

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi Pada Masa Nifas

A.1 Pengertian Gizi

Proses dimana suatu organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara teratur melalui proses transportasi, penyerapan, dan pencernaan disebut gizi. Penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi diperlukan untuk produksi energi serta untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi organ yang baik. (Nyoman, 2019)

Nutrisi pasca melahirkan lebih penting karena membantu memenuhi kebutuhan produksi ASI dan pemulihan. Memberikan pola makan yang sehat kepada ibu nifas akan berdampak pada kondisi gizi ibu nifas serta pertumbuhan dan perkembangan bayinya. (Ayu dkk, 2017)

A.2 Kebutuhan Gizi Ibu Nifas

Yang dimaksud dengan “status gizi” adalah keadaan kesehatan yang dicapai tubuh apabila kebutuhan dan asupan zat gizi seimbang akibat konsumsi makanan dan pemanfaatan zat gizi. Selanjutnya dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori: kurus, normal, dan gemuk.

Kebutuhan gizi pada ibu nifas mengalami kenaikan, peningkatan tersebut terjadi untuk proses produksi air susu ibu (ASI) dan untuk pemulihan diri ibu nifas.

1. Karbohidrat

Karbon, hidrogen, dan oksigen adalah bahan penyusun karbohidrat, yang dikenal sebagai zat pati atau zat gula. Karbohidrat diubah menjadi energi, empat kalori dihasilkan oleh satu gram karbohidrat. Monosakarida, disakarida, dan polisakarida adalah tiga klasifikasi utama karbohidrat berdasarkan ukuran

molekulnya. Satu molekul gula adalah bahan penyusun molekul karbohidrat paling dasar. Rantai molekul gula yang panjang dan bercabang merupakan bagian terbesar dari banyak karbohidrat. Tumbuhan dan produk hewani sama-sama mengandung karbohidrat, yang sangat penting untuk nutrisi manusia karena menyediakan energi. Karbohidrat, dalam bentuk serat seperti selulosa, pektin, dan lignin, juga merupakan komponen struktural penting dari semua bentuk kehidupan.

Karbohidrat menyediakan kebutuhan dasar yang diperlukan tubuh. Karbohidrat seperti layaknya mesin menggerakkan banyak sistem tubuh. Karbohidrat memiliki banyak tujuan, termasuk sebagai:

- a. Karbohidrat mengandung 4 kalori per gram, menjadikannya sumber energi.
- b. Pemanis makanan, sering ditemukan sebagai disakarida dan monosakarida.
- c. Penghemat protein, yang berarti protein akan digunakan untuk keperluan energi daripada peran utamanya sebagai bahan pembangun jika kebutuhan karbohidrat tidak terpenuhi.
- d. Karbohidrat merupakan pengatur metabolisme lemak. Kehadiran mereka mencegah pemecahan lipid menjadi tiga molekul keton yang dikenal sebagai asam asetoasetat, aseton, dan asam beta-hidrobutirat. Mengikat basa, terutama ion natrium, menyebabkan produksinya di hati dan ekskresi selanjutnya dalam urin. dehidrasi, ketidakseimbangan garam, dan penurunan pH cairan tubuh adalah hasil yang mungkin terjadi.
- e. Mengatur gerak peristaltik usus dan membentuk feses, yang membantu ekskresinya.

Karbohidrat memiliki beberapa fungsi, antara lain sebagai:

- a. Bahan bakar utama untuk pergerakan : 4 kalori disediakan oleh 1 gram karbohidrat.
- b. Menciptakan cadangan energi : Ketika tubuh memiliki lebih banyak karbohidrat daripada yang dibutuhkannya, karbohidrat menyimpannya sebagai lemak. Lemak ini dapat digunakan kapan pun dibutuhkan.
- c. Membuat kenyang: Karbohidrat, jika dikombinasikan dengan selulosa, memiliki volume yang banyak, yang membuat merasa kenyang lebih lama.

Karbohidrat merupakan makanan utama manusia karena merupakan sumber energi. Satu gram karbohidrat berpotensi membakar empat kalori. Karbohidrat, seperti yang terlihat, adalah molekul bertepung yang ditemukan dalam makanan umum yang menyediakan energi dalam bentuk kalori. Ada empat kalori dalam satu gram karbohidrat. Segala sesuatu mulai dari bekerja hingga bernapas bergantung pada sumber energi ini. Tumbuhan, termasuk biji-bijian sereal, sayuran bertepung, kentang, gandum, dan umbi-umbian, merupakan sumber utama karbohidrat. (Irianto DP, 2017)

2. Protein

Semua jaringan tubuh, seperti darah, enzim, hormon, kulit, rambut, dan kuku, bergantung pada protein untuk pembentukan dan perbaikan. Menciptakan hormon dari protein, yang mengatur metabolisme, perkembangan seks, dan perbaikan jaringan yang terluka. Selain itu, protein menjaga keseimbangan air tubuh dan melindungi dari ketidakseimbangan asam-basa dalam darah dan jaringan.

