

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENGETAHUAN IBU TENTANG
PEMENUHAN KEBUTUHAN NUTRISI PADA IBU NIFAS****Dwiharini Puspitaningsih***Program Studi D3 Keperawatan**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit – Mojokerto***ABSTRACT**

Knowledge about nutritional needs influence the selection of food and fulfillment the needs of postpartum mothers nutrition to defend the body against infection and begin the process of lactation. The purpose of this study was to know the factors that predisposed the mother's knowledge about the nutritional needs fulfillment of postpartum mothers.

Type of research was descriptive quantitative research. The research variables are factors that predisposed the mother's knowledge about nutritional needs fulfillment of postpartum mothers (age, education, parity, employment and economic status). The population was 18 post partum mothers with number of sample was 18 respondents. The sampling technique used was total sampling. This study was conducted in Tunggal Pager, Pungging, Mojokerto on 7-14 April 2015. The data was collected using a questionnaire. Data was analyzed using frequency distribution.

The results showed that nearly half of respondents aged 20-35 years who had a good knowledge as many as 8 respondents (44.4%), high school-educated respondents had a good knowledge as many as six respondents (33.3%), multiparous had good knowledge as many as five respondents (27.8%), the un employment or housewife had a good knowledge as many as seven respondents (38.9%) and respondents who had an income <UMR (Rp 2.695.000,-).

Age is the most dominant factor behind the good mother knowledge about the fulfillment of the nutritional needs of postpartum mothers in Tunggal Pager Pungging Mojokerto. It is expected that post partum mothers may be motivated to eat a balanced diet to meet the nutritional needs during childbirth

Keywords: Knowledge, Nutrition, Postpartum**A. PENDAHULUAN**

Masa nifas (*puerperium*) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat – alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kurang lebih 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal (Ambarwati, 2010). Asupan kalori yang dibutuhkan per-hari 500 kalori dan dapat ditingkatkan sampai 2700 kalori. Asupan cairan per-hari ditingkatkan sampai 3000 ml dengan asupan susu 1000 ml. Suplemen zat besi dapat diberikan kepada ibu nifas selama 4 minggu pertama setelah kelahiran. Gizi ibu nifas dibutuhkan untuk memproduksi ASI dan memulihkan kesehatan ibu (Bahiyatun, 2009).

Kasus Kematian Ibu (AKI) yang disebabkan karena komplikasi kehamilan dan kelahiran anak di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan data SDKI, angka kematian ibu pada tahun 2007 sebesar 228 per 100,000 kelahiran hidup, jumlah tersebut mengalami peningkatan pada tahun 2012 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup (BKKBN, 2013). AKI Provinsi Jawa Timur tahun pada tahun 2010 sebesar 104,97 per 100.000 kelahiran hidup dan mengalami peningkatan pada tahun 2011 sebesar 116,01 per 100.000 kelahiran hidup. Kasus kematian ibu di Jawa Timur tahun 2010 dapat terjadi karena komplikasi pada masa kehamilan, persalinan dan nifas, masalah gizi merupakan salah satu penyebab kematian maternal. Komplikasi yang sering terjadi pada masa nifas adalah perdarahan 17%, infeksi 14%, eklamsi 37% dan lain – lain 32%. Masalah infeksi pada masa nifas tersebut 25-55% disebabkan oleh infeksi jalan lahir. Infeksi ini terjadi karena masih banyaknya ibu-ibu yang

tidak makan-makanan yang bergizi, 2 kasus tertinggi masalah gizi pada masa nifas antara lain anemia gizi besi 24,02%, kurang energi kronik 13,91% (Yulizawati, 2013). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 5 Maret 2015 kepada 5 ibu nifas dengan metode wawancara, didapatkan hasil bahwa 3 orang yang masih kurang dalam pemenuhan nutrisi pada masa nifas, hal ini dikarenakan ibu masih kurang memahami tentang pentingnya nutrisi pada masa nifas, dan adanya pantang makanan seperti tidak boleh makan ikan bandeng dan mujaer serta pendapatan keluarga yang masih di bawah UMR Mojokerto. Sedangkan 2 ibu telah memenuhi kebutuhan nutrisi dengan baik, yaitu mengkonsumsi makanan yang dianjurkan oleh bidan.

