

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa nifas merupakan periode penting dalam kehidupan seorang ibu setelah melahirkan, ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang menuntut perhatian khusus, terutama dalam aspek gizi. Pada masa ini, kebutuhan nutrisi meningkat karena tubuh ibu memerlukan energi dan zat gizi untuk pemulihan pasca persalinan serta untuk mendukung proses menyusui. Kurangnya pengetahuan gizi sering kali menyebabkan pola konsumsi makanan yang tidak seimbang, seperti tingginya asupan gula, lemak jenuh, dan karbohidrat sederhana, yang dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik, termasuk diabetes melitus. Diabetes melitus, khususnya tipe 2, kini tidak hanya menyerang kelompok usia tua, tetapi juga rentan dialami oleh ibu pasca melahirkan, terutama bila memiliki riwayat kelebihan berat badan, pola makan tidak sehat, dan kurang aktivitas fisik.

Menurut International Diabetes Federation (2025), jumlah penyandang Diabetes Melitus di dunia terus mengalami peningkatan, yaitu sekitar 537 juta orang dewasa pada tahun 2021 dan diproyeksikan mencapai 643 juta pada tahun 2030 serta 783 juta pada tahun 2045. Laporan IDF yang lebih mutakhir juga memperkirakan terdapat sekitar 589 juta orang dewasa yang hidup dengan diabetes pada tahun 2024, dengan jumlah yang diproyeksikan terus meningkat pada tahun-tahun mendatang (Tomic et al., 2022). Lebih dari 90% kasus tersebut merupakan Diabetes Melitus tipe 2 yang erat kaitannya dengan

pola makan tidak sehat, obesitas, kurang aktivitas fisik, urbanisasi, dan penuaan populasi (International Diabetes Federation, 2021). Di Indonesia, prevalensi Diabetes Melitus juga menunjukkan kecenderungan meningkat berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2025), demikian pula di Provinsi Jawa Timur dan Kabupaten Kediri, yang masih mencatat Diabetes Melitus sebagai salah satu penyakit tidak menular dengan jumlah kasus yang cukup tinggi. Kondisi tersebut juga tercermin di Puskesmas Sukorame, di mana masih ditemukan ibu nifas yang memiliki pengetahuan kurang mengenai pemilihan menu makanan sehat selama masa nifas. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan melalui edukasi mengenai pemilihan menu makanan menjadi salah satu upaya penting untuk mendukung penerapan pola makan sehat pada ibu nifas sebagai langkah pencegahan terhadap faktor risiko Diabetes Melitus.

Diabetes Mellitus, khususnya diabetes tipe 2, memiliki keterkaitan erat dengan *diabetes mellitus gestasional* (DMG). DMG tidak hanya merupakan gangguan metabolik sementara saat kehamilan, tetapi juga menjadi prediktor kuat terjadinya diabetes tipe 2 pada masa nifas dan periode selanjutnya (WHO, 2024). Berbagai studi menunjukkan bahwa wanita dengan riwayat DMG memiliki risiko sekitar 8 kali lebih tinggi untuk berkembang menjadi diabetes tipe 2 dibandingkan wanita tanpa DMG (Adam et al., 2023). Secara global, sekitar 17–20% wanita dengan riwayat DMG telah terdiagnosis diabetes tipe 2 dalam 10 tahun pasca persalinan, dan risikonya terus meningkat hingga lebih dari 50% dalam jangka panjang. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa transisi dari DMG ke diabetes tipe 2 dapat terjadi

sangat dini pada masa nifas, bahkan dalam 6 bulan hingga 5 tahun setelah melahirkan, sehingga periode nifas menjadi fase kritis untuk pencegahan dan intervensi dini (Chen et al., 2024).

Pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk pola konsumsi makanan yang sehat selama masa nifas. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih selektif dalam memilih jenis makanan, serta mampu mengatur asupan karbohidrat, lemak, dan gula yang seimbang, sehingga mencegah terjadinya hiperglikemia. Namun, realita di lapangan menunjukkan bahwa banyak ibu nifas di Indonesia masih memiliki pengetahuan gizi yang rendah, yang berdampak pada pola makan yang tidak sesuai kebutuhan, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak jenuh. Studi dari Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia (JGKI) menyebutkan bahwa hanya 43,2% ibu nifas yang memiliki pengetahuan gizi baik, dan lebih dari 56,8% masih kurang memahami pentingnya pengaturan makanan dalam masa pemulihan pasca persalinan (Widiastuti et al., 2024).

Rendahnya pengetahuan gizi pada ibu nifas berpotensi memperlambat pemulihan pasca persalinan bagi ibu. Dalam jangka panjang, pola makan yang tidak seimbang dan minimnya edukasi gizi berkontribusi terhadap risiko obesitas dan akan menyebabkan diabetes tipe 2. Pola makan yang tidak seimbang pada ibu nifas, seperti asupan kalori yang berlebihan dan rendah serat, berisiko mempercepat timbulnya resistensi insulin, terutama pada mereka yang memiliki riwayat diabetes gestasional. Oleh karena itu, edukasi gizi bagi ibu nifas menjadi langkah pencegahan yang penting untuk menurunkan risiko berkembangnya diabetes melitus di masa depan. Dengan

memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya gizi seimbang, ibu nifas dapat mengelola pola makannya secara lebih bijak guna mendukung pemulihan pasca persalinan dan menjaga kestabilan kadar gula darah (Lorensia et al., 2024).

Media edukasi merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan penyampaian informasi kesehatan. Pemilihan media yang tepat dapat membantu meningkatkan pemahaman, perhatian, serta daya ingat sasaran terhadap materi yang diberikan. Salah satu media edukasi yang dapat digunakan adalah *Blooket*, yaitu media berbentuk buku saku yang menyajikan informasi secara ringkas, sistematis, dan mudah dipahami. Penyajian materi yang dilengkapi dengan gambar, ilustrasi, serta bahasa yang sederhana memungkinkan ibu nifas lebih mudah memahami informasi mengenai pemilihan menu makanan sehat dan dapat mempelajarinya kembali secara mandiri setelah kegiatan edukasi selesai. Oleh karena itu, penggunaan media *Blooket* diharapkan mampu meningkatkan efektivitas edukasi serta pengetahuan ibu nifas mengenai pemilihan menu makanan sehat selama masa nifas.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian mengenai pengaruh pemberian edukasi pemilihan menu makanan menggunakan media *Blooket* terhadap pengetahuan ibu nifas sebagai upaya meningkatkan pengetahuan gizi dan mendukung penerapan pola makan sehat pada masa nifas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat pengaruh pemberian edukasi pemilihan menu makanan menggunakan media *Blooket* terhadap pengetahuan ibu nifas?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi pemilihan menu makanan menggunakan media *Blooket* terhadap pengetahuan ibu nifas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pemilihan menu makanan sebelum diberikan edukasi menggunakan media *Blooket*.
2. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pemilihan menu makanan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *blooket*.
3. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi pemilihan menu makanan menggunakan media *blooket* terhadap pengetahuan ibu nifas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pengaruh pemberian edukasi pemilihan menu makanan menggunakan media *blooket* terhadap pengetahuan ibu nifas.

2. Bagi Pendidikan

Untuk menambah pengetahuan dan sebagai bahan referensi bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang di masa mendatang.

3. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan bagi peneliti dan melatih peneliti menganalisis masalah yang ditemukan serta menambah keterampilan dan sebagai salah satu referensi tambahan atau perbandingan dalam mengevaluasi pengaruh pemberian edukasi pemilihan menu makanan menggunakan media *blooket* terhadap pengetahuan ibu nifas.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat secara teori, yaitu sebagai tambahan pemikiran atau pengetahuan yang dapat berguna bagi dunia pendidikan.