Menurut (Irianto DP, 2017) Protein tidak hanya melakukan hal-hal ini, tetapi juga bertindak sebagai:

- a. Membangun sel-sel yang membentuk tubuh.
- b. Penggantian sel dalam tubuh.
- c. Membuat enzim, hormon, dan air dari susu.
- d. Membangun protein untuk darah.
- e. Menjaga keseimbangan bersifat asam atau basa.
- f. Sumber kalori.

Protein terdiri dari nitrogen, karbon, hidrogen, oksigen, dan fosfor. Protein juga termasuk dalam unsur sulfur dan fosfor. Sumber nabati dari komponen ini termasuk kacang-kacangan (terutama kedelai dan kacang hijau) dan makanan olahannya (tempe dan tahu), sedangkan sumber hewani meliputi daging, telur, susu, dan ikan. Apabila tubuh kekurangan protein, maka serangan penyakit busung lapar akan selalu terjadi.

Fungsi protein yaitu:

- a. Perkembangan dan pemeliharaan semua sel dan jaringan tubuh.
- b. Enzim dan hormon seperti tiroid, insulin, dan epinefrin adalah semua protein yang membantu membangun tubuh.
- c. Ada tiga kompartemen tempat cairan tubuh dapat ditemukan, yang masing-masing berkontribusi pada pengaturan keseimbangan air : intraseluler, ekstraseluler/antar sel, dan intravaskular.
- d. Untuk menjaga tingkat pH tubuh tetap konstan, protein bereaksi dengan asam basa untuk menjaga kenetralan tubuh.

- e. Produksi antibodi proses ini sangat penting untuk pertahanan tubuh terhadap infeksi.
- f. membawa nutrisi dari usus ke dalam aliran darah, yang membawanya ke jaringan, dan akhirnya ke dalam sel itu sendiri melalui membran sel.
- g. Karena 4 kalori dihasilkan oleh 1 gram protein, itu dapat digunakan sebagai sumber energi dengan cara yang sama seperti karbohidrat.

Protein adalah kompleks kimia yang mencakup karbon, hidrogen, oksigen, nitrogen, dan terkadang fosfor dan sulfur. Protein nabati (ditemukan dalam makanan seperti kacang-kacangan, tempe, kedelai, dan gandum) dan protein hewani (ditemukan dalam makanan seperti daging, telur, susu, keju, dan ikan) dibedakan menurut tempat asalnya. Ada 4 kalori dalam 1 gram protein. Asupan protein terkait dengan periode penyembuhan luka yang berkepanjangan. (Rosalina & Istiqomah, 2017)

3. Lemak

Susunan molekul lemak mirip dengan karbohidrat karbon, hidrogen, dan oksigen. Tubuh menggunakan lemak terutama sebagai sumber energi. Membakar hanya satu gram lemak menyediakan sembilan energi yang dibutuhkan tubuh Anda. Lemak tidak hanya menyediakan energi, tetapi juga berperan sebagai pelarut bagi banyak vitamin, termasuk A, D, E, dan K. Selain menambah rasa gurih pada makanan, mengonsumsi makanan yang tinggi lemak bisa membuat Anda merasa kenyang. lebih lama.

Ada dua kategori utama lemak, berdasarkan asalnya: lemak nabati dan lemak hewani. Lipid dikategorikan menurut tujuan biologisnya. Salah satu contohnya

adalah lemak yang disimpan, yang sebagian besar terdiri dari trigliserida dan ditemukan di jaringan tumbuhan dan hewan sebagai depot. Nutrisi yang penting untuk kehidupan dapat disimpan dalam lemak. Komposisi lemak menentukan kandungan asam lemak dari trigliserida yang ditemukan di depot lemak ini. Komponen utama lipid struktural adalah kolesterol dan fosfolipid. Dalam jenis jaringan ikat ini, jaringan adiposa menempati urutan kedua setelah protein sebagai penghubung struktural. Ada banyak lipid struktural di otak.

Fungsi lemak antara lain:

- a. Ada sembilan kalori dalam satu gram lemak, menjadikannya makanan yang paling kaya kalori setiap gram adalah energi 2,5 kali lebih banyak daripada jumlah karbohidrat atau protein yang sama.
- b. Asam linoleat dan linolenat, dua asam lemak penting, disimpan dalam lemak.
- c. Pengangkut vitamin A, D, E, dan K-membantu penyerapan dan pengangkutan vitamin yang larut dalam lemak.
- d. Menghemat penggunaan protein tidak digunakan sebagai sumber energi, melainkan disimpan untuk sintesis protein.
- e. Lemak memperpanjang rasa kenyang dengan mengurangi laju sekresi jus lambung dan pengosongan lambung, yang pada gilirannya membuat Anda merasa kenyang lebih lama; mereka lembut dan memuaskan. Selain itu, lemaknya memberikan tekstur yang diinginkan dan menambah kelembutan yang unik pada hidangan.
- f. Untuk melumasi dan membantu pengeluaran cairan pencernaan yang tersisa.

- g. Menjaga suhu inti tubuh-lemak juga berfungsi untuk menjaga suhu inti tubuh tetap stabil karena mengisolasi tubuh dan memperlambat kehilangan panas.
- h. Jaringan adiposa yang mengelilingi organ vital seperti ginjal, hati, dan jantung berfungsi untuk menjangkar mereka di tempatnya dan melindunginya dari tekanan eksternal. (Almatsier, 2019)

Lemak pada tingkat 15-30% dari total konsumsi kalori dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan asam lemak dan membantu tubuh menyerap vitamin yang larut dalam lemak. Lemak jenuh tidak boleh membentuk lebih dari 10% kalori harian, sedangkan lemak tak jenuh ganda harus mencapai 3-7%.

4. Vitamin

Vitamin digolongkan menjadi dua kelompok, yaitu:

- a. Vitamin yang mudah didefinisikan termasuk vitamin B dan C, yang merupakan anggota kelompok vitamin yang larut dalam air. Karena tubuh tidak dapat mempertahankan vitamin ini, kelebihanannya dikeluarkan melalui urin.
- b. Vitamin A, D, E, dan K adalah contoh vitamin yang larut dalam lemak. Tubuh mampu menyimpan sejumlah besar vitamin ini, terutama di hati. (Irianto DP, 2017)

Vitamin juga dapat diklasifikasikan ke dalam dua golongan besar, yaitu:

- a. Vitamin larut lemak

Vitamin A, D, E, K adalah kelompok vitamin yang larut dalam lemak. Vitamin ini larut dalam lemak dan minyak tetapi tidak dalam air. Dalam

kebanyakan kasus, sel-sel tubuh mampu mempertahankan vitamin yang larut dalam lemak secara memadai.

b. Vitamin larut air

Vitamin B dan C adalah bagian dari kategori vitamin ini. Anda dapat melarutkan vitamin ini dalam air, tetapi tidak akan larut dalam lemak. Pada kebanyakan orang, jumlah vitamin yang larut dalam air dalam tubuh mereka agak rendah. Haruskah jumlah berlebih dikeluarkan dalam urin. Ini berarti Anda tidak boleh pergi tanpa cukup vitamin yang larut dalam air. Ini menyiratkan bahwa persyaratan setiap hari harus dipenuhi pada hari tertentu. (Saifudin AB, 2014)

Karena tubuh menyimpan kelebihan vitamin A, D, E, dan K yang larut dalam lemak, tubuh tidak memerlukan asupan nutrisi ini secara teratur. Jelas dari uraian di atas bahwa vitamin adalah zat kimia dengan struktur rumit yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit. Kekurangan vitamin, di sisi lain, dapat membuat sistem tubuh berputar-putar, membuatnya lebih rentan terhadap penyakit. Avitaminosis adalah istilah medis untuk kekurangan vitamin.

5. Mineral

Bagian penting dari setiap makhluk hidup adalah zat organik, tidak terkecuali mineral. Karbon, hidrogen, oksigen, dan nitrogen adalah empat komponen penyusun mineral. Unsur kimia lain yang ditemukan dalam mineral antara lain kalsium, klorida, besi, magnesium, fosfor, kalium, natrium, dan sulfur. Karena tidak tersedia secara hayati, mineral tersebut harus dikonsumsi dalam makanan manusia. Tubuh membutuhkan sejumlah kecil mineral. Karena mineral ada di

setiap jaringan tubuh dan cairan tubuh, mineral sangat penting untuk kesehatan yang baik.

