas tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi sehingga berdampak pada proses involusi. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam pemenuhan nutrisi pada masa nifas di Pustu Desa Bringen Kecamatan Sukolilo.

II. METHODS

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di wilayah Pustu Desa Bringen Sukolilo yaitu sebanyak 30 responden.

III. RESULT

Penelitian ini dilakukan di Desa Bringen Wilayah Kerja Puskesmas Sukolilo di Kecamatan Labang Kabupaten Bangkalan, Provinsi Jawa Timur. Secara letak geografis desa Bringen termasuk daerah dataran tinggi dengan luas wilayah 332.00 Ha atau 3,88Km². Mayoritas masyarakat di Desa Bringen wilayah kerja puskesmas sukolilo bermata pencarian sebagai petani. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas sebanyak 30 responden.

Tabel**a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
19-21tahun	2	6,6
21-25 tahun	6	20
25-30 tahun	10	33,3
35-40 tahun	12	40
Total	30	100

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel diatas diketahui hampir setengah usia responden 35-40 tahun (40%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Sekolah Dasar	24	80
SMP	4	13
SMA	2	7
Total	30	100

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel diatas diketahui hampir seluruhnya pendidikan responden sekolah dasar (80%)

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Nutrisi

Pola Nutrisi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	7	23,3
Cukup	21	70,0
Baik	2	6,7
Total	30	100

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar pola nutrisi responden cukup sebanyak (70%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Sikap Budaya Pantang Makan

Sikap Budaya Pantang Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	3	10,0
Cukup	16	53,3

Baik	11	36,7
Total	30	100

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar sikap budaya pantang makan responden cukup sebanyak (53,3%).

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Penyembuhan Luka Perineum

Pola Nutrisi	Frekuensi	Persentase (%)
Basah	8	26,7
Kering	22	73,3
Total	30	100

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar luka perineum kering sebesar (73,3%).

f. Hubungan Pola Nutrisi Dengan Penyembuhan Luka Perineum

Penyembuhan Luka Perineum				P
	Basah	%	Kering	%
Pola Nutrisi				0,33
Kurang	4	57,1	3	7
Cukup	4	19,0	17	21
Baik	0	26,7	2	2

Sumber : data 2023

Berdasarkan tabel diatas didapatkan pola nutrisi cukup (19,0%) dengan luka penyembuhan luka perineum kering (21%).

g. Hubungan Sikap Budaya Pantang Makan Dengan Penyembuhan Luka Perineum

Penyembuhan Luka Perineum				P
	Basah	%	Kering	%

Sikap Budaya Pantang Makan				0,47
Kurang	2	66,7	1	33,3
Cukup	5	31,3	11	68,8
Baik	1	9,1	10	90,9

Sumber : data 2023

Berdasarkan tabel diatas didapatkan sebagian besar sikap budaya pantang makan cukup (31,1%) dengan penyembuhan luka kering (68,8%).

IV. DISCUSSION

Sebagian besar asupan nutrisi ibu nifas adalah cukup (70,0%). Asupan nutrisi ibu nifas cukup dikarenakan kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi yang kemungkinan dipengaruhi karena tingkat pendidikan. Berdasarkan tingkat pendidikan hampir seluruhnya responden berpendidikan Sekolah Dasar (80%). Tingkat Pendidikan seseorang juga berperan seseorang memiliki suatu informasi (fitriani, 2021). Pendidikan dikaitkan dengan pengetahuan terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat hidup. Makin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai – nilai yang baru diperkenalkan (Marcelina, 2018). Kalori merupakan komponen awal untuk penyembuhan luka. Seseorang yang mengalami luka berarti terjadi gangguan kontinuitas dan struktur jaringan tubuh. Dimana prioritas pertama tubuh adalah