Masalah diet pada masa nifas perlu mendapat perhatian yang serius, karena dengan nutrisi yang baik dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi susunan air susu. Diet yang diberikan harus bermutu, bergizi tinggi, cukup kalori, tinggi protein dan banyak mengandung cairan (Yulizawati, 2013). Beberapa faktor yang mempengaruhi kebutuhan nutrisi pada ibu nifas, diantaranya adalah kondisi ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, paritas, pengetahuan dan lingkungan. Faktor ekonomi cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga. Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kuantitas maupun kualitas. Ibu dengan paritas tinggi lebih mempunyai banyak pengalaman dalam menentukan makanan yang boleh dimakan dan pantang untuk dimakan pada masa nifas. Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya/kepercayaan. Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang cukup besar untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah pangan yang akan dikonsumsi. Adanya pantangan terhadap makanan/minuman tertentu dari sisi agama dikarenakan makanan/minuman tersebut membahayakan jasmani dan rohani bagi yang mengonsumsinya. Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Pengetahuan akan kebutuhan nutrisi yang seimbang juga berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011). Asuhan masa nifas sangat di perlukan dalam periode ini karena masa nifas merupakan masa kritis untuk ibu dan bayi. Dengan demikian di perlukan suatu upaya untuk mencegah terjadinya suatu masalah bahaya masa nifas. Untuk itu bidan sebagai tenaga kesehatan yang langsung di masyarakat harus memberikan penyuluhan dan membuka konseling serta melakukan kunjungan rumah yaitu KN 1 (6-8 jam setelah persalinan untuk mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri), KN 2 (6 hari setelah persalinan untuk memastikan involusi uterus berjalan normal, uterus berkontraksi, fundus di bawah umbilikus, tidak ada perdarahan abnormal, tidak ada bau), KN 3 (2 minggu setelah persalinan untuk menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi, atau perdarahan abnormal) dan KN 4 (6 minggu setelah persalinan untuk menanyakan pada ibu tentang penyulit-penyulit yang ibu atau bayi alami) sesuai standart pelayanan pada ibu-ibu nifas.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep Nutrisi Ibu Nifas

a. Pengertian Nutrisi

Zat gizi (*nutrients*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan (Almatsier, 2010: 3).

Gizi (*Nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk

mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Proverawati, 2011: 139).

b. Kebutuhan Nutrisi Bagi Ibu Nifas

- 1) **Kalori**, ibu nifas membutuhkan sekitar 500 kalori per hari untuk menghasilkan air susu bagi kebutuhan bayinya. Untuk mengetahui terpenuhinya kebutuhan kalori dengan cara menimbang berat badan, apabila terjadi penurunan lebih dari 0,9 kg per minggu setelah tiga minggu pertama menyusui, berarti kebutuhan kalori tidak tercukupi, sehingga akan mengganggu produksi air susu. Misalnya : Mie, susu, roti, biji-bijian dan kacang-kacangan, dll
- 2) **Protein**, ibu nifas membutuhkan tiga porsi protein per hari selama menyusui, protein sangat diperlukan untuk peningkatan produksi air susu. Misalnya : telur, dada ayam, daging sapi, ikan segar, udang, susu murni, kacang kedelai, tahu, brokoli, tempe, keju, bayam, dll.
- 3) **Vitamin C**, karena bayi tidak dapat memperoleh kebutuhan vitamin C selain dari air susu ibu, maka ibu menyusui perlu makan dua porsi makanan segar yang mengandung vitamin C per hari, untuk menjamin bahwa air susu merupakan sumber vitamin C bagi bayinya. Misalnya : jeruk, buah pepaya, buah paprika merah, brokoli, stroberi, jambu biji, dll.
- 4) **Kalsium**, Selama menyusui kebutuhan kalsium akan meningkat satu porsi per sehari, melebihi kebutuhan selama kehamilan, dengan total lima porsi sehari. Misalnya : keju, yoghurt, sayuran hijau, kacang kedelai, ikan salmon, buah-buahan kering, kacang putih, susu kedelai, jeruk, ikan sarden, pisang, dll.
- 5) **Sayuran dan Buah-Buahan**, Selama menyusui, kebutuhan sayuran dan buah-buahan meningkat, untuk menjamin adanya vitamin A dan vitamin yang esensial lain dalam air susu. Jumlah kebutuhan adalah tiga porsi sehari, baik sayuran berwarna hijau maupun dan buah-buahan berwarna kuning. Misalnya : pisang, jeruk, buah pepaya, jambu biji, brokoli, dll.
- 6) **Karbohidrat**, Karbohidrat kompleks adalah salah satu sumber vitamin B dan mineral terbaik untuk pertumbuhan bayi. Dengan demikian selama menyusui Anda harus menkonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat kompleks. Misalnya : nasi, kentang, biji-bijian, semangka, ubi jalar, kacang-kacangan,ereal, pisang, roti, dll.
- 7) **Zat Besi**, ibu nifas memerlukan pergantian simpanan darah yang hilang setelah melahirkan, dan untuk keperluan bayi. Untuk itu selama menyusui makanlah makanan yang kaya akan zat besi setiap hari. Karena tidak mungkin didapatkan hanya dari makanan, maka ibu menyusui perlu mendapat suplemen zat besi sedikitnya 30-60 mg per hari. Misalnya: ikan, kentang, bayam, jagung, kangkung, buah jeruk, kacang tanah, kacang hijau dan kacang kedelai, dll.
- 8) **Lemak**, Lemak merupakan komponen penting dalam air susu, sebagian kalori yang dikandungnya berasal dari lemak. Lemak bermanfaat untuk pertumbuhan bayi. Kebutuhan lemak berkaitan dengan berat badan, apabila berat badan ibu menyusui turun, maka tingkatkan asupan lemak sampai empat porsi sehari. Misalnya: buah alpukat, kacang kenari, kacang kedelai, mentega shea, minyak kelapa, minyak ikan, ikan laut, daging, telur, susu.
- 9) **Garam**, untuk pembentukan air susu gunakan garam dalam jumlah secukupnya, penambahan garam meja agak dikurangi. Garam yang digunakan harus mengandung yodium, karena yodium sangat dibutuhkan oleh bayi. Hindari makanan olahan, dan makanan cepat saji dalam jumlah yang banyak, karena makanan tersebut mengandung garam lebih banyak dari yang

dibutuhkan. Misalnya : sayuran atau daging, produk daging olahan, kaldu dan saus siap pakai, camilan, makanan instan, dll.

- 10) **Cairan**, Ibu nifas sangat membutuhkan cairan agar dapat menghasilkan air susu dengan cepat, hampir 90% air susu ibu terdiri dari air. Minumlah delapan gelas air per hari, atau lebih jika udara panas, banyak berkeringat dan demam, terlalu banyak minum lebih dari 12 gelas per hari juga tidak baik karena dapat menurunkan pembentukan air susu. Waktu minum yang paling baik adalah pada saat bayi sedang menyusui atau sebelumnya, sehingga cairan yang diminum bayi dapat diganti(Erna, 2013)

c. Perilaku Makan Pada Ibu Nifas

Perilaku makan ibu nifas secara kualitatif dapat diketahui dari frekuensi, jenis, dan porsi makan ibu selama menyusui bayinya.Frekuensi makan ibu nifas yang dianjurkan yaitu makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) dan sesuai dengan porsinya.Sedangkan jenis makanan yang dianjurkan adalah semua makanan yang mengandung semua unsur utama dalam tubuh terutama karbohidrat, protein, dan lemak yang mana dikonsumsi secara seimbang dan tidak berlebihan dengan porsi makan 2 kali porsi makan waktu hamil. Ibu menyusui diwajibkan menambah konsumsi protein hewani hingga 1,5 kali dengan jumlah normal (Erna, 2013).