Dengan demikian, mineral hadir di semua sistem tubuh ini: kerangka, email, saraf, otot, dan jaringan. Kepadatan tulang, kesehatan jantung, fungsi otak, dan konduksi saraf semuanya dipengaruhi secara positif oleh mineral ini, yang penting untuk pengaturan dan pemeliharaan semua sistem fisiologis. Mineral juga membantu menjaga pH darah dan keseimbangan air yang normal, mencegah ketidakseimbangan asam atau basa. Selain mineral, mereka membantu produksi antibodi, yaitu sel yang menghancurkan infeksi. Mineral adalah zat organik dengan fungsi signifikan dalam tubuh, seperti yang telah ditetapkan sebelumnya. Tubuh manusia bergantung pada mineral untuk berbagai fungsi, termasuk konstruksi dan pertahanan. Zat besi (Fe) hadir dalam berbagai sayuran dan lauk pauk; misalnya, sayuran berdaun hijau, telur, dan kangkung merupakan sumber Fe yang baik. (Saifudin AB, 2014)

6. Air

Sekitar 60-70% dari berat badan orang dewasa adalah air, menjadikannya komponen tubuh manusia yang paling melimpah dan esensial. Selain sebagai komponen jaringan tubuh dan pengatur, air juga berfungsi sebagai pelarut produk limbah dari proses pencernaan. Polutan dapat dikeluarkan dari tubuh melalui kulit, ginjal, usus, atau paru-paru saat ada air. Selain itu, air bertindak sebagai pengatur panas dengan mendistribusikan panas tubuh secara merata.

Menurut Irianto DP 2017 Menjadi zat yang paling melimpah dalam tubuh manusia, air memberikan banyak manfaat penting, termasuk:

- a. Untuk membawa nutrisi, produk limbah metabolisme, dan hormon ke tujuannya (organ target).
- b. Menjaga suhu tubuh bagian tengah tetap normal, terutama saat berolahraga.
- c. Menjaga konsentrasi darah tetap konstan.

Sebagian besar berat badan orang dewasa (55-66%) atau 70% dari massa tubuh tanpa lemak mereka adalah air, menjadikannya komponen tubuh yang paling melimpah. Air memiliki beberapa kegunaan, seperti sebagai pelarut, media pengangkut, katalis, pelumas, penggerak pertumbuhan, pengatur suhu, dan peredam benturan. Berdasarkan informasi yang diberikan, jelas bahwa air memainkan peran penting dalam kelangsungan hidup manusia dan tidak ada zat lain yang dapat melakukan aktivitas yang sama seperti air. Pembentukan cairan, transfer unsur nutrisi, pengaturan panas, dan penghapusan produk sampingan oksidasi adalah semua proses yang bergantung pada air.(Almatsier, 2019)

A.3 Jenis-Jenis ASI dan Kandungan

1. Kolostrum

Cairan awal yang dikeluarkan oleh kelenjar payudara disebut kolostrum, dan itu terjadi selama tiga sampai lima hari pertama setelah kelahiran. Kolostrum ASI mengubah komposisinya setelah melahirkan. Konsentrasi protein yang tinggi menyebabkan kolostrum berwarna kuning keemasan. Meskipun jumlah laktosa dalam kolostrum lebih rendah daripada susu matang, kandungan proteinnya lebih besar pada susu pertama.

Perhari ibu hanya berhasil menghasilkan sekitar 7,4 sendok teh, atau 36,23 mililiter kolostrum. Tetapi pada hari pertama, perut bayi hanya dapat menampung

sekitar 5-7 ml (sebesar kelereng), pada hari kedua, 12-13 ml, dan pada hari ketiga, 22-27 ml (atau kelereng besar) tiga hari kemudian. Oleh karena itu, jumlah kolostrum yang sedikit sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan neonatus.

2. ASI Transisi

Dari hari ke 3-5 hingga hari ke 8-11, kandungan ASI berubah sepanjang fase transisi ini. Meskipun volumenya meningkat, kandungan protein ASI menurun sementara jumlah lemak dan arang hidrat meningkat. Karena bayi menjadi lebih aktif dan belajar menyesuaikan diri dengan lingkungannya, hal ini akan membantu memenuhi kebutuhannya. Tingkat produksi ASI mulai stabil sekitar periode ini.

3. ASI Matur/Matang

Ini diproduksi antara hari ke-8 dan ke-11. ASI dalam bentuknya yang matang, adalah nutrisi yang dapat disesuaikan yang berubah selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Ada dua jenis ASI matang yang berbeda: ASI primer, yang merupakan jenis pertama, dan ASI sekunder, yang merupakan jenis kedua. Susu yang keluar pada awal setiap pemberian makan disebut susu awal, dan susu yang keluar pada akhir setiap pemberian makan disebut susu terakhir. Bayi mungkin memiliki kebutuhan hidrasi yang terpenuhi sejak dini dengan ASI. Semua kebutuhan air bayi akan terpenuhi jika ia mendapat cukup ASI sejak dini. Ada lebih banyak lemak pada susu akhir dibandingkan dengan susu awal. Susu ternyata lebih putih dari susu mentah karena kandungan lemaknya meningkat. Susu dari ibu menyusui mengandung banyak lemak yang kaya energi. Itulah mengapa penting untuk membiarkan bayi menyusu selama mungkin agar ia mendapatkan susu yang paling kaya lemak. Lemak sangat penting untuk produksi

energi sel. Sebagai gula, laktosa juga memiliki kemampuan untuk menghasilkan energi. Perkembangan bayi bergantung pada protein. (Kementerian Kesehatan, 2024)

Dua hari pertama produksi ASI agak rendah, tetapi pada hari kelima meningkat menjadi 500 mL, dan pada minggu kedua meningkat menjadi 600 hingga 690 mL. dan sekitar 750 mililiter selama bulan ketiga dan kelima. Pasokan ASI dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan bayi saat mereka muncul. Pada saat itu, jika bayi mendapatkan lebih banyak nutrisi dari sumber lain (seperti susu formula), kebutuhan ASI akan berkurang, dan suplai ASI bayi juga akan berkurang. Kebutuhan kalori bayi dengan berat 5 atau 6 kilogram dapat dipenuhi hanya dengan 750 hingga 1000 mililiter ASI per hari (kkal/hari). (IDAI, 2023)

Produksi ASI mempengaruhi angka kecukupan nutrisi pada bayi, menurut permenkes angka kecukupan bayi 0-11 bulan adalah sebagai berikut :

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Nutrisi Bayi

Kelompok Umur	BB (Kg)	TB (Kg)	Energi kkal	P (g)	L (g)	KH (g)	Serat (g)	Air (ml)
Bayi/Anak								
0-5 bulan	6	60	550	9	31	59	0	700
6-11 bulan	9	72	800	15	35	105	11	900

(Sumber :Kementerian Kesehatan Indonesia, 2014)

A.4 Ukuran Rumah Tangga Dan Kecukupan Gizi Pada Ibu Nifas.

1. Ukuran rumah tangga

Daftar Ukuran Rumah Tangga sering digunakan dalam perencanaan konsumsi pangan dan daftar konsumsi pangan.

a. Sumber Karbohidrat

Tabel 2.2 Ukuran Rumah Tangga Sumber Karbohidrat

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam (gr)
Nasi Putih	1 Centong Rice Cooker	50
Ketupat	1 Buah Kecil	180
Jagung Rebus	1 Sendok Makan	10
Bihun	1 Sendok Makan	10
Roti Tawar Gandum	12cm x 12cm satu potong	40

(Sumber : Kementerian Kesehatan Indonesia, 2014)

b. Sumber Protein

Tabel 2.3 Ukuran Rumah Tangga Sumber Protein

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam (gr)
Daging Sapi	4cm x 5cm satu potong	50
Bakso Rebus	Diameter 2cm	5
Abon Sapi	1 Sendok Makan	10
Sayap Ayam	5cm x 7 cm satu potong	30
Ceker	1 potong	15
Rempela	5cm x 4,5cm 1 potong	30
Nugget	1 buah	20
Ayam Suir	1 Sendok Makan	10
Ikan Mas Pepes	19cm x 5cm Satu Ekor	100
Ikan Kembung Goreng	17cm x 5cm Satu Ekor	60
Cumi	2,5cm x 7cm Satu Ekor	16
Ikan Teri	1 Sendok Makan	10
Telur Ceplok	1 Butir	60
Telur Dadar	1 Butir	60
Telur Puyuh	1 Butir	10
Tahu	1 Potong	30
Tempe	7,5cm x 3,5cm Satu Potong	50
Kacang Tanah	1 Sendok Makan	10
Kacang Merah	1 Sendok Makan	10

(Sumber :Kementerian Kesehatan Indonesia, 2014)

c. Sayuran

Tabel 2.4 Ukuran Rumah Tangga Sayuran

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam (gr)
Sayur Asem	1 Sendok Sayur	30
Sayur Sop	1 Sendok Sayur	30
Sayur Lodeh	1 Sendok Sayur	30
Tumis Kangkung	1 Sendok Makan	10
Tumis Tauge	1 Sendok Makan	10
Wortel	1 Sendok Makan	10
Buncis	1 Sendok Makan	10
Terong Bulat	1 Buah	50

(Sumber :Kementerian Kesehatan Indonesia, 2014)

d. Buah

Tabel 2.5 Ukuran Rumah Tangga Buah

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam (gr)
Alpukat	1 Sendok Makan	15
Anggur	10 Buah	120
Apel Merah	8,5cm x 2,5cm Potong	50
Duku	10 Buah	100
Klengkeng	10 Buah	10
Mangga	10 Potong Dadu	55
Nangka	1 Buah	30
Pepaya	1 Potong Dadu	15
Pisang Ambon	15cm x 3cm Satu Buah	100

(Sumber :Kementerian Kesehatan Indonesia, 2014)

2. Angka kecukupan gizi pada ibu nifas

AKG digunakan pada tingkat konsumsi yang meliputi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral.

Tabel 2.6

Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Air yang dianjurkan pada Ibu Menyusui perhari

Kelompok Umur	BB (Kg)	TB (Kg)	Energi (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	Serat (g)	Air (ml)
19-29 tahun	55	159	2250	60	65	360	32	2350
30-49 tahun	56	158	2150	60	60	340	30	2350
Menyusui								
6 bulan pertama			+330	+20	+2.2	+45	+5	+800
6 bulan kedua			+400	+15	+2.2	+55	+6	+650

(Sumber : Permenkes, 2019)

A.5 Makanan Yang Perlu Dihindari Ibu Nifas

1. Hindari mengonsumsi alkohol, konsumsi alkohol dimasa nifas dapat menghambat pelepasan oksitoksi.
2. Jangan meminum obat-obatan kimia secara sembarangan tanpa sepengetahuan dokter atau tenaga kesehatan yang berpengalaman.
3. Hindari rokok (baik pasif atau aktif), karena zat nikotin dapat meracuni bayi.
4. Sebaiknya membatasi kopi, the dan soda. Batasi konsumsi 2-3 gelas teh, kopi, dan soda dalam sehari. (Bunga, 2020).

A.6 Masalah Gizi Pada Ibu Nifas

1. Anemia : Ibu nifas juga rentan terkena anemia atau penyakit kekurangan darah. Anemia pada ibu nifas adalah hal yang sama terjadi pada ibu hamil.
2. Kekurangan vitamin A : Vitamin A sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan ibu pascapersalinan yang berkelanjutan. Bayi yang ibunya tidak menyusui mereka berisiko lebih tinggi terkena penyakit tertentu karena tubuh mereka sangat bergantung pada vitamin A dalam ASI selama beberapa bulan pertama kehidupan.
3. Kurang energi protein (KEP) : Defisit atau kekurangan energi dalam jangka waktu yang lama menyebabkan penyakit nutrisi ini. KEP disebabkan oleh :

- a. Konsumsi makanan berkualitas tinggi yang tidak memadai;
 - b. Masalah pencernaan atau penyerapan makanan;
 - c. Ketidakpastian tentang kebutuhan nutrisi atau pola makan seimbang
 - d. Nutrisi yang salah: energi yang cukup, tetapi tidak mengandung protein.
- Kwashiorkor dapat terjadi akibat hal ini.
- e. Kondisi kebersihan yang buruk.

Gejala klinis KEP :

- a. Terjadi penghentian atau perlambatan pertumbuhan.
- b. Penurunan berat badan, berhenti, atau bahkan langsung turun.
- c. Lingkar lengan yang lebih kecil.
- d. Rasio berat terhadap tinggi normal tidak seimbang (Bunga, 2020)

B. Media Booklet

B.1 Pengertian Media Booklet

Miniatur buku setebal 24 halaman atau kurang disebut *booklet*. Isi *booklet* harus ringkas, *to-the-point*, tidak rumit, dan terfokus pada satu tujuan (Ali, et Al, 2018).

Salah satu jenis media di bawah garis adalah *booklet*, yang digunakan untuk komunikasi. Kalimat yang singkat, mendasar, singkat, dan *to the point* adalah beberapa persyaratan yang melekat pada media garis bawah dalam hal bagaimana pesan dihasilkan untuk media tersebut. Juga harus ada tipografi yang tidak kurang dari 10 poin, kemasan yang menarik secara visual, dan susunan kata yang hemat biaya (Ali, et Al, 2018).

B.2 Keunggulan Media Booklet

1. *Booklet* menggunakan media cetak untuk menekan biaya dibandingkan dengan bentuk media lain, seperti audiovisual dan video.
2. Dapat memberikan detail lengkap saat ditanya.
3. Bentuknya membuatnya nyaman untuk diangkut.
4. Lebih teliti dan mudah dipahami, sebagai hasil dari lebih banyak evaluasi terhadap penyampaian pesan.
5. Sertakan grafik atau foto yang mendukung konten Anda.
6. Menampilkan desain yang hidup dan menarik secara visual.

7. Media cetak, seperti *booklet*, memiliki banyak manfaat: menjangkau khalayak luas, nyaman karena tidak membutuhkan listrik, dan, selain teks, sering kali menyertakan gambar, yang dapat membangkitkan rasa keindahan sekaligus meningkatkan pemahaman. dan memicu keinginan untuk belajar. Kesadaran visual ibu dapat ditingkatkan hingga 75-87% saat mereka menggunakan *booklet* yang menyertakan materi pembelajaran visual (Ali, et Al, 2018).

B.3 Kelemahan Media *Booklet*

Kendala atau kekurangan *booklet* sebagai media cetak sebagaimana diidentifikasi oleh (Ali, et Al, 2018) adalah :

1. Tingkat membaca. Salah satu kelemahan utama dari dokumen cetak adalah asumsi tingkat membaca rata-rata pembaca. Sayangnya, tidak semua moms adalah pembaca yang mahir.
2. Pengulangan. Sejumlah besar definisi dan informasi diharapkan dari siswa oleh beberapa pendidik. Dengan demikian, materi tertulis direduksi menjadi status pembantu memori sederhana.
3. Tesaurus. Ada buku yang hanya membahas beberapa topik dan kata-kata.
4. Presentasi yang hanya berjalan satu arah. Orang umumnya menggunakan materi tertulis secara pasif dan tanpa pemahaman karena tidak interaktif.
5. Menetapkan program studi. Kadang-kadang, buku teks digunakan untuk mengontrol kurikulum alih-alih meningkatkannya. Sudah menjadi praktik umum pedoman kurikulum provinsi untuk menginformasikan pembuatan buku cetak.
6. Evaluasi cepat. Dari waktu ke waktu, pengulas hanya akan memilih buku berdasarkan apa yang menarik perhatian mereka.

B.4 Manfaat *Booklet*

Booklet pada umumnya tidak hanya dimanfaatkan sebagai bahan ajar, tetapi juga sebagai media pembelajaran dan pelengkap bacaan. Buku pengayaan adalah buku yang ketika dibaca atau ditemukan di perpustakaan, dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman, wawasan, dan pengetahuan pembaca (Ali, et Al, 2018)

C. Pengetahuan

C.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah bidang pembentuk yang sangat penting dalam tingkah laku seseorang. Ada beberapa fase dalam perolehan informasi seseorang. Panca indera penglihatan, suara, penciuman, pengecap, dan sentuhan adalah apa yang digunakan manusia saat merasakan. (Notoadmodjo, 2021)

C.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan memiliki enam tingkatan (Notoadmodjo, 2021), yaitu :

1. Tahu (*know*)

Tingkat pengetahuan yang paling dasar hanya berupa kemampuan untuk mengingat kembali informasi atau pelajaran yang sudah diterima sebelumnya. Ini termasuk kemampuan untuk mengidentifikasi, menyatakan, menyebutkan, dan menjelaskan secara rinci tentang hal-hal yang sudah diterima.

2. Memahami (*comprehension*)

Pada tahap ini, pengetahuan yang dimiliki berupa keahlian dalam menjelaskan secara tepat mengenai objek atau sesuatu. Orang tersebut mampu memberikan penjelasan, menarik kesimpulan, dan mengartikan objek atau hal yang telah dipahaminya sebelumnya.

3. Aplikasi (*application*)

Materi yang telah dipahami sebelumnya dan sudah menjadi bahan kajian, kemudian diterapkan pada situasi atau lingkungan yang sesungguhnya. Ini berarti bahwa pengetahuan tersebut akan digunakan dalam situasi yang sesuai dengan kenyataan sehari-hari.

3. Analisis (*analysis*)

Penggolongan suatu objek ke dalam komponen yang memiliki hubungan satu sama lain, dan memiliki kemampuan untuk menerangkan dan membandingkan atau membedakan antar komponen tersebut.

4. Sintesis (*synthesis*)

Penyusunan ulang dan perencanaan komponen pengetahuan ke dalam bentuk pola yang lebih lengkap dan terpadu.

5. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi terhadap suatu objek, yang merupakan proses perencanaan, pengumpulan, dan penyediaan data untuk membuat pilihan alternatif (Adiputra et al., 2021).

C.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (A. Wawan dan Dewi M, 2022), berikut ini adalah di antara banyak elemen yang dapat memengaruhi tingkat keahlian seseorang::

1. Faktor Internal

a. Pendidikan

Pendidikan adalah proses seseorang membimbing orang lain menuju pendewasaan karakter mereka sesuai dengan seperangkat prinsip yang mengatur apa yang harus dilakukan orang dan bagaimana mereka harus menjalani hidup mereka agar aman dan bahagia. Mendapatkan pengetahuan yang dibutuhkan seseorang, sumber daya yang berhubungan dengan kesehatan, untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang adalah tujuan mendasar dari pendidikan. Pendidikan memiliki kekuatan untuk membentuk karakter dan pandangan hidup seseorang, memengaruhi perilaku mereka, dan mengatur nada keterlibatan mereka

dalam pertumbuhan. Orang cenderung lebih terbuka terhadap ide dan informasi baru ketika mereka memiliki lebih banyak pengetahuan.

b. Pekerjaan

Hidupnya dan kehidupan keluarganya bergantung pada pekerjaannya, yang dia anggap sebagai penunjang kehidupan. Dalam kebanyakan kasus, bekerja membutuhkan banyak waktu. Bekerja untuk para ibu dapat memengaruhi kehidupan keluarga.

c. Umur

Tingkat pengetahuan dan kekuatan seseorang dalam berpikir dan berfungsi menjadi lebih matang seiring bertambahnya usia. Orang lebih cenderung mempercayai mereka yang telah menunjukkan tanda-tanda kedewasaan daripada mereka yang belum. Hal ini akan dijadikan sebagai pengalaman kematangan jiwa.

2. Faktor Eksternal

d. Lingkungan

Istilah "lingkungan" mengacu pada jumlah semua faktor fisik dan sosial di suatu wilayah tertentu yang berpotensi mempengaruhi pertumbuhan dan perilaku manusia.

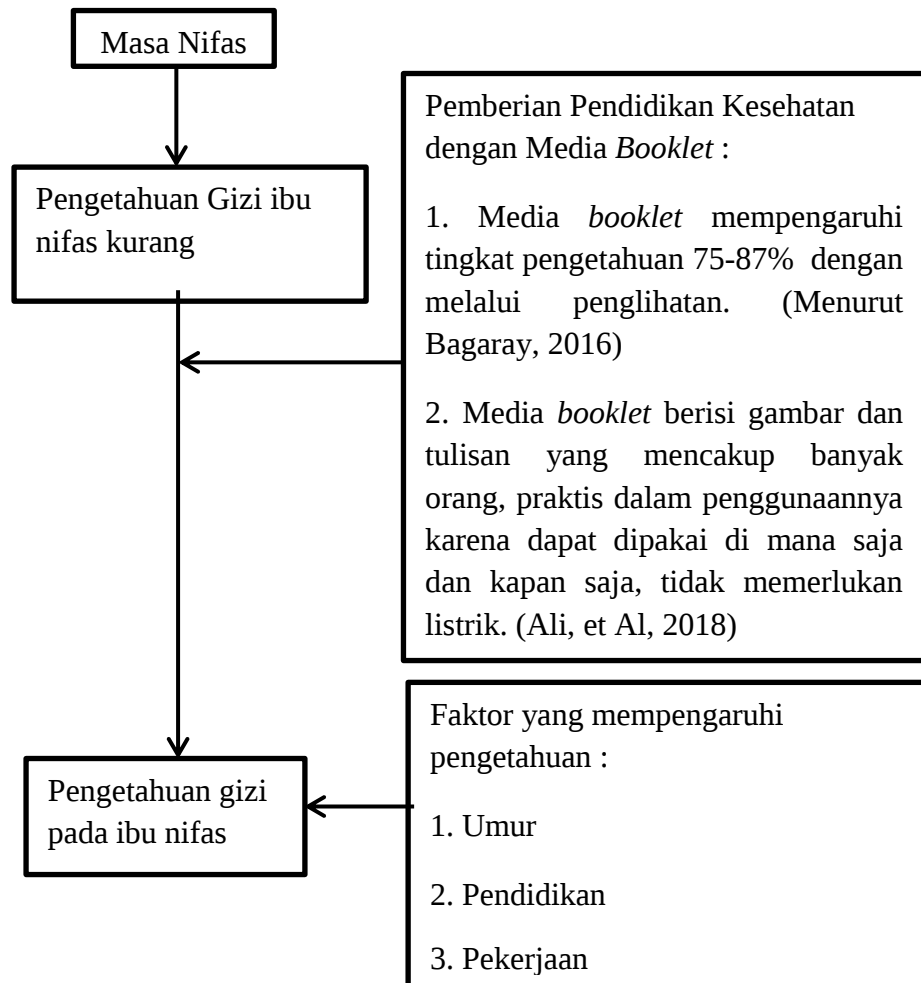
e. Sosial Budaya

Struktur sosial budaya masyarakat memengaruhi pendekatan orang dalam memperoleh informasi. (A. Wawan dan Dewi M, 2022).

D. Penelitian Yang Berhubungan

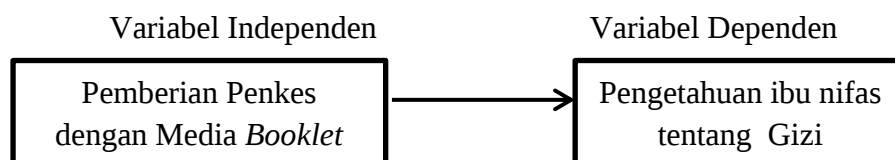
1. Dalam penelitian berjudul "Pengaruh media booklet terhadap pengetahuan gizi di wilayah kerja Puskesmas Cigalontang tahun 2021" nilai p yang diuji dengan wilcoxon kurang dari 0,002, yaitu kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa *booklet* media berpengaruh pada pengetahuan gizi ