

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Menurut Mubarak (2011) dalam (Darsini et al., 2019), mendefinisikan pengetahuan sebagai segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Menurut Bloom dalam (Darsini et al., 2019), pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) (Notoadmojo, 2003; Suwanti dan Aprilin, 2017) dalam (Darsini et al., 2019).

2. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas yang berbeda-beda. Secara garis besar terdapat 6 tingkatan pengetahuan Notoatmodjo (2018), yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu atau *know* merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas berupa mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya termasuk mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dari seluruh badan yang dipelajari. Kemampuan pengetahuan pada tingkatan ini adalah seperti menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan. Menurut Darsini (2019), pada jenjang ini menekankan pada kemampuan dalam mengingat kembali materi yang telah dipelajari, seperti pengetahuan tentang istilah, fakta khusus, konvensi, kecenderungan dan urutan, klasifikasi dan kategori, kriteria serta metodologi. Tingkatan atau jenjang ini merupakan tingkatan terendah namun menjadi prasyarat bagi tingkatan selanjutnya. Di jenjang ini, peserta didik menjawab pertanyaan berdasarkan dengan hapalan saja. Kata kerja operasional yang dapat dipakai dalam jenjang ini adalah: mengutip, menyebutkan, menjelaskan, menggambarkan, membilang, mengidentifikasi, mendaftar, menunjukkan, memberi label, memberi indeks, memasang, menamai, menandai, membaca, menyadari, menghafal, meniru, mencatat, mengulang, mereproduksi, meninjau, memilih, menyatakan, mempelajari, mentabulasi, memberi kode, menelusuri, dan menulis.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menginterpretasikan materi secara benar dan menjelaskan tentang objek yang diketahui. Seseorang yang sudah faham tentang pelajaran atau materi yang telah diberikan dapat menjelaskan, menyimpulkan dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya tersebut. Menurut Darsini (2019), pada jenjang ini, pemahaman diartikan sebagai kemampuan dalam memahami materi tertentu yang dipelajari. Kemampuan-kemampuan tersebut yaitu: Translasi (kemampuan mengubah simbol dari satu bentuk ke bentuk lain), Interpretasi (kemampuan menjelaskan materi), Ekstrapolasi (kemampuan memperluas arti).

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajarinya pada situasi kondisi nyata atau sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengguna metode, teknik dan prinsip dalam konteks maupun situasi lain. Misalnya, melakukan *assembling* (merakit) dokumentasi keperawatan atau melakukan kegiatan pelayanan.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menguraikan atau menjabarkan suatu objek atau materi ke dalam komponen-komponen yang masih ada kaitannya satu dengan yang lain.

Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan untuk menghubungkan bagian-bagian dalam suatu keseluruhan yang baru, seperti dapat menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada. Kemampuan sintesis ini seperti halnya menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain dan juga menciptakan. Contohnya membuat desain form survei kesehatan masyarakat.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek atau materi yang ada. Penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang sudah ada. Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh serta menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif keputusan.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki oleh individu dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara umum faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu faktor internal (berasal dari dalam individu) dan faktor eksternal (berasal dari luar individu).

a. Faktor Internal

1) Usia

Menurut Hurlock dikutip dalam Lestari (2018), dalam Darsini (2019), usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya (Rohani, 2013) dalam (Darsini et al., 2019). Daya ingat seseorang salah satunya dipengaruhi oleh umur, dengan bertambahnya umur seseorang akan berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya. Makin tua umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik (Notoatmodjo, 2018).

2) Paritas

Paritas merupakan seorang wanita yang pernah melahirkan bayi lahir hidup ataupun lahir mati. Jenis paritas ada 4 yaitu Nullipara, Primipara, Multipara dan Grandemultipara. Jumlah paritas yang paling aman adalah memiliki jumlah anak sebanyak 2-3 anak, apabila melahirkan terlalu banyak maka, risiko melahirkan semakin tinggi dan dapat menyebabkan perdarahan (Purborini, 2023). Menurut Rinata (2016) mengatakan bahwa pada wanita yang sudah pernah memiliki anak berpengaruh

terhadap keberhasilan menyusui karena pengalaman menyusui sebelumnya dapat memberi gambaran pada saat ini.

b. Faktor Eksternal

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting sebagai sarana untuk mendapatkan informasi misalnya di bidang kesehatan sehingga memberikan pengaruh positif bagi kualitas hidup seseorang. Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju impian atau cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan agar tercapai keselamatan dan kebahagiaan (Darsini et al., 2019).

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu keburukan yang harus dilakukan demi menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan tidak diartikan sebagai sumber kesenangan, akan tetapi merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan memiliki banyak tantangan. Sedangkan bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu (Rahmawati dan Umbul, 2014) dalam (Darsini et al., 2019). Pekerjaan adalah suatu yang dilakukan untuk mencari nafkah, adanya pekerjaan memerlukan waktu dan tenaga untuk menyelesaikan berbagai jenis pekerjaan masing-masing dianggap penting dan

memerlukan perhatian, masyarakat yang sibuk hanya memiliki sedikit waktu untuk memperoleh informasi (Notoatmodjo, 2018). Menurut Rinata (2016) semakin tinggi pendidikan seseorang maka tinggi pula pengetahuan yang didapat oleh orang tersebut, yang artinya dapat mempengaruhi terhadap pola pikir dan daya nalar seseorang. Bekerja seseorang dapat berbuat yang bernilai, bermanfaat dan memperoleh berbagai pengalaman sehingga memperoleh sumber informasi lebih banyak untuk menambah wawasan dan pengetahuan.

3) Sumber informasi

Salah satu faktor yang dapat memudahkan individu dalam memperoleh pengetahuan yaitu dengan cara mengakses berbagai sumber informasi yang ada di berbagai media. Perkembangan teknologi yang terjadi saat ini, semakin memudahkan bagi seseorang untuk bisa mengakses hampir semua informasi yang dibutuhkan. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas (Darsini et al., 2019).

4) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Seseorang yang berasal dari lingkungan yang tertutup sering kali sulit untuk menerima informasi baru yang akan

disampaikan. Hal ini biasanya dapat ditemui pada beberapa komunitas masyarakat tertentu (Darsini et al., 2019).

5) Ekonomi

Ekonomi didefinisikan sebagai upah yang diperoleh dari pekerjaan seseorang. Secara umum jumlah pendapatan diukur dapat menggabungkan pendapatan semua anggota rumah tangga atau keluarga masing-masing dan bisa juga diukur berdasarkan pendapatan tingkat individu (Deli, 2023) dalam (Simanjuntak et al., 2024).

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menayakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda (*multiple choice*), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan (Wardani, 2011) dalam (Darsini et al., 2019).

Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai

0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya prosentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu kategori:

- a. Baik (76%-100%)
- b. Sedang atau cukup (56% – 75%)
- c. Kurang (<55%) (Darsini et al., 2019).

B. Konsep Ibu Nifas

1. Definisi Ibu Nifas

Masa nifas dimulai setelah 2 jam *post partum* dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, biasanya berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan baik secara fisiologis maupun psikologis akan pulih dalam waktu 3 bulan. Jika secara fisiologis sudah terjadi perubahan pada bentuk semula (sebelum hamil), tetapi secara psikologis masih terganggu maka dikatakan masa nifas tersebut belum berjalan dengan normal atau sempurna. Masa nifas (*post partum/puerperium*) berasal dari bahasa latin yaitu dari kata "*Puer*" yang artinya bayi dan "*Parous*" yang berarti melahirkan (Nurjanah and A. Maemunah, 2013) dalam (Sulfianti et al., 2021).

Beberapa pengertian tentang masa nifas antara lain sebagai berikut:

- a. Masa nifas (*puerperium*) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu, akan

tetapi, seluruh alat genital baru pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu 3 bulan (Prawirohardjo, 2009) dalam (Wijaya et al., 2023).

- b. Masa nifas adalah masa segera setelah kelahiran sampai 6 minggu. Selama masa ini, fisiologi saluran reproduktif kembali pada keadaan yang normal (Cunningham, 2007) dalam (Wijaya et al., 2023).
- c. Masa nifas (*puerperium*) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti prahamil. Lama masa nifas 6-8 minggu (Mochtar, 2010) dalam (Wijaya et al., 2023).

2. Tahapan Masa Nifas

Masa nifas dibagi dalam 3 tahap, yaitu *puerperium* dini (*immediate puerperium*), *puerperium intermedial* (*early puerperium*) dan *remote puerperium* (*later puerperium*). Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. *Puerperium* dini (*immediate puerperium*) yaitu pemulihan di mana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan (waktu 0-24 jam *post partum*). Dalam agama Islam dianggap telah bersih dan boleh bekerja setelah 40 hari.
- b. *Puerperium intermedial* (*early puerperium*) yaitu suatu masa di mana pemulihan dari organ-organ reproduksi secara menyeluruh selama kurang lebih 6-8 minggu.
- c. *Remote puerperium* (*later puerperium*) yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat kembali dalam keadaan yang sempurna secara

bertahap terutama jika selama masa kehamilan dan persalinan ibu mengalami komplikasi, waktu untuk sehat bisa berminggu-minggu, bulan bahkan tahun (Nugroho, 2014) dalam (Sulfianti et al., 2021).

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Masa Nifas

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi masa nifas dan menyusui seperti perlunya pemantauan yaitu:

- a. Evaluasi kontinue terhadap setiap temuan atau perkembangan secara signifikan selama periode *antepartum* dan *intrapartum*.
- b. Evaluasi fisiologis dan anatomis *puerperium*.
- c. Evaluasi tanda-tanda vital, tanda dan gejala, serta perubahan fisik lain.
- d. Evaluasi respons ibu dan ayah terhadap bayi mereka dan persiapan mereka untuk pengasuhan.
- e. Evaluasi perubahan perilaku wanita dan respons psikologis terhadap kelahiran.
- f. Penapisan kontinue terhadap tanda dan gejala komplikasi obstetri atau medis (Herselowati, 2024).

4. Perubahan Fisiologi Ibu Dalam Masa Nifas

Perubahan fisik dalam tubuh manusia terjadi secara sistemik, karena perubahan-perubahan pada kumpulan organ, akan bergabung menjadi perubahan-perubahan anatomi fisiologi sistem tubuh. Perubahan pada sistem tubuh ini akan memengaruhi adanya kebutuhan-kebutuhan untuk adaptasi terhadap perubahan tersebut (Wahyuningsih, 2018) dalam (Sulfianti et al., 2021).

a. Perubahan Sistem Reproduksi

Setelah bersalin tubuh ibu mengalami perubahan, rahim mengecil, serviks menutup, vagina kembali pada ukuran normal dan payudara mengeluarkan ASI. Perubahan pada sistem reproduksi secara keseluruhan disebut proses involusi. Involusi adalah perubahan yang merupakan proses kembalinya alat kandungan atau uterus dan jalan lahir setelah bayi dilahirkan hingga mencapai keadaan seperti sebelum hamil. Organ dalam sistem reproduksi yang mengalami perubahan yaitu:

1) Uterus

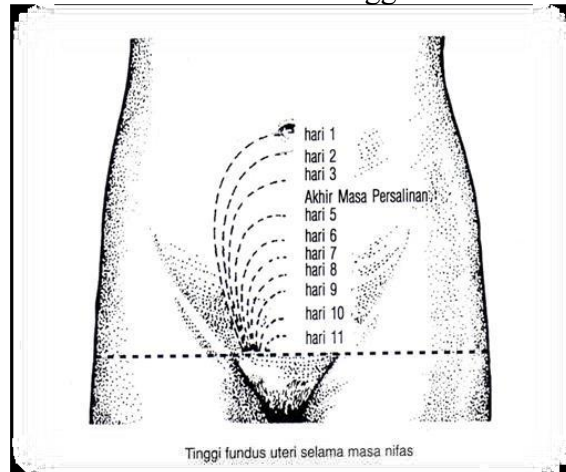
Struktur uterus sebagian besar tersusun atas otot, pembuluh darah dan jaringan ikat serta letaknya dalam keadaan tidak hamil berada cukup dalam di panggul. Struktur ini memungkinkan terjadinya pembesaran substansial pada kehamilan saat uterus dapat di palpasi secara abdominal seiring dengan berkembangnya janin (Sulfianti et al., 2021). Tinggi fundus uteri dan berat uterus menurut masa involusi terlihat pada tabel berikut:

Tabel 2. 1 Involusi Uteri			
Involusi Uteri	Tinggi Fundus uteri (TFU)	Berat Uterus	Diameter Uterus
Plasenta lahir	Setinggi pusat	1000 gram	12.5 cm

Plasenta lahir 7 hari (minggu 1)	Pertengahan pusat dan simpisis	500 gram	7,5 cm
14 hari (minggu 2)	Tidak teraba	350 gram	5 cm
6 minggu	Normal	60 gram	2.5 cm

Sumber: (Baston and Hall, 2011) dalam (Sulfianti et al., 2021).

Gambar 2. 1 Perubahan Tinggi Fundus Uteri



Sumber: (Herselowati, 2024)

2) Afterpains

Pada primipara, tonus uterus meningkat sehingga fundus pada umumnya tetap kencang. Relaksasi dan kontraksi yang periodik sering dialami multipara dan biasa menimbulkan nyeri yang bertahan sepanjang masa awal *puerperium*. Rasa nyeri setelah melahirkan ini lebih nyata setelah ibu melahirkan, di tempat uterus terlalu teregang (misalnya, pada bayi besar dan kembar). Menyusui dan oksitosin tambahan biasanya meningkatkan nyeri

ini karena keduanya merangsang kontraksi uterus (Khasanah & Sulistyawati, 2017) dalam (Sulfianti et al., 2021).

3) *Lochea*

Lochea adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas mempunyai reaksi basa/alkalis yang dapat membuat organisme berkembang lebih cepat. *Lochea* mempunyai bau amis (anyir), meskipun tidak terlalu menyengat dan volumenya berbeda pada setiap wanita. *Lochea* juga mengalami perubahan karena proses involusi (Sulfianti et al., 2021). Perubahan *lochea* tersebut adalah:

a) *Lochea rubra (Cruenta)*

Muncul pada hari pertama sampai hari kedua *post partum*, warnanya merah mengandung darah dari luka pada plasenta dan serabut dari *desidua* dan *chorion*.

b) *Lochia Sanguilenta*

Berwarna merah kuning, berisi darah lendir, hari ke 3-7 pasca persalinan.

c) *Lochea Serosa*

Muncul pada hari ke 7-14, berwarna kecokelatan mengandung lebih banyak serum, lebih sedikit darah juga leukosit dan laserasi plasenta.

d) *Lochea Alba*

Sejak 26 minggu setelah persalinan, warnanya putih kekuningan mengandung leukosit, selaput lendir servik dan serabut jaringan yang mati (Baston, H & Hall, J2011) dalam (Sulfianti et al., 2021).

4) Tempat Tertanamnya Plasenta

Saat plasenta keluar, secara normal uterus berkontraksi dan relaksasi/retraksi sehingga volume/ruang tempat plasenta berkurang atau berubah cepat dan 1 hari setelah persalinan berkerut sampai diameter 7.5 cm. Kira-kira 10 hari setelah persalinan, diameter tempat plasenta $\pm 2,5$ cm. Segera setelah akhir minggu ke 5-6 *epithelial* menutup dan meregenerasi sempurna akibat dari ketidakseimbangan volume darah, plasma dan sel darah merah (Khasanah & Sulistyawati, 2017) dalam (Sulfianti et al., 2021).

5) Perubahan Pada *Perineum*, Vagina dan Vulva

Vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi dan dalam beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap berada dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu vulva dan vagina kembali kepada keadaan tidak hamil dan *rugae* dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali sementara *labia* menjadi lebih menonjol (Sulfianti et al., 2021).

b. Perubahan Pada Sistem Tubuh

1) Perubahan Tanda-Tanda Vital

Tanda vital merupakan tanda-tanda terhadap keadaan umum ibu yang meliputi nadi, suhu, tekanan darah dan pernafasan. Frekuensi nadi ibu secara fisiologis pada kisaran 60-80 kali per menit. Perubahan nadi dengan frekuensi *bradikardi* (<60 kali per menit) atau *takhikardi* (>100 kali per menit) menunjukkan adanya tanda syok atau perdarahan. Perubahan suhu secara fisiologis terjadi pada masa segera setelah persalinan, yaitu terdapat kenaikan suhu tubuh berkisar 0,2-0,5°C, dikarenakan aktivitas metabolisme dan kebutuhan kalori yang meningkat saat persalinan. Perubahan suhu tubuh berada pada kisaran 36,5°C-37,5°C (Sulfianti et al., 2021).

2) Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Tiga perubahan fisiologi sistem kardiovaskuler *pasca partum* yang terjadi pada ibu nifas antara lain:

- a) Hilangnya sirkulasi *uteroplasenta* yang mengurangi ukuran pembuluh darah maternal 10-15%.
- b) Hilangnya fungsi endokrin plasenta yang menghilangkan stimulus vasodilatasi.
- c) Terjadinya mobilisasi air ekstra vaskuler yang disimpan selama wanita hamil (Sulfianti et al., 2021).

3) Perubahan Sistem Pencernaan

Selama masa hamil salah satu yang dapat memengaruhi sistem pencernaan ibu di antaranya adalah meningkatnya kadar *progesteron* yang dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolesterol darah dan melambatkan kontraksi otot-otot polos. Secara fisiologi terjadi penurunan tonus dan motilitas otot saluran pencernaan secara menetap dan singkat dalam beberapa jam setelah bayi lahir, setelah itu akan kembali seperti keadaan sebelum hamil (Sulfianti et al., 2021).

4) Perubahan Sistem Hematologi

Leukositosis meningkat, sel darah putih sampai berjumlah 15.000 selama persalinan, tetap meningkat pada beberapa hari pertama *post partum*. Jumlah sel darah putih dapat meningkat lebih lanjut sampai 25.000-30.000 di luar keadaan patologi jika ibu mengalami partus lama. Hb, Ht dan eritrosit jumlahnya berubah di dalam awal *puerperium* (Astuti, 2015) dalam (Sulfianti et al., 2021). Umumnya, ini akan terjadi pada 3-7 hari *post partum*. Pada sebagian besar ibu, volume darah akan kembali pada keadaan semula sebelum hamil pada 1 minggu *post partum* (Astuti, 2015) dalam (Sulfianti et al., 2021).

5) Perubahan Sistem Muskuloskeletal

Setelah melahirkan karena ligamen, fasia dan jaringan penunjang alat genitalia menjadi kendur. Sebagai akibat

putusnya serat-serat kulit dan distensi yang berlangsung lama akibat besarnya uterus pada waktu hamil, dinding abdomen masih agak lunak dan kendor untuk sementara waktu. Untuk memulihkan kembali jaringan jaringan penunjang alat genitalia serta otot-otot dinding perut dan dasar panggul, dianjurkan untuk melakukan latihan atau senam nifas, bisa dilakukan sejak 2 hari *post partum* (Wahyuningsih, 2018) dalam (Sulfianti et al., 2021).

6) Perubahan Sistem Perkemihan

Dinding kandung kemih pada ibu *post partum* memperlihatkan adanya edema dan hiperemia, kadang-kadang terjadi odema *trigonium*, menimbulkan abstraksi dari uretra sehingga terjadi retensio urine. Kandung kemih dalam masa nifas kurang sensitif dan kapasitasnya bertambah, sehingga penuh atau sesudah kencing masih tertinggal urine residual (normal 15 cc). Sisa urine dan trauma pada kandung kemih waktu persalinan memudahkan terjadinya infeksi (Sulfianti et al., 2021).

7) Perubahan Endokrin

Setelah proses persalinan, sistem endokrin kembali kepada keadaan seperti sebelum hamil. Hormon kehamilan mulai menurun segera setelah plasenta lahir. Penurunan hormon *estrogen* dan *progesteron* menyebabkan peningkatan prolaktin dan menstimulasi air susu. Hormon Plasenta menurun setelah

persalinan, HCG menurun dan menetap sampai 10% dalam 3 jam hingga hari ke tujuh sebagai omset pemenuhan *mamae* pada hari ke-3 *post partum*. Pada hormon *pituitary prolaktin* meningkat, pada wanita tidak menyusui menurun dalam waktu 2 minggu. FSH dan LH meningkat pada minggu ke 3 (Sulfianti et al., 2021).

8) Perubahan Payudara

Setelah melahirkan, ketika hormon yang dihasilkan plasenta tidak ada lagi, maka terjadi *positive feedback hormone* (umpan balik positif), yaitu kelenjar *pituitary* akan mengeluarkan hormon prolaktin (hormon laktogenik). Sampai hari ketiga setelah melahirkan, efek prolaktin pada payudara mulai bisa dirasakan. Pembuluh darah payudara menjadi membesar terisi darah, sehingga timbul rasa hangat. Sel-sel acini yang menghasilkan ASI juga mulai berfungsi. Ketika bayi menghisap puting, reflek saraf merangsang kelenjar *posterior hipofisis* untuk mensekresi hormon *oksitosin*. Oksitosin merangsang *reflek let down* sehingga menyebabkan ejeksi ASI melalui *sinus laktiferus* payudara ke duktus yang terdapat pada puting. (Wahyuningsih, 2018) dalam (Sulfianti et al., 2021).

C. Konsep Pemenuhan Nutrisi

1. Definisi 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) dalam (Puspitaningsih, 2020).

Nutrisi adalah zat gizi yang berhubungan dengan kesehatan dan penyakit, termasuk keseluruhan proses dalam tubuh manusia untuk menerima makanan atau bahan dari lingkungan hidupnya yang digunakan untuk aktivitas penting dalam tubuh serta mengeluarkan sisanya (Tarwoto dan Wartonah, 2011) dalam (Kurnia & Sari, 2020).

Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolisme. Pemenuhan gizi seimbang pada ibu nifas sangat penting untuk dipahami para orang tua karena mengingat usia bayi dan anak balita merupakan masa emas yang akan menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa mendatang (Amelia et al., 2024).

Menurut Ida Baroroh, 2021 dalam (Simanjuntak et al., 2024) nutrisi adalah makanan yang di makan dapat digunakan tubuh sebagai energi sebelum melalui proses pencernaan, penyerapan serta metabolisme.

Menurut Sunarsih (2016) nutrisi artinya bahan gizi. Nutrisi merupakan suatu proses penyediaan energi dari makanan yang berperan dalam pembentukan serta penggantian sel dalam tubuh. Zat gizi berfungsi

untuk tumbuh kembang, menjaga kesehatan dan mencegah penyakit, menjaga fungsi tubuh, serta meningkatkan kemampuan penyembuhan dan pembentukan imunitas (Ida Baroroh, 2021) dalam (Simanjuntak et al., 2024).

2. Kebutuhan Nutrisi Ibu Nifas

Nutrisi dibutuhkan oleh ibu nifas atau ibu *post partum* sebagai sumber tenaga pembangun, pengatur tubuh supaya pertumbuhan, perkembangan bayi yang disusui, memperlancar produksi ASI, memelihara kadar vitamin yang larut dalam ASI, memberi cukup vitamin A ibu dan bayi sehingga terhindar dari kebutaan meningkatkan daya tahan tubuh, memulihkan kondisi tubuh ibu serta dapat mempertahankan kesehatan ibu sendiri (Amelia et al., 2024).

Cara untuk memenuhi kebutuhan zat besi yaitu dengan cara mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi misalnya kacang hijau dan buah naga. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan jumlah zat besi dalam darah dengan mengonsumsi buah-buahan yang mengandung zat besi dan vitamin C yang tinggi. Salah satu buah yang mengandung zat besi dan vitamin C yang cukup tinggi yaitu buah naga dengan kandungan 0,16-0,20 mg zat besi, vitamin B1, vitamin B2 dan vitamin C. Buah naga mengandung zat besi sehingga terdapat perubahan kadar hemoglobin pada ibu nifas setelah mengonsumsi jus buah naga (Meti Sulastri, Heni Nurakilah, Lina Marlina, 2022) dalam (Amelia et al., 2024).

Menurut Puspitaningsih (2020), kebutuhan nutrisi bagi ibu nifas sebagai berikut:

a. 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.

b. 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.

c. 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.

d. 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.

e. 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.

f. Karbohidrat

Karbohidrat kompleks adalah salah satu sumber vitamin B dan mineral terbaik untuk pertumbuhan bayi. Dengan demikian selama menyusui harus mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat kompleks. Misalnya: nasi, kentang, biji-bijian, semangka, ubi jalar, kacang-kacangan, sereal, pisang, roti, dll.

g. 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.

h. 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.

i. 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.

j. 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) dalam (Puspitaningsih, 2020).

Tabel 2. 2 Kebutuhan Nutrisi Ibu Nifas

Nutrisi	Keterangan	Nutrisi yang Diperlukan
Kalori	Kandungan kalori yang diperlukan oleh ibu berjumlah 80 kalori. Manfaat dari kalori ialah, untuk melancarkan aktivitas, metabolisme tubuh dan simpanan untuk produksi ASI.	Gizi yang dikonsumsi oleh ibu 6 bulan pertama = 640-700 kal/hari. Oleh karena itu, ibu perlu asupan sekitar 2.300 hingga 2.700 kalori per hari.
Protein	Protein hewani dapat diperoleh dari telur, daging, ikan, udang, kerang, susu, maupun keju, sedangkan pada protein nabati diperoleh dari tahu, tempe, dan kacang-kacangan.	Kebutuhan proteinnya adalah 3 porsi per hari, 3 gelas susu, 2 butir telur, 120 gram keju serta 1 $\frac{3}{4}$ yougurt.
Cairan	Air putih, susu maupun jus buah.	2 sampai 3 liter/hari.

Kalsium dan juga Vitamin D	Berkontribusi untuk membentuk tulang maupun gigi, dapat diperoleh melalui minum susu dan juga dapat berjemur dipagi hari.	Kalsium yang dibutuhkan 5 porsi setiap hari, di dapat dari keju, susu maupun sarden.
Magnesium	Berfungsi untuk menopang otot serta memperkuat saraf serta tulang	Magnesium dapat diperoleh dari gandum serta kacang-kacangan.
Karbohidrat	Karbohidrat tersusun dari unsur Karbon(C), Hidrogen (H) dan Oksigen (O).	Kebutuhannya 6 porsi per hari. Dapat diperoleh dari nasi, jagung, sereal maupun roti gandum.
Lemak	Merupakan suatu senyawa organik yang tersusun dari unsur-unsur C, H dan O seperti halnya karbohidrat.	Lemak yang dibutuhkan 4 ½ porsi per hari. Dapat diperoleh dari keju, buah alpukat dan kacang-kacangan.
Sayuran Hijau dan buah	Ibu yang sudah lahiran sangat penting mengkonsumsi sayuran hijau serta buah.	Yang diperlukan sedikitnya 3 porsi setara dengan ¼ buah, ¾ brokoli wortel serta ½ sayuran hijau yang telah dimasak.
Garam	Dalam masa nifas dianjurkan menghindari	Menghindari makanan asin, contohnya kacang

	konsumsi garam yang berlebih.	asin, kripik kentang maupun acar.
Vitamin A	Manfaanya pada ibu nifas ialah untuk pembentukan ASI yang berkualitas yang dibutuhkan bayi.	Vitamin A dapat diperoleh dari telur, hati serta keju, yang dibutuhkan berjumlah 1.300 mg.
Vitamin B6	Manfaat dari Vitamin B6 ini ialah dapat memperlancar penyerapan protein.	Vitamin B6 dibutuhkan 2,0 mg setiap hari. Bisa ditemukan pada daging, hati, kacang polong maupun kentang.
Vitamin E	sebagai antioksidan, yang dapat meningkatkan stamina tubuh.	Dapat diperoleh dari kacang- kacangan, minyak nabati serta gandum.
Zinc (Seng)	Seng ditemukan dalam daging, telur dan gandum. Enzim pencernaan dan metabolisme membutuhkan seng.	Kebutuhan seng 12 mg setiap hari. Sumber seng didapat dari hati dan daging.

Sumber: (Simanjuntak et al., 2024)

Menurut Faridi (2022), kebutuhan nutrisi bagi ibu nifas sebagai berikut:

1. Karbohidrat

Kebutuhan karbohidrat untuk energi ibu pada masa menyusui meningkat terutama pada saat ibu memberikan ASI eksklusif atau pada 6 bulan pertama masa menyusui. Peningkatan karbohidrat yang

harus dipenuhi ibu adalah sebesar 65 gr per hari yang mana bisa kita katakan peningkatan itu setara dengan 1½ porsi nasi. Ibu menyusui yang tidak memenuhi kebutuhan karbohidrat akan menghadapi masalah dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya, seperti mudah lelah, kehilangan energi dan bisa terjadi dehidrasi (Faridi et al., 2022).

2. Protein

Kebutuhan protein ibu pada masa menyusui perlu ditingkatkan sebesar 17 sampai 25 gr per hari. Peningkatan kebutuhan ini bisa dipenuhi dengan mengkonsumsi 1 porsi daging dengan berat 35 gr atau 1 porsi tempe dengan berat 50 gr (Faridi et al., 2022).

3. Lemak

Salah satu pemenuhan lemak yang dapat dilakukan ibu pada masa menyusui adalah dengan mengkonsumsi omega 3 dan omega 6. Konsumsi ikan dan produk olahannya akan dapat memenuhi kebutuhan ibu akan lemak. Ibu dapat pula mengkonsumsi 4 sendok atau setara dengan 20 gr minyak ikan (Faridi et al., 2022).

4. Vitamin

Jumlah vitamin yang larut dalam air di dalam ASI sangatlah bergantung pada asupan makanan ibu. Namun vitamin yang larut lemak di dalam ASI ibu sebagian besar bergantung pada simpanan lemak yang ada pada tubuh ibu. Beberapa vitamin yang diperlukan ibu pada masa menyusui adalah B1, B6, B2, B12, vitamin A (Faridi et al., 2022).

Tabel 2. 3 Jumlah Peningkatan Kebutuhan Vitamin pada Masa Menyusui

Vitamin	6 bulan pertama	6 bulan kedua
Vit A (mg)	350	350
Vit E (mg)	4	4
Vit B1 (mg)	+0,3	+0,3
Vit B (mg)	+0,4	+0,4
Vit B (mg)	3	3
Vit B (mg)	+2,0	+2,0
Vit B (mg)	+0,5	+0,5
Vit B (mg)	+0,4	+0,4
Vit C (mg)	25	25
Biotin (mcg)	5	5
Kolin (mg)	75	75
Folat (mcg)	100	100

Sumber: (Permenkes 75 Tahun 2013) dalam (Faridi et al., 2022).

5. Mineral

Kandungan mineral dalam ASI memiliki kualitas yang lebih baik dari pada susu sapi dan mineral yang ada di dalam ASI mudah diserap oleh usus bayi. Selain itu mineral dapat pula membantu dalam kelancaran proses metabolisme tubuh. Berbeda dengan vitamin, asupan makanan yang dikonsumsi dan status gizi ibu tidak memberikan banyak pengaruh pada kandungan mineral dalam ASI (Faridi et al., 2022).

Tabel 2. 4 Jumlah Peningkatan Kebutuhan Mineral pada Masa Menyusui

Mineral	6 Bulan Pertama	6 Bulan Kedua
Kalsium (mg)	200	200
Kalium (mg)	400	400
Mangan (mg)	+0,8	+0,8
Tembaga (mcg)	400	400
Kromium (mcg)	20	20
Besi (mg)	6	6
Iodium (mcg)	100	100
Seng (mg)	5	5
Selenium (mcg)	10	10

Sumber: (Permenkes 75 Tahun 2013) dalam (Faridi et al., 2022).

6. Cairan

Metabolisme tubuh memerlukan cairan yang bertugas sebagai pelarut zat gizi. Terutama pada masa nifas ibu harus memperhatikan asupan cairan sehari-hari agar tetap terpenuhi. Pemenuhan cairan ini juga bertujuan untuk mencegah ibu menyusui agar tidak terjadi dehidrasi. Kebutuhan cairan ibu masa menyusui dapat dilakukan dengan minum air sampai dengan 3000 ml atau sebanyak 12-13 gelas per harinya (Faridi et al., 2022).

3. Dampak Kekurangan Nutrisi Pada Ibu Nifas

Dampak kekurangan gizi pada ibu menyusui dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada bayi meliputi

proses tumbuh kembang anak, bayi mudah sakit, bayi mudah terkena infeksi. Kekurangan zat-zat esensial menimbulkan gangguan pada mata atau tulang. Salah satu penyakit yang dialami oleh ibu menyusui adalah anemia gizi. Penyebab utama anemia gizi adalah kekurangan zat besi (Fe) dan asam folat, yang seharusnya tidak terjadi bila makanan sehari-hari beraneka ragam dan memenuhi zat gizi yang mudah diserap oleh tubuh manusia (Baroroh Ida 2021) dalam (Fatimah et al., 2024).

Gizi kurang pada masa nifas mengakibatkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya seperti bayi kekurangan imunitas, gangguan tumbuh kembang anak, bayi dapat dengan mudahnya terkena infeksi, kekurangan nutrisi penting dapat menyebabkan gangguan pada mata atau tulang. Selanjutnya dampak pada ibu nifas diantaranya menurunnya produksi dan kualitas ASI, luka dari proses persalinan tidak cepat sembuh, proses pengembalian alat-alat reproduksi dapat terganggu, anemia (kurang darah) dan dapat terjadi infeksi (Milah, 2019) dalam (Heryanto et al., 2021).

Apabila kekurangan nutrisi akan berdampak terhadap gangguan kesehatan baik bagi ibu maupun bayi, proses pemulihan tubuh ibu setelah melahirkan juga akan terganggu. Bahaya kekurangan nutrisi pada ibu nifas dapat mengakibatkan:

1. Lamanya penyembuhan luka jalan lahir, dimana faktor nutrisi terutama protein sangat berpengaruh pada proses penyembuhan luka jalan lahir dikarenakan jaringan membutuhkan protein.

2. ASI bagi ibu yang kurang nutrisi tetap dapat memproduksinya, namun bila keadaan ini terus berlanjut maka bisa mempengaruhi beberapa nutrisi yang terkandung dalam ASI. Kualitas pada ASI juga akan menurun apabila memburuknya status gizi ibu. (Sebayang, 2023) dalam (Simanjuntak et al., 2024).

Menurut Faridi (2022), dampak yang mungkin terjadi muncul pada ibu yang mengalami kekurangan gizi adalah risiko terjadinya:

1. Gangguan pada mata
2. Kerusakan gigi dan tulang
3. Kurang gizi
4. Kualitas ASI menurun

Menurut Faridi (2022), sedangkan dampak pada bayi berisiko terjadi:

1. Gangguan tumbuh kembang
2. Penurunan daya tahan tubuh
3. Gangguan pada mata atau tulang

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan Ibu Nifas

Faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi makan menurut Robert BS & Williams (2016) dalam Hutapea (2021).

a. Umur

Umur seseorang dapat mempengaruhi pola konsumsi makan ibu nifas dan kebutuhan energi ibu. Hal ini, disebabkan terjadinya perubahan komposisi tubuh seiring dengan bertambahnya umur

Sehingga dibutuhkan energi dan kebutuhan zat gizi yang dapat terpenuhi.

b. Pengetahuan

Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pola konsumsi makan ibu nifas. Karena pengetahuan yang diterima dapat berupa informasi yang dapat diterapkan pada perilaku pola konsumsi makan. Oleh karena itu, peneliti mengambil pengetahuan gizi untuk melihat apakah pengetahuan gizi dapat diterapkan pada pola makan di masa nifas (Hutapea, 2021).

c. Keyakinan, nilai dan norma

Pada masyarakat tertentu, terdapat suatu pernyataan yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat keprihatian seseorang maka akan semakin bahagia dan bertambah tinggi taraf sosial yang dapat dicapainya. Keprihatian ini dapat dicapai dengan suatu kepercayaan melakukan kegiatan fisik dan mengurangi tidur, makan dan minum atau berpantang melakukan sesuatu (Suhardjo, 2017) dalam (Hutapea, 2021).

d. Kesehatan (riwayat penyakit)

Secara patologis mekanismenya adalah penurunan asupan zat gizi akibat kurangnya nafsu makan, menurunnya absorpsi dan kebiasaan mengurangi makanan saat sakit, peningkatan kehilangan cairan atau zat gizi akibat penyakit diare, mual atau muntah akibat perdarahan yang terus menerus, meningkatnya kebutuhan akibat sakit dan

parasite yang terdapat di dalam tubuh dan toleransi terhadap makanan yang dapat memperburuk status gizi (Suapariasa, Bachyar, & Fajar, 2016) dalam (Hutapea, 2021).

e. Sikap

Sikap adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Konsep paling penting dalam psikologi sosial yang membahas unsur sikap baik sebagai individu maupun kelompok. Banyak kajian dilakukan untuk merumuskan pengertian sikap, proses terbentuknya sikap maupun perubahan. Ada sembilan metode pengungkapan sikap dalam bentuk *self-report* yang hingga kini dianggap sebagai paling dapat diandalkan adalah dengan menggunakan daftar pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh individu yang disebut sebagai skala sikap dalam (Hutapea, 2021).

f. Pendidikan

Menurut Notoadmojo (2016) dalam (Hutapea, 2021) pendidikan adalah suatu proses pembentukan kecapatan seseorang secara intelektual dan emosional. Pengetahuan seseorang yang baik dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Peneliti mengambil variabel pendidikan ibu, karena pendidikan ibu dianggap dapat mempengaruhi pola makan ibu di masa nifas. Pola konsumsi makan yang sehat cenderung dilakukan oleh mereka yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi.

g. Peran orang tua

Sebagai orang yang paling dekat dengan anak, orang tua memiliki peran penting yang dapat mempengaruhi pola makan anak, terutama peran ibu di rumah dalam menyediakan makanan untuk anak. Oleh karena itu, peneliti mengambil variabel peran orang tua, untuk melihat pengaruh peran orang tua terhadap pola makan ibu nifas di rumah (Almatsiser, 2016) dalam (Hutapea, 2021).

h. Pekerjaan

Menurut Depkes RI (2018) dalam Hutapea (2021), pekerjaan adalah jenis kegiatan yang menggunakan waktu terbanyak responden atau yang memberikan penghasilan terbesar. Menurut (Sulistyoningsih, 2016) dalam (Hutapea, 2021) pekerjaan kepala rumah tangga dapat mempengaruhi tingkat pendapatan keluarga yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Jenis pekerjaan berhubungan erat dengan pendapatan yang merupakan faktor penting dalam menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang akan dikonsumsi.

i. Pendapatan

Merupakan pengaruh yang kuat terhadap status gizi. Setiap kenaikan pendapatan umumnya mempunyai dampak langsung terhadap status gizi penduduk. Pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan kualitas dan kuantitas makanan. Pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang cepatnya penyembuhan pada masa nifas (Hutapea, 2021).

5. Anjuran dan Pantangan Pada Ibu Nifas

Tidak ada makanan yang secara khusus disarankan bagi ibu menyusui. Mereka harus makan seperti biasanya, dengan menu beragam sesuai pola makan yang seimbang. Porsinya saja yang perlu ditambah, baik melalui makan besar maupun ‘ngemil’ (Wiliyanarti, 2018).

Anjuran menurut (Wiliyanarti, 2018):

- a. Perbanyak minum. Ibu menyusui cenderung untuk merasa cepat haus karena sebagian air yang diminum dipakai tubuh untuk memproduksi ASI (87% kandungan ASI adalah air). Tambahkan frekuensi minum sebanyak 4-5 gelas per hari agar tubuh tidak kekurangan cairan. Selain air putih, susu dan buah juga dapat menjadi sumber cairan. Air seni ibu hamil yang cukup minum berwarna kuning muda, kecuali bila sebelumnya mengkonsumsi vitamin B kompleks (menjadi kuning keemasan).
- b. Perbanyak frekuensi makan menjadi lima kali: makan pagi, makan siang, snack sore, makan malam dan snack malam.
- c. Perbanyak makanan yang kaya protein dan kalsium. Protein dan kalsium sangat diperlukan untuk produksi ASI dan pertumbuhan bayi. Kebutuhan protein minimal adalah 1 gram per kg berat badan. Konsumsi kalsium yang dianjurkan adalah 1.200 mg. Susu, yoghurt, keju, tahu dan tempe adalah sumber protein dan kalsium yang bagus. Konsumsi makanan dan buah-buahan yang mengandung Vitamin D,

magnesium dan zinc juga diperlukan untuk memperlancar penyerapan kalsium.

- d. Perbanyak makan buah-buahan dan sayuran yang kaya vitamin. Suplemen vitamin A, C, B1, B2, B12, niasin dan asam folat sangat diperlukan pada masa menyusui.
- e. Pastikan kecukupan konsumsi zat besi agar ibu menyusui tidak anemia. Zat besi banyak terdapat pada sayuran seperti kangkung bayam dan katuk. Katuk merupakan sayuran spesial bagi ibu menyusui, karena dalam 100 g daun katuk terdapat sekitar 2.7 mg zat besi dan 204 mg kalsium.

Pantangan menurut (Wiliyanarti, 2018):

- a. Jauhi makanan yang berkalori rendah agar tidak mengurangi selera makan.
- b. Jauhi rokok dan alkohol karena dapat meracuni bayi dan membuat pertumbuhannya terhambat.
- c. Kurangi kafein: Bila ibu menyusui sudah terbiasa minum kopi, batasi konsumsinya hingga maksimum 2 cangkir per hari. Selain kopi, kafein juga terdapat pada coklat, teh, beberapa jenis minuman ringan dan obat.
- d. Bila bayi mengalami alergi, periksa makanan apa yang telah dikonsumsi ibu. Hentikan konsumsi makanan yang menimbulkan alergi pada bayi.

- e. Jangan minum obat selama masa menyusui, kecuali sudah dikonsultasikan dengan dokter.

Menurut (Wiliyanarti, 2018) makanan yang dibatasi sebagai berikut:

- Bahan makanan yang berbau merangsang: petai, bawang, jengkol.
- Bahan makanan yang merangsang, misalnya cabe, merica, jahe, karena bisa menyebabkan bayi mencret.
- Bahan makanan yang manis dan berlemak, karena bisa menyebabkan ibu menjadi gemuk.

6. Contoh Menu/Porsi Harian Ibu Nifas

Tabel 2. 5 Contoh Porsi Makan & Minum Ibu Nifas

Bahan Makanan	Ibu Menyusui (0-12 Bulan)	Keterangan
Nasi atau makanan pokok	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau $\frac{3}{4}$ gelas nasi
Protein hewani seperti ikan, telur, ayam dan lainnya	3 porsi  Gambar 2. 3 Contoh Porsi Protein Hewani	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur ayam
Protein nabati seperti tempe, tahu dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu

Gambar 2. 4 Contoh Porsi
Protein Nabati

Sayur-sayuran	4 porsi	1 porsi = 100 gr atay 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
---------------	---------	---



Gambar 2. 5 Contoh Porsi
Sayur

Buah-buhan	4 porsi	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar papaya
------------	---------	---



Gambar 2. 6 Contoh Porsi
Buah

Minyak/lemak	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam menggoreng, menumis atau memasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan (menggoreng, menumis, santan, kemiri mentega dan sumber lemak lainnya)
Gula	2 porsi	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minuman teh manis dan lain-lainnya.
Air putih		14 gelas/hari (6 bulan pertama) 12 gelas/hari (6 bulan kedua)



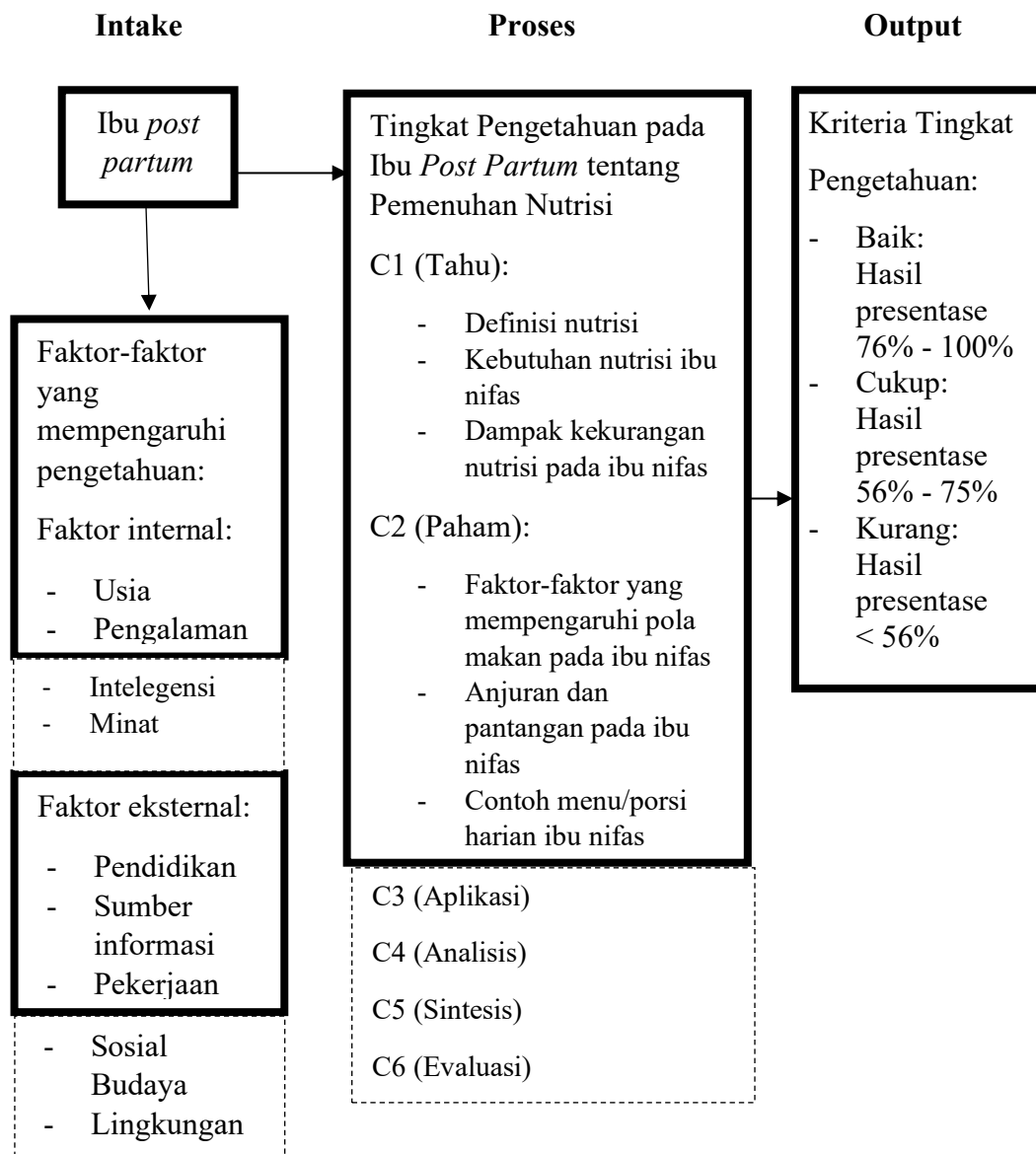
Gambar 2. 7 Contoh Porsi
Gula

Sumber: (KEMENKES RI, 2020) dalam (Sulfianti et al., 2021)

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan turunan dari kerangka teori yang telah disusun sebelumnya dalam telaah pustaka. Kerangka konsep merupakan visualisasi hubungan antara berbagai variabel, yang dirumuskan oleh peneliti setelah membaca berbagai teori yang ada dan kemudian menyusun teorinya sendiri yang akan digunakannya sebagai landasan untuk penelitiannya. Pengertian lainnya tentang kerangka konsep penelitian yaitu kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur atau diamati melalui penelitian yang akan dilakukan (Anggreni, 2022).

Gambar 2. 8 Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan :

: yang diteliti

: tidak diteliti