

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2022

**PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI NIFAS MENGGUNAKAN MEDIA
LEMBAR BALIK TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU
NIFAS DI BANGSAL KEBIDANAN RSAU Dr. SISWANTO**

Fildzah Hasnasari¹⁾ Desy Widyastutik²⁾ Hutari Puji Astuti³⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta
fildzahhasna@gmail.com

Abstrak

Masa nifas merupakan masa pemulihan bagi seorang ibu pasca melahirkan, masa nifas ini dihitung dari pasca persalinan hingga 6 – 8 minggu setelah selesainya persalinan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh Pendidikan kesehatan gizi nifas dengan media lembar balik terhadap peningkatan pengetahuan gizi ibu nifas di RSAU Dr. Siswanto. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan metode quasi-eksperimen. Metode pengambilan sampel penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu 15 responden. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Berdasarkan hasil uji *Paired sampel T-test*, menunjukkan bahwa $p < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa adanya perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum (pretest) dengan pengetahuan sesudah (posttest) diberikan lembar balik. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan gizi nifas menggunakan media lembar balik terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas dibangsal kebidanan RSAU Dr. Siswanto. Kesimpulan berdasarkan distribusi frekuensi sebagian besar sampel memiliki pengetahuan yang meningkat. Berdasarkan presentase sampel dari variabel nilai rata – rata pengetahuan ibu nifas sebelum diberikan lembar balik adalah 19,93 dan nilai rata – rata pengetahuan ibu nifas setelah diberikan lembar balik adalah 12,68.

Kata Kunci: Pendidikan, Ibu Nifas, Kesehatan Gizi Nifas

*MIDWIFERY PROGRAM GRADUATE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY, SURAKARTA
2022*

***Postpartum Nutritional Health Education Using Backsheet Media To
Increasing Knowledge of Public Women In
The Midwifery Ward RSAU Dr. Siswanto***

Fildzah Hasnasari¹⁾ Desy Widyastutik²⁾ Hutari Puji Astuti³⁾

¹⁾*Students Of Midwifery Program Graduate Program Kusuma Husada University
Surakarta*

²⁾³⁾*Lecturer Of Midwifery Program Graduate Program Kusuma Husada University
Surakarta*

fildzahhasna@gmail.com

Abstract

The postpartum period is a recovery period for a mother after giving birth, this postpartum period starts from postpartum to 6 – 8 weeks after the completion of childbirth. The aim of this research is to analyze the effect of postpartum nutrition health education using flip sheets on increasing nutritional knowledge of postpartum mothers at RSAU Dr. Siswanto. This type of research is quantitative analytical research with a quasi-experimental method. The sampling method for this research used purposive sampling, namely 15 respondents. Data analysis uses univariate analysis and bivariate analysis. Based on the results of the Paired sample T-test, it shows that p is 6.6 so it can be said that there is a significant difference between knowledge before (pretest) and knowledge after (posttest) given the flip sheet. This proves that there is an influence of postpartum nutrition health education using flip-sheet media on increasing the knowledge of postpartum mothers in the obstetrics ward of RSAU Dr. Siswanto. The conclusion is based on the frequency distribution that the majority of the sample has increased knowledge. Based on the sample percentage of the variable, the average value of knowledge of postpartum mothers before being given the return sheet was 19.93 and the average value of knowledge of postpartum mothers after being given the return sheet was 12.68.

Keywords: *Education, Postpartum Mothers, Postpartum Nutrition Health*

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa pemulihan bagi seorang ibu pasca melahirkan, masa nifas ini terhitung dari pasca persalinan hingga 6 – 8 minggu setelah selesainya persalinan. Pada masa nifas ini organ reproduksi bagi seorang ibu akan mengalami tahap *recovery* secara berangsur-angsur menjadi seperti sebelum masa kehamilan. Pada masa nifas kesehatan dan kestabilan ibu dan bayi sangat perlu diperhatikan, mengingat masa nifas disebut sebagai masa krisis bagi seorang ibu dan bayi. Diketahui sebanyak 60% kematian pada ibu terjadi pasca persalinan, dengan 50% terjadi pada awal 24 jam pertama (Mansur & Dahlan, 2014).

Edukasi dan asuhan kebidanan sangat mempengaruhi pada pemahaman ibu dalam melakukan perawatan kesehatan pasca persalinan. Upaya melakukan fokus kepada asuhan pasca persalinan membantu terselamatkannya ibu bersalin dan juga bayi yang dilahirkan. Cukupnya edukasi, pemantauan, dan penanganan yang maksimal akan menurunkan tingkat mordibitas dan mortalitas ibu dan bayi.

Salah satu factor penting pada pemulihan ibu pasca persalinan atau pada masa nifas adalah dengan memperhatikan dan menjaga gizi yang dikonsumsi oleh ibu. Status gizi yang

tepat adalah ketika ibu mendapatkan asupan gizi yang cukup dengan mengonsumsi makanan yang beragam, dengan gizi yang cukup, dan seimbang. Asupan gizi pada masa nifas mengalami peningkatan untuk mempercepat penyembuhan luka dan sebagai kebutuhan laktasi.

Peningkatan gizi pada masa nifas rata rata mencapai angka 2700 kalori per hari dengan asupan cairan 3000 ml dengan 1000 ml susu per hari (Rahmawati & Triatmaja, 2015). Ibu pada masa nifas membutuhkan cakupan kalori yang lebih banyak dengan konsumsi makanan tinggi kalori. Pada 6 bulan pertama diperlukan 330 kkal lebih banyak disbanding pada masa kehamilan. Ada sekitar 33.3% ibu yang kebutuhan gizinya belum terpenuhi, dan 66.7% ibu yang telah mencukupi konsumsi gizi pada masa nifas (Rahmawati & Triatmaja, 2015).

Oleh karena itu, sangat penting bagi ibu nifas untuk memperhatikan asupan makanannya dan memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk membantu proses pemulihan dan memproduksi ASI yang cukup untuk bayi. Selain itu, ibu nifas juga disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi untuk memastikan asupan nutrisi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan kesehatan mereka.

METODOLOGI

penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasy eksperimen* yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh Pendidikan Kesehatan gizi nifas dengan media lembar balik terhadap peningkatan pengetahuan gizi ibu nifas. Lokasi penelitian dilakukan di RSAU Dr Siswanto. Populasi penelitian ini adalah 15 ibu nifas yang ada di RSAU Dr Siswanto dalam periode tertentu. Sampel penelitian adalah 15 ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian berupa kusioner. Analisa data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode uji *Paired sampel T-test* dan uji statistik *saphiro wilk*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

1. Gambaran Karakteristik Ibu Nifas

Karakteristik Ibu	N	%
Usia Ibu		
Dewasa Awal (20 – 39)	15	100
Dewasa Tengah (40 – 59)	0	0
Pendidikan Terakhir		
SMP	3	20
SMA	8	53,3

Berdasarkan table diatas, menunjukkan

bahwa skala ibu nifas di RSAU Dr. Siswanto sebanyak 15 orang, tercatat usia keseluruhan menginjak pada usia dewasa awal 20 – 39 (100%). Pada tingkat pendidikan terakhir, sebanyak 3 orang menyelesaikan pendidikan SMP (20%), tingkat SMA sebanyak 8 orang (53,3%), dan pada tingkat perguruan tinggi sebanyak 4 orang (26,6%). Pada pekerjaan ibu, digolongkan menjadi 3 golongan, Ibu rumah tangga sebanyak 9 orang (60%), Karyawan dan swasta sebanyak 5 orang (33,3%), PNS sebanyak 1 orang (6,6%). Untuk pendataan jumlah anak sebanyak 5 ibu memiliki 1 anak (33,3%), lalu sebanyak 10 ibu memiliki 2 sampai 4 anak (66,67%).

2. Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah diberikan Lembar Balik

Data nilai pengetahuan ibu menyusui diperoleh dengan melihat jumlah jawaban yang benar dari pretest dan posttest

. Kode Respon	Pretest	Posttest	Kesimpulan
01	18	24	Meningkat
02	20	22	Meningkat
03	22	26	Meningkat
04	17	23	Meningkat
05	18	25	Meningkat
06	20	26	Meningkat
07	26	29	Meningkat
08	19	30	Meningkat
09	20	27	Meningkat
10	21	23	Meningkat

11	23	27	Meningkat
12	17	29	Meningkat
13	20	30	Meningkat
14	23	30	Meningkat
15	15	27	Meningkat
Mean	19,93		26,53
Standar Deviasi	2,81		2,72

Berdasarkan table diatas, menunjukkan gambaran perbedaan pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah edukasi menggunakan lembar balik, sebanyak 15 orang. Rata – rata nilai ibu nifas pada pretest mencakup angka 19,93 dari 30, dengan standar deviasi 2,81. Setelah ibu menerima edukasi menggunakan lembar balik terdapat peningkatan nilai rata – rata menjadi 26,53 dengan standar deviasi 2,72.

3. Perbedaan Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah diberikan Lembar Balik

Uji statistik untuk melihat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian lembar balik adalah adala uji *Paired sampel T-test*. Adapun hasil uji pengetahuan ibu nifas dapat dilihat pada table berikut

Pengetahuan Ibu Nifas	Mean
Pretest	19,93
Posttest	26,53
P	6.6

Berdasarkan table diatas, menunjukkan bahwa $p < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa adanya perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum (pretest) dengan pengetahuan sesudah (posttest) diberikan lembar balik. Sebelumnya hasil pretest dan posttest dilakukan uji normalitas dengan hasil data tersebut terdistribusi normal.

4. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test	.157	15	.200*	.973	15	.902
post tes	.151	15	.200*	.924	15	.224

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas menggunakan uji statistik *saphiro wilk* (sampel kurang dari 50) dan apabila diperoleh hasil nilai $p > 0.05$ maka data terdistribusi normal. Berdasarkan output yang didapatkan diketahui nilai Sig. untuk variable “pre test” sebesar 0.902 dan untuk variable “post test” sebesar 0.224. Untuk kedua variabel tersebut > 0.05 , maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *saphiro wilk* di atas, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

5. Uji T

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre test	19.93	15	2.815	.727
	post tes	26.53	15	2.722	.703

Berdasarkan output yang didapatkan ringkasan hasil statistic deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yakni nilai Pre Test dan Post Test. Untuk nilai Pre Test diperoleh rata-rata atau mean sebesar 19,93. Sedangkan untuk nilai Post Test diperoleh nilai rata-rata atau mean sebesar 26,53. Jumlah responden yang digunakan sebagai sampel penelitian sebanyak 15 orang. Untuk nilai Std. Deviation (standar deviasi) pada Pre Test sebesar 2,815 dan Post Test sebesar 2,722. Terakhir nilai Std. Error Mean untuk Pre Test sebesar 0,727 dan untuk Post Test sebesar 0,703.

Karena nilai rata-rata hasil pada Pre Test $19,93 < \text{Post Test } 26,53$, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata antara dua variabel tersebut.

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre test & post tes	15	.257	.356

Pada output diatas, menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara variabel Pre Test dan Post Test. Berdasarkan output di atas diketahui nilai koefisien korelasi (Corelation) sebesar 0,257 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,356. Karena nilai Sig.

$0,356 > \text{probabilitas } 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara variabel Pre Test dengan variabel Post Test.

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test - post tes	-6.600	3.376	.872	-8.470	-4.730	-7.571	14	.000

Berdasarkan tabel output “Paired Sample Test” diatas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak yang menjelaskan bahwa perbedaan rata-rata antara hasil Pre Test dengan Post Test yang artinya ada pengaruh Pendidikan Kesehatan gizi nifas menggunakan media lembar balik terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas di Bangsal Kebidanan RSAU Dr. Siswanto.

Dari tabel output “Paired Sample Test” di atas juga memuat informasi tentang nilai “Mean Paired Differences” adalah sebesar -6.600. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata Pre Test dengan nilai rata-rata Post Test atau $19,93 - 26,53 = -6,600$ dan selisih perbedaan tersebut antara -8,470 sampai dengan -4,730 (95% Confidence Interval of the Difference Lower dan Upper).

Data Khusus

1. Gambaran Karakteristik Ibu Menyusui

Tujuan dari penelitian ini menganalisis peningkatan pengetahuan kesehatan gizi bagi ibu terkhusus pada masa nifas dan menyusui melalui media lembar balik. Hasil penelitian ini dilakukan di RSAU Dr. Siswanto. Pada penelitian ini populasi merupakan ibu nifas, dengan latar belakang usia 20 – 39 tahun, dengan jumlah persentase (100%) yaitu pada golongan dewasa awal.

Karakteristik pendidikan dari responden (ibu nifas) didominasi oleh tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan jumlah 8 responden persentase (53,3%) dan jumlah latar pendidikan minoritas pada tingkat Sekolah Menengah Pertama sejumlah 3 responden (20%). Dengan pendidikan yang lebih tinggi membuka kemungkinan bagi ibu untuk memperoleh pengetahuan dan pola pikir yang lebih luas.

Pada latar belakang pekerjaan responden didominasi oleh Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 9 responden (60%). Dan pekerjaan dengan persentase terendah adalah pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) berjumlah 1 orang (6,6%). Pekerjaan akan mempengaruhi kesibukan, status ekonomi, dan intensitas pendampingan pada anak.

Seorang Ibu Rumah Tangga dapat mendampingi pertumbuhan anak lebih intensif dibandingkan dengan seorang ibu yang berkarir. Pendidikan dan pengetahuan yang cukup, membantu ibu dalam memberikan pendidikan terbaik bagi anaknya.

Berdasarkan jumlah anak, jumlah anak 2 – 4 mendominasi persentase yaitu mencapai (66,67%) sebanyak 10 responden, dan 1 anak dengan sebanyak 5 responden (33,33%). Ibu dengan jumlah anak sebanyak 2 – 4 orang disimpulkan memiliki lebih banyak potensi pengetahuan, dan pengalaman dalam melalui fase nifas.

2. Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah diberikan Lembar Balik

Pengetahuan adalah pemahaman atau kesadaran tentang fakta, informasi, ide, atau konsep yang diperoleh melalui pembelajaran, pengalaman, atau studi. Ini mencakup semua informasi yang telah kita pelajari atau kita pahami tentang dunia, baik melalui pendidikan formal, pengamatan, atau interaksi dengan lingkungan sekitar kita. Pengetahuan dapat mencakup berbagai bidang, seperti ilmu pengetahuan, sejarah, seni, teknologi, agama, dan banyak lagi.

Dalam penelitian ini, pengetahuan yang dimaksud adalah kemampuan ibu

nifas dalam menjawab 30 pertanyaan terkait kesehatan gizi pada masa nifas. Ibu nifas selaku responden diberikan lembar balik dalam bentuk fisik atau pun digital, dengan harapan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi melalui lembar balik yang diberikan. Media lembar balik dinilai lebih praktis dikarenakan bentuk fisiknya yang tipis, dan memiliki poin penjelasan yang singkat dan jelas. Sebelum diberikan lembar balik, ibu akan diberikan form 30 pertanyaan yang harus dijawab, lalu ibu diberikan lembar balik, dan dilakukan posttest setelah 1 minggu kemudian untuk menilai peningkatan pengetahuan ibu nifas seputar kesehatan gizi.

Pada pretest skor rata rata dari para responden adalah 19,93 dengan standar deviasi sebanyak 2,81. Setelah jangka waktu 1 minggu pemberian lembar balik, responden melakukan posttest dengan hasil yang meningkat, nilai rata – rata dari para responden mencapai 26,53 dengan standar deviasi yang lebih kecil yaitu 2,72.

3. Gambaran Pemahaman Responden pada Materi Lembar Balik Gizi Ibu Nifas

Gambaran peningkatan pemahaman ibu nifas terhadap kesehatan gizi dapat disimpulkan melalui jumlah hasil pretest dan posttest. Terdapat peningkatan

sebesar p 6,6. Peningkatan tersebut menyimpulkan efektifitas penggunaan lembar balik dalam edukasi kesehatan gizi ibu nifas, sehingga responden 08, 13, 14, menyelesaikan posttest dengan nilai skor yang sempurna.

Lembar balik memberikan informasi seputar kesehatan gizi pada ibu nifas dengan informasi yang singkat, padat, jelas, beserta tampilan layout yang menarik, sehingga lebih menarik untuk dibaca dan dipelajari para responden. Isi lembar balik yang informatif akan teramat membantu para responden untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan gizi ibu nifas.

KESIMPULAN

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa terdapat kolerasi pengaruh Pendidikan Kesehatan gizi nifas menggunakan media lembar balik terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas dengan hasil nilai rata – rata pengetahuan ibu nifas sebelum diberikan lembar balik adalah 19,93 dan nilai rata – rata pengetahuan ibu nifas setelah diberikan lembar balik adalah 26,53.

Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan hasil kelerasi yang lebih kuat dan disarankan untuk memperbesar ukuran sampel agar representatif dan mengurangi potensi

bias dalam analisis korelasi. Dengan jumlah responden yang lebih besar, hasil korelasi dapat lebih kuat dan lebih dapat diandalkan.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis menyampaikan terimakasih kepada seluruh responden, pembimbing, penguji dan semua pihak terkait yang telah membantu dan memberikan bimbingan serta dukungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- FAO, WHO, UNU. Human Energy Requirements. Rome: FAO; 2001.
- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ip S, Chung M, Raman G, Trikalinos TA, Lau J. A summary of the Agency for Healthcare Research and Quality's evidence report on breastfeeding in developed countries. *Breastfeed Med*. 2009;4(Suppl 1):S17-S30.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Modul 4 Penyulitan Dan Komplikasi Masa Nifas*. Jakarta: Badan PPSDM Kesehatan.
- Mansur, N., & Dahlan, A. K. (2014). *Buku Ajar: Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: Makara Printing Plus.
- Mansyur, N., & Dahlan, A. K. (2014). *Buku Ajar: Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: Selaksa Kelompok Penerbit Intrans.
- Rahmawati, E., & Triatmaja, N. T. (2015). Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Nifas Dengan Pemulihan Luka Perineum. *Jurnal Wiyata*, 2, 20.
- Rahmawati, R. S., Suwoyo, & Putri, S. F. (2019). Peningkatan Pengetahuan Tentang Nutrisi Ibu Nifas Menggunakan Media Aplikasi "SINNIA" di Rumah Sakit Aura Syifa Kediri. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 18.
- Rasmaniar, Rahayu, E. S., Sumardi, R. N., Hasanah, L. N., Atmaka, D. R., Alfiah, E., . . . Pattola. (2021). *Pengantar Kesehatan Gizi*. Yayasan Kita Menulis.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sundari, A., Sapartinah, T., & Mursiti, T. (2013). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Nutrisi Masa Nifas di Wilayah Puskesmas Ringinarum Kabupaten Kendal Tahun 2013. *Midwifery Care Journal*.
- Victora CG, Bahl R, Barros AJD, França GVA, Horton S, Krasevec J, Murch S, Sankar MJ, Walker N, Rollins NC. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*. 2016; 387(10017):475-490.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.

Jenie, U. A. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik. Rajawali Pers

Moleong, L. J. (2017). Etika Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Gabungan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.