energi yang memadai (rosalina, 2017). Berdasarkan hasil analisis kuesioner ibu nifas tidak setuju megkonsumsi protein hewani (telur dan ikan) dikarenakan khawatir air susunya amis. Kandungan protein akan sangat mempengaruhi proses penyembuhan luka perineum. Jaringan yang rusak membutuhkan protein tinggi untuk proses regenerasi sel baru. Peran protein sebagai zat untuk blok pembangunan otot, jaringan tubuh, tetapi tidak dapat disimpan oleh tubuh, maka untuk tahap penyembuhan luka dibutuhkan asupan protein setiap hari. Makanan dengan protein tinggi ini bisa didapat dari telur, baik telur ayam kampung, telur ayam ras maupun telur ayam broiler. Perlakuan yang paling baik pada telur yaitu dengan cara direbus sampai matang (sebayang, 2021).

Sebagian besar sikap budaya pantang makan adalah cukup 16 (53,3%). Berdasarkan hasil analisis kuesioner ibu nifas setuju boleh melakukan pantang makan dan menghindari makan ikan karena akan menyebabkan perut sakit dan air susu ibu amis. Adat dan tradisi merupakan dasar perilaku tersebut. Hal inilah yang masih mempengaruhi kebiasaan masyarakat pedesaan dalam memilih dan menyajikan makanan. Kebiasaan ini disebabkan karena adanya kepercayaan terhadap larangan-larangan orang tua zaman dahulu.

Orang tua zaman dahulu mengatakan bahwa ibu dalam masa nifas dilarang memakan ikan karena makanan tersebut hanya akan menyebabkan darah nifas berbau busuk, tidak cepat kering dan melemahkan daya tahan tubuh baik fisik maupun mental serta menyebabkan gatal pada kulit. Selain itu, ibu nifas dilarang makan sayur karena makanan tersebut dianggap dapat mengakibatkan lemah sendi. Padahal kepercayaan itu salah besar dalam proses penyembuhan luka perineum (Arma, 2020). Pantangan makan (Tarak) adalah suatu larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu, karena terdapat ancaman bagi ibu yang melanggarnya. Pantangan merupakan sesuatu yang diwariskan dari leluhur melalui orang tua ke generasi bawahnya. Pantangan menyebabkan orang tidak mengerti kapan suatu pantangan makanan dilakukan dan penyebab melakukan pantangan tersebut. Pantangan makanan yang dilakukan oleh masyarakat tidak sesuai dengan nilai gizi makanan yang dibutuhkan (Arma, 2020).

Sebagian besar penyembuhan luka perineum adalah kering 22 (73,3%). Luka perineum cepat sembuh apabila luka pada hari ke-3 mulai mengering dan mulai menutup, serta pada hari ke-7 luka sudah menutup dengan baik disertai adanya jaringan parut. Sedangkan luka perineum yang dikatakan lambat sembuh apabila luka pada hari ke-3 belum mengering dan belum menutup akan tetapi baru hari ke-7 luka mulai menutup (Rosalina, 2017). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh pola nutrisi ibu yang kurang diantaranya memiliki luka perineum masih basah 57,1 %. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji sperman rank

diperoleh hasil p value (0,033) yang berarti $p < \alpha = 0,033 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola nutrisi dengan penyembuhan luka perineum. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sikap budaya pantang makan cukup diantaranya memiliki luka perineum basah (31,3%). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan sperman rank diperoleh hasil p value (0,047) yang berarti $p < \alpha = 0,047 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara sikap budaya pantang makan dengan penyembuhan luka perineum. Nutrisi pada masa nifas untuk mempercepat pemulihan kesehatan dan kekuatan, meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, serta mencegah terjadinya infeksi. Kandungan makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral mempunyai manfaat untuk membantu proses penyembuhan luka perineum. Jika salah satu zat tidak terpenuhi yaitu protein maka ibu nifas akan mengalami perlambatan penyembuhan luka. Pantangan makan adalah suatu larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu dan diwariskan dari leluhur melalui orangtua ke generasi bawahnya. Pantangan menyebabkan orang tidak mengerti kapan suatu pantangan makanan dilakukan dan penyebab melakukan pantangan tersebut (Arma, 2020). Salah satu jenis makanan yang tidak boleh dikonsumsi masyarakat yang menerapkan tradisi berpantang makanan adalah telur dan ikan laut selama nifas. Ibu selama masa nifas tidak diperbolehkan mengkonsumsi telur karena masyarakat percaya bahwa mengkonsumsi telur akan memperlambat proses penyembuhan luka.

V. CONCLUSION

Pantangan merupakan sesuatu yang diwariskan dari leluhur melalui orang tua kegenerasi bawahnya. Pantangan menyebabkan orang tidak mengerti kapan suatu pantangan makanan dilakukan dan penyebab melakukan pantangan tersebut. Pantangan makanan yang dilakukan oleh masyarakat tidak sesuai dengan nilai gizi makanan yang dibutuhkan (Arma, 2020). Nutrisi pada masa nifas untuk mempercepat pemulihan kesehatan dan kekuatan, meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, serta mencegah terjadinya infeksi. Kandungan makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral mempunyai manfaat untuk membantu proses penyembuhan luka perineum. Jika salah satu zat tidak terpenuhi yaitu protein maka ibu nifas akan mengalami perlambatan penyembuhan luka.

REFERENCES

1. Arma, Nuriah. Et all. 2020. Pantang Makanan Terhadap Lamanya Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. Jurnal Ilmu Kesehatan. Volume 4 NO. 2
2. Marcelina, Rentika Fitri,. Nisa, Fauziyatun. 2018. Hubungan Antara Pantang Makanan Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Ruang Mawar RSI Jemur Sari Surabaya. The Indonesian Journal Of Health Science. Vol. 10, No. 2.
3. Rosalina, Sintya, Istiqomah Sri Banun Titi. 2017. Hubungan Asupan Kalori dan Protein Ibu Nifas Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Puskesmas Balowerti Kota Kediri Indonesia. Jurnal EDU Midwifery, Vol. 1, No. 2.
4. Saleha Sitti. 2009. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika
5. Sebayang, Wellina BR,. Ritongs, Fitriana. Nutrisi Efektif Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum (Systematic Review). Jurnal Kesehatan Volume 12, Nomor 2. Universitas Imelda Medan Indonesia.
6. Sulistyawati, Ari.2009. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
7. Sunarsih Tri. 2012. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas.Jakarta: Salemba Medika
8. Endah, d., 2016. Hubungan Konsumsi Makanan Protein Hewani Pada Ibu Nifas dengan Penyembuhan Luka. Jurnal Involusi Kebidanan, Volume 7 Nomor 12.
9. Yasmalizar, 2013. Hubungan Umur, Asupan Gizi dan Mobilisasi Dini Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Haji dan Puskesmas Labuhan Haji Timur Aceh Selatan. Jurnal DIY Kebidanan

BIOGRAPHY

First Author Saya menempuh pendidikan TK, SD di Kalianget Kabupaten Sumenep dan melanjutkan SD, SMP, SMA di Pamekasan. Melanjutkan kuliah jenjang DIII di Akbid Ngudia Husada Madura (berubah menjadi STIKes Ngudia Husada Madura) lulus tahun 2010 kemudian melanjutkan DIV Kebidanan lulus tahun 2011. Melanjutkan Pendidikan di Program Magister Administrasi Publik Untag Surabaya lulus tahun 2016. Melanjutkan Program Magister Ilmu Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta lulus tahun 2019. Saat ini menjadi Dosen Tetap di STIKes Ngudia Husada Madura. Aktif dalam tridharma perguruan tinggi. Aktif melakukan penelitian dengan topik KIA dan sudah memiliki publikasi jurnal nasional dan internasional. Email : novitawulandari365@gmail.com.