d. Pola Makan Yang Sehat Selama Masa Nifas

- 1) Petunjuk pola makan yang sehat adalah makanan yang dikonsumsi memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Selain itu, pola makan harus diatur secara rasional, yaitu 3 kali sehari (pagi,siang dan malam). Selain makanan utama ibu nifas harus mengkonsumsi cemilan dan jus buah-buahan sebagai makanan selingan.
- 2) Ibu nifas hendaknya mengusahakan mengkonsumsi daging khususnya daging sapi agar penurunana berat badan berjalan lebih cepat. Dan produksi ASI tetap lancar, karena daging sapi memiliki banyak serat yang dapat memperlancar buang air besar. Sehingga tanpa diet ibu tetap memiliki badan yang ideal. Selain itu sayur dan buah pun juga mengandung banyak serat yang dapat memperlancar air besar pula.

Oleh karena itu, pola makan dengan menu seimbang sangat dianjurkan yang mana menu seimbang terdiri dari jumlah kalori serta zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Sebagai contoh makanan yang terdiri dari nasi, ikan, sayur bayam, apel dan susu. Sedangkan jenis makanan yang sebaiknya dihindari oleh ibu nifas diantaranya adalah makanan yang mengandung zat aditif atau bahan pengawet makanan yang berkalori tinggi, daging atau makanan yang tidak diolah dengan sempurna serta makanan yang merangsang seperti makanan pedas (Erna, 2013).

C. METODE PENELITIAN

Rancang bangun penelitian dalam penelitian ini adalah survey yaitu mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas variabel penelitian, kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya terhadap variabel penelitian (Arikunto, 2010: 151). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di Desa Tunggal Pager Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto pada bulan Maret dan April 2015 yaitu sebanyak 18 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian ibu nifas di Desa Tunggal Pager Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto pada bulan Maret dan April

2017 yaitu sebanyak 18 orang. Dalam penelitian ini jenis sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan teknik *total sampling* yaitu pengambilan sampel dengan mengambil seluruh bagian dari populasi(Arikunto, 2010). Peneliti memberikan lembar kuesioner untuk mengukur faktor yang melatarbelakangi pemenuhan nutrisi pada ibu nifas yaitu pola pemenuhan nutrisi, umur, aktivitas fisik, paritas, status ekonomi, agama, pendidikan dan pengetahuan. Pengisian kuesioner didampingi oleh peneliti selama ±15 menit, kemudian kuesioner sudah selesai diisi oleh responden dikumpulkan kepada peneliti untuk selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisa data. Setelah data diolah kemudian dianalisa, sehingga hasil analisa data dapat digunakan sebagai bahan pengambilan keputusan dalam penaggulangan masalah (Setiadi, 2007: 196).Analisa yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. peringkasan tersebut dapat berupa ukuran statistik, tabel, grafik.

D. HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden

Variabel	Frekuensi	Percentase
Umur		
< 20 Tahun	1	5,6
20 – 35 Tahun	14	77,8
> 35 Tahun	3	16,6
Pendidikan		
Tidak sekolah	1	5,6
SD	1	5,6
SMP	6	33,2
SMA	9	50
PT	1	5,6
Paritas		
Primipara	8	44,4
Multipara	9	50
Grandemultipara	1	5,6
Pekerjaan		
Bekerja	4	22,2
Tidak bekerja	14	77,8
Status ekonomi		
<UMR (Rp 2.695.000,-)	14	77,8
≥UMR (Rp 2.695.000,-)	4	22,2
Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan bahwahampir seluruhresponden berumur 20 - 35 tahun yaitu sebanyak 14 responden (77,8%), setengah responden berpendidikan SMA sebanyak 9 responden (50%), setengah responden adalah multipara yang memiliki 2-4 anak yaitu sebanyak 9 responden (50%), hampir seluruh responden tidak bekerja yaitu sebanyak 14 responden (77,8%) dan hampir seluruh responden memiliki penghasilan < UMR (Rp 2.695.000,-) yaitu sebanyak 14 orang (77,8%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pengetahuan tentang pemenuhan nutrisi

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Percentase
-------------	---------------	------------

Baik	9	50
Cukup	4	22,2
Kurang	5	27,8
Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan bahwa setengah responden mempunyai pengetahuan baik tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas yaitu sebanyak 9 responden (50%).

E. PEMBAHASAN

Pengetahuan ibu tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah umur. Berdasarkan tabulasi silang antara umur dengan pengetahuan ibu tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi pada masa nifas menunjukkan bahwa hampir setengah responden yang berumur 20-35 tahun dengan pola pemenuhan nutrisi baik sebanyak 8 responden (44,4%) dan sebagian kecil responden yang berumur <20 tahun mempunyai pengetahuan kurang yaitu sebanyak 1 responden (5,6%). Umur dapat mpengaruhi seseorang, semakin cukup tingkat pengetahuan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan menerima informasi dari segi kepercayaan masyarakat, seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari orang yang belum cukup tinggi kedewasaanya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya. Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya. Tidak dapat mengajarkan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena mengalami kemunduran baik fisik maupun mental. Dapat diperkirakan bahwa IQ akan menurun sejalan dengan bertambahnya usia, khususnya pada beberapa kemampuan yang lain seperti misalnya kosa kata dan pengetahuan umum. Beberapa teori berpendapat ternyata IQ seseorang akan menurun cukup cepat sejalan dengan bertambahnya usia. (Wawan dan Dewi, 2010).

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian kecil responden yang mempunyai pengetahuan kurang adalah responden yang berusia 20-35 tahun atau yang lebih tua mereka mempunyai pengetahuan yang lebih baik dikarenakan mereka kaya akan pengalaman yang menjadikan mereka dapat memilah informasi yang berguna untuk dirinya atau yang merugikan dirinya. Sedangkan responden yang berumur >20 tahun. Hal ini dikarenakan pada umur ini merupakan umur cenderung bertahan dengan pemikiran/pendapatnya sendiri, sehingga merekasulit menerima informasi dari luar tentang kehamilan sehingga responden kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kehamilannya. Usia responden yang <20 tahun menyebabkan mereka kurang akan pengalaman dan pengetahuan atas resiko bahaya masa nifas sehingga mereka tidak menghiraukan makanan yang mereka konsumsi pada masa nifas.

Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh pendidikan, berdasarkan tabulasi silang antara pendidikan dengan pengetahuan ibu tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi pada masa nifas menunjukkan bahwa responden yang berpendidikan SMA mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 6 responden (33,3%) dan responden yang berpendidikan SMP mempunyai pengetahuan kurang yaitu sebanyak 3 responden (5,6%).

Pendidikan sangatlah penting peranannya dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan memiliki pendidikan yang cukup maka seseorang akan mengetahui mana yang baik dan mana yang dapat menjadikan seseorang menjadi berguna baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain yang membutuhkannya. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan

serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Wawan dan Dewi, 2010).

Responden yang berpendidikan SMA rata-rata memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kebutuhan nutrisi, hal ini disebabkan karena dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi maka akan semakin mudah untuk menerima informasi maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki oleh responden. Sebaliknya, ibu yang berpendidikan dasar (SD atau SMP) akan menghambat perkembangan sikap responden terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan dan tidak mendapat pengetahuan baru sehingga mempunyai pengetahuan kurang.

Faktor paritas juga dapat mempengaruhi pengetahuan, berdasarkan tabulasi silang antara paritas dengan pengetahuan ibu tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi pada masa nifas menunjukkan bahwa responden multipara mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 5 responden (27,8%) dan responden primipara mempunyai pengetahuan kurang yaitu sebanyak 2 responden (11,1%).

Tingkat paritas telah banyak menentukan perhatian dalam kesehatan ibu dan anak. Dikatakan demikian karena terdapat kecenderungan kesehatan ibu berparitas tinggi lebih baik dari pada ibu berparitas rendah. Ibu dengan paritas tinggi lebih mempunyai banyak pengalaman dalam menentukan makanan yang boleh dimakan dan pantang untuk dimakan pada masa nifas. Bertambah pengalaman menyebabkan bertambahnya kedewasaan seseorang. Hal ini membuat seseorang semakin patuh dalam memegang suatu prinsip ataupun melaksanakan suatu anjuran, sebatas anjuran tersebut dinilai bermanfaat untuk diri mereka (Putri, 2011).

Ibu multipara yang memiliki 2-4 anak mempunyai pengetahuan baik dikarenakan pengalaman dari sebelumnya ibu juga memberikan makanan pendamping ASI dini pada anaknya, dan ibu merasa bahwa bayi tidak apa-apa ketika diberikan makanan mendamping ASI dini, sehingga ibu mempunyai keinginan juga untuk memberikan makanan pendamping ASI pada anak selanjutnya. Sedangkan ibu primipara yang baru memiliki 1 anak mempunyai pengetahuan kurang dikarenakan kurang memiliki pengalaman dalam menjalani masa nifas atau menyusui sehingga ibu kurang mengetahui tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi pada masa nifas.

Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh faktor pekerjaan, dari tabulasi silang antara pekerjaan dengan pengetahuan menunjukkan bahwa responden tidak bekerja atau ibu rumah tangga mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 7 responden (38,9%) dan sebagian kecil responden yang bekerja mempunyai pengetahuan kurang yaitu sebanyak 1 responden (5,6%).

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga (Wawan dan Dewi, 2010).

Responden yang tidak bekerja cenderung memiliki pengetahuan baik dikarenakan ibu yang tidak bekerja akan memiliki banyak waktu luang di rumah, sehingga ibu memanfaatkannya untuk mencari informasi tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi pada masa nifas, karena informasi merupakan hal pokok dalam meningkatkan pengetahuan ibu. Ibu yang bekerja cenderung memiliki keterbatasan waktu dalam mengakses informasi tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi pada masa nifas, sehingga ibu hanya memperoleh sedikit informasi dan mempunyai pengetahuan kurang tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi pada masa nifas.

Faktor status ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan berdasarkan tabulasi silang antara status ekonomi dengan pengetahuan menunjukkan bahwa responden yang

memiliki penghasilan <UMR (Rp 2.695.000,) mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 6 responden (38,9%) dan sebagian kecil responden memiliki penghasilan \geq UMR (Rp 2.695.000,-) mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 3 responden (16,7%).

Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Meningkatnya taraf hidup (kesejahteraan) masyarakat serta kemudahan informasi dapat menyebabkan perubahan gaya hidup dan timbulnya kebutuhan psikogenik baru di kalangan masyarakat ekonomi menengah ke atas. Tingginya pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat mudah mendapatkan informasi (Wawan dan Dewi, 2010).

Responden yang berpenghasilan <UMR tetapi mempunyai pengetahuan baik, hal ini disebabkan karena dengan penghasilan yang lebih rendah menyebabkan ibu kurang memiliki keterbatasan dalam mengakses segala informasi yang berhubungan dengan media cetak maupun elektronik tetapi ibu langsung mencari informasi langsung pada tenaga kesehatan atau bidan tentang kebutuhan nutrisi sehingga informasi yang ibu dapatkan lebih akurat dan dapat dipercaya. Sedangkan responden yang berpenghasilan $>$ UMR rata-rata mempunyai pengetahuan baik, hal ini dikarenakan dengan penghasilan yang lebih banyak menyebabkan responden lebih mudah dalam mendapatkan informasi dari media cetak maupun elektronik sehingga informasi yang mereka dapatkan lebih banyak.

F. PENUTUP

Pengetahuan ibu yang baik tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu nifas dipengaruhi oleh antara lain umur 20 - 35 tahun, pendidikan SMA, multipara, tidak bekerja dan penghasilan < UMR (Rp 2.695.000,-).. Oleh sebab itu hendaknya ibu nifas dapat mencari/menambah informasi tentang bagaimana kebutuhan nutrisi pada masa nifas dan alternatif lain yang dapat dikonsumsi sebagai pengganti gizi dengan cara mengikuti penyuluhan-penyuluhan kesehatan dan membaca artikel sehingga diharapkan ibu nifas dapat termotivasi untuk mengkonsumsi makanan yang seimbang guna memenuhi kebutuhan nutrisi pada masa nifas. Hendaknya petugas kesehatan atau bidan dapat memberikan konseling atau *health education* dengan memasang poster tentang pola pemenuhan nutrisi dan pantang makanan yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan pada ibu nifas dan memberikan penjelasan tentang alternatif lain pengganti gizi (susu) serta melakukan kunjungan nifas serta memberi fasilitas kepada ibu dalam pelayanan kesehatan khususnya dalam pelayanan nifas serta memberikan pelayanan kesehatan yang sesuai dengan standart.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S.2010.*Prinsip Dasar Ilmu Gizi*.Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
Ambarwati,Eny retna. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra Cendikia offset
Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur PenelitianSuatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
BKKBN. 2013. *Profil Kependudukan dan Pembangunan di Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: BKKBN
Erna, Iskandar. 2013. *Kebutuhan Gizi Masa Nifas*. <http://erna-k.blogspot.com> diakses pada tanggal 23 Februari 2015
Henderson, C., Jones, K. 2006. *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta. EGC

- Hidayat, A Aziz Alimul dan Musrifatul Uliyah. 2008. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan Edisi 2.* Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, A. Alimul. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data.* Jakarta : Salemba Medika
- Maryunani, Anik. 2010. *Ilmu Kesehatan Anak dalam Kebidanan,* Jakarta: CV. Trans Info.
- Meirina. 2011. *Hubungan Dukungan Keluarga, Karakteristik Keluarga Dan Lansia Dengan Pemenuhan Nutrisi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Bogor Selatan.* Skripsi Program Studi Magister Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia Depok
- Mochtar, Rustam. 2012. *Sinopsis Obstetri.* Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Promosi Kesehatan : Teori dan Aplikasi..* Jakarta : PT. Rineka cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : PT. Rineka cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni..* Jakarta : PT. Rineka cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : PT. Rineka cipta
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika
- Prawirohardjo, Sarwono, 2009. *Ilmu kebidanan.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- Proverawati, A., & Wati, E. K. 2011. *Ilmu Gizi untuk keperawatan dan Gizi kesehatan.* yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, Dewi Kumala. 2011. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Asupan Zat Gizi Pada Ibu Nifas.* Semarang: Universitas Diponegoro
- Riyanto, Agus. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan.* Yogyakarta :Nuha Medika
- Rudy, SouL. 2014. *UMR Kota dan Kabupaten Jawa Timur Tahun 2015.* <http://rudysoul.com/tag/umr-2015-jatim/> diakses pada tanggal 2 Maret 2015
- Saraswati, 2009, *Status ekonomi,* Jakarta: Media Pustaka
- Setiadi. 2007. *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan.* Yogyakarta: Graha Ilmu
- Setiadi. 2013. *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan 2.* Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sisdiknas. 2003. *Undang-Undang RI : Penyelenggaraan Pendidikan serta Wajib Belajar.* Bandung: Citra Umbara
- Sugiyono.(2007).*Metode Penelitian pedidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif R&D.* Bandung: ALFABETA.
- Sulistyoningsih, H. (2011) *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak.* Yogyakarta: Graha Ilmu
- Suparyanto. 2010. *Konsep Masa Nifas.* <http://supartando.blogspot.com> Diakses pada tanggal 12 Februari 2015
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi.* Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Wawan, A dan Dewi, M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Manusia.* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Wiknjosastro, Hanifa. 2007. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: Yayasan Bina. Pustaka Sarwono
- Prawirohardjo.
- Yulizawati. 2013. *Infeksi Masa Nifas.* <http://tulizawatiafrianingsihharahap.blogspot.com/2013/06.html> diakses pada tanggal 15 Februari 2015