

## Peningkatan Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Sayuran Pada Ibu Nifas

Ponco Indah Arista Sari<sup>1</sup>, Andri Tri Kusumaningrum<sup>2</sup>

Prodi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Email korespondensi : pindaharistaszulianto@gmail.com

### Abstrak

Proses persalinan merupakan tahap awal bagi seorang ibu untuk memulai fase yang baru yaitu masa nifas. Selama masa nifas seorang ibu membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhannya sendiri dan kebutuhan banyinya. Asupan nutrisi tersebut meliputi pemenuhan kebutuhan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Selama menjalani masa nifas banyak ibu yang melakukan pantang makan atau tarak. Terutama pantang makan terhadap sayur dan ikan. Kedua bahan makan tersebut dianggap menyebabkan bayi diare dan kemudian sakit. Sehingga mereka lebih memilih untuk tidak mengkonsumsi keduanya daripada bayinya mengalami sakit. Data awal dihasilkan dari 15 ibu nifas, 8 di antaranya tidak mengkonsumsi sayuran karena tidak suka, tidak paham dengan manfaat sayur, diare dan beberapa alasan yang lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pre tes dan post tes setelah diberikan *health education* tentang pentingnya konsumsi sayur selama masa nifas. Dari hasil pemberian edukasi didapatkan hasil adanya perubahan setelah diberikan edukasi yaitu dari 7 (22%) ibu nifas berpengetahuan baik, 15 (47%) orang berpengetahuan cukup, 10 (31%) orang berpengetahuan kurang berubah menjadi 26 (81%) ibu berpengetahuan baik, 6 (19%) ibu berpengetahuan cukup, 0 ibu berpengetahuan kurang. Disimpulkan bahwa edukasi tentang pentingnya manfaat sayur bagi ibu nifas sangat penting diberikan untuk mengubah pola pikir bahwa sayur tidak memberikan manfaat selama masa nifas.

**Kata kunci :** pengetahuan, ibu nifas, manfaat sayur

### Abstract

*The childbirth process is the initial stage for a mother to start a new phase, namely the postpartum period. During the puerperium a mother needs adequate nutrition to meet her own needs and the needs of her baby. The intake of these nutrients includes meeting the needs of carbohydrates, fats, proteins, vitamins and minerals. During the postpartum period, many mothers abstain from food or do tarak. Especially abstinence from eating vegetables and fish. Both of these ingredients are thought to cause the baby to have diarrhea and then become sick. So they prefer not to consume both of them than the baby gets sick. Initial data were obtained from 15 postpartum mothers, 8 of whom did not consume vegetables because they did not like them, did not understand the benefits of vegetables, diarrhea and several other reasons. The methods used in this study were pre-test and post-test after being given health education about the importance of vegetable consumption during the postpartum period. From the results of education, it was found that there were changes after being given education, namely from 7 (22%) postpartum mothers with good knowledge, 15 (47%) knowledgeable people, 10 (31%) knowledgeable people changed to 26 (81%) well-informed mothers, 6 (19%) mothers were knowledgeable*

*enough, 0 mothers were knowledgeable enough. Concluded education about the importance of the benefits of vegetables for postpartum mothers is very important to be given to change the mindset that vegetables do not provide benefits during the postpartum period.*

**Key words:** *knowledge, postpartum mothers, the benefits of vegetables*

## **1. PENDAHULUAN**

Tidak hanya selama masa kehamilan saja, selama masa nifas seorang ibu juga harus memperhatikan asupan nutrisi dari makanan sehari-hari (Krisnatuti, Diah, & Hastoro, 2014). Ibu nifas juga 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. Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi (Maritalia, 2012).

Pada umumnya ibu saat masa nifas membutuhkan waktu sekitar kurang lebih 42 hari yang tergantung pada kondisi kesehatan setiap orang (Marmi, 2011). Dengan mengonsumsi berbagai makanan sehat akan sangat membantu ibu mendapatkan energi untuk beraktivitas dan menurunkan berat badan setelah melahirkan. Kondisi perubahan hormon yang terkadang membuat ibu nifas berubah-ubah emosinya setelah melahirkan juga diperlukan asupan nutrisi yang cukup. Pengembalian uterus ke dalam bentuk semula, penyembuhan jaringan uterus ataupun luka pada perineum tentu saja membutuhkan asupan nutrisi yang sangat cukup dalam tubuh ibu (Rahmawati, 2015). Kebutuhan nutrisi dalam hal ini yang penting juga dibutuhkan oleh ibu selama masa involusi uteri yaitu vitamin. Vitamin memiliki salah satu fungsi yaitu membentuk kembali sel pada jaringan yang rusak. Salah satu sumber vitamin yang bisa diperoleh dari makanan yaitu dengan mengonsumsi sayur mayur. Selain untuk memperbaiki sel jaringan yang telah rusak, sayuran juga digunakan sebagai salah satu bahan baku produksi ASI bagi bayi. Dari sini kita paham betapa pentingnya kebutuhan sayur selama masa nifas. Kekurangan gizi pada ibu menyusui dapat menimbulkan gangguan

kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada bayi meliputi proses tumbuh kembang anak, bayi mudah sakit, dan mudah terkena infeksi. Kekurangan zat-zat esensial menimbulkan gangguan pada mata ataupun tulang (Dewi, V. N., & Sunarsih, 2011).

Dalam masyarakat yang sering dijumpai yaitu hambatan untuk menyediakan diet bermutu tinggi tersebut adalah adanya perilaku pantang makan bagi ibu nifas. Akibat pantang makan ini tidak jarang ibu nifas kekurangan asupan gizi sehingga berdampak pada lamanya masa pemulihan kembali bahkan ada dampak paling buruk berupa kematian ibu (Wiknjosastro, 2011). Dari data awal yang diperoleh dari 15 ibu nifas, 8 di antaranya tidak mengkonsumsi sayuran karena tidak suka, tidak paham dengan manfaat sayur, tidak dipernolehkan konsumsi sayur karena dianggap sayur membuat diare dan beberapa alasan yang lain.

Dari kondisi di atas maka peneliti merasa pentingnya akan pemberian pendidikan kesehatan (health education) tentang kebutuhan dan manfaat sayur selama masa nifas untuk mengubah pola pikir masyarakat tentang pentingnya kebutuhan konsumsi sayuran selama masyarakat.

## **2. MASALAH**

Masalah dalam pengabdian masyarakat ini yaitu masih adanya masyarakat khususnya ibu nifas yang kurang memahami akan pentingnya kebutuhan sayur selama masa nifas. Ibu masih belum paham bahwa konsumsi sayur menjadi sangat penting saat menjalani masa nifas dan menyusui. Mereka hanya berpatokan dengan makan makanan yang banyak, dalam hal ini adalah konsumsi karbohidrat maka akan memberikan kebutuhan energi yang cukup selama masa nifas dan menyusui. Karena jika ibu dalam kondisi kenyang maka bayi juga akan kenyang.

Seperti yang sudah disampaikan pada pendahuluan, bahwa dari data awal yang diperoleh terdapat alasan mengapa ibu nifas kurang dalam hal konsumsi sayur selama masa nifas. Dari 15 ibu nifas, 8 (53%) ibu memiliki alasan tidak mengkonsumsi sayur karena tidak suka, tidak paham dengan manfaat sayur, sayur dianggap penyebab diare, sayur kandungan air banyak sehingga akan mengganggu penyembuhan luka, adanya anjuran pantang makan sayur dari

keluarga saat masa nifas dan beberapa alasan yang lain.

### 3. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memberikan pre tes pada ibu nifas tentang pengetahuan pentingnya konsumsi sayur mayur selama masa nifas dengan menggunakan lembar kuesioner. Kemudian penelitian memberikan edukasi berupa penyuluhan. Selanjutnya peneliti memberikan kesempatan untuk belajar bagi ibu tentang materi yang sudah diperoleh. Pada hari berikutnya peneliti melakukan post tes dengan menggunakan kuesioner yang sama.

Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan dengan 4 opsi jawaban (a, b, c dan d). Jika jawaban benar maka poin 1. Jika jawaban salah maka poin 0. Total jawaban yang benar memiliki rentang penilaian yaitu: jika benar 8-10 soal maka dikategorikan pengetahuan baik, jika benar 6-7 soal dikategorikan pengetahuan cukup dan jika benar 0-5 soal dikategorikan pengetahuan kurang.

Pelaksanaan pemberian edukasi di Bulan Januari 2021. Edukasi diberikan pada ibu nifas hari ke 7-42 hari. Karena masa pandemi maka pada beberapa ibu yang memiliki hp android diberikan edukasi melalui kelas zoom dan beberapa ibu yang tidak memiliki hp android didatangi ke rumah langsung untuk memberikan edukasi.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1) Hasil

Berdasarkan hasil kegiatan diperoleh hasil gambaran pengetahuan ibu tentang manfaat konsumsi sayur sebagai berikut.

**Tabel 1. Pre Test**

Pengetahuan	Jumlah	Persentasi (%)
Baik	7	22
Cukup	15	47
Kurang	10	31
Jumlah	32	100

**Tabel 2. Post Test**

<b>Pengetahuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentasi (%)</b>
Baik	26	81
Cukup	6	19
Kurang	0	0
Jumlah	32	100

Dari hasil tabulasi data dapat dilihat bahwa adanya perubahan setelah diberikan edukasi berupa penyuluhan pada ibu nifas tentang pentingnya konsumsi sayur mayur saat masa nifas. Ibu nifas sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 26 orang (81%) dan yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (19%).

## **2) Pembahasan**

Pemberian edukasi sangat memberika pengaruh yang besar terhadap perubahan persepsi, pemahaman dan pengetahuan seorang ibu. Dengan adanya informasi yang baik maka akan membantu ibu memenuhi kebutuhan informasi yang diinginkan atau bahkan belum pernah didapatkan sama sekali. Sebelum dilakukan pemberian edukasi didapatkan hasil 7 (22%) ibu nifas berpengetahuan baik, 15 (47%) orang berpengetahuan cukup, 10 (31%) orang berpengetahuan kurang. Dari data tersebut diketahui bahwa masih adanya ibu yang belum memahami akan apa itu manfaat sayur selama masa nifas. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor. Dari hasil wawancara penunjang ibu mengatakan bahwa tidak mengkonsumsi sayur dikarenakan tidak diperbolehkan oleh orang tua karena diyakini sayur memilki kandungan air yang banyak sehingga akan memperlambat proses penyembuhan luka pada alat reproduksi pasca salin.

Menurut Bloom pengetahuan merupakan hasil dari tahu setelah seseorang melakukan pengindraan pada suatu obyek tertentu (Notoatmodjo. S., 2012). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya edukasi pada ibu nifas yang diberikan melalui kegiatan pengabdian masyarakat telah memberikan wacana baru berupa informasi mengenai sesuatu hal yang belum diketahui. Ibu tidak mengkonsumsi sayur mayur menjadi suatu kebiasaan yang bisa turun temurun dilakukan karena kesalahan persepsi. Adanya anggapan sayur memberikan efek

buruk pada proses pengembalian uterus (involusi uteri) turut menyumbang perilaku minimnya konsumsi sayur mayur saat masa nifas. Hal tersebut sesuai dengan teori Bloom bahwa perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu pengetahuan (kognitif), sikap (afektif) dan tindakan (skill) (Notoatmodjo. S., 2012). Dari sini dapat dipahami bahwa pengetahuan seseorang sangat berhubungan terhadap sikap dan tindakan pada sesuatu hal. Jika ibu nifas memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya konsumsi sayur mayur maka diharapkan ibu akan memiliki sikap dan tindakan untuk mau berubah dari awalnya tidak mau mengkonsumsi sayur mayur menjadi suka mengkonsumsi sayur mayur sesuai dengan kebutuhan selama masa nifas.

## 5. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan hasil adanya perubahan pengetahuan ibu nifas dengan sebagian besar 26 orang (81%) dan yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (19%) dan 0 ibu yang memiliki pengetahuan kurang. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa begitu besarnya peran pemberian edukasi pada masyarakat khususnya seorang ibu yang dalam hal ini melewati beberapa fase kejadian mulai dari kehamilan, persalinan, nifas, menyusui. Dibutuhkan asupan nutrisi yang cukup baik untuk mendukung kesehatan ibu selama menjalani semua proses. Dengan makanan yang bergizi maka ibu juga akan sehat baik secara fisik maupun psikologi. Ibu yang sehat mampu merawat anak dengan baik sehingga akan dihasilkan generasi bangsa yang unggul.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, V. N., & Sunarsih, T. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Salemba Medika.
- Krisnatuti, Diah, & Hastoro, I. (2014). *Menu Sehat untuk Ibu Hamil dan Menyusui*. Puspa Swara.
- Maritalia, D. (2012). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Pustaka Pelajar.
- Marmi. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas "Peuperium Care."* Pustaka Pelajar.

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Rahmawati, E. (2015). Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Nifas Dengan Pemulihan Luka Perineum. *Jurnal Wiyata*, 2(1).

Wiknjosastro, H. (2011). *Ilmu Bedah Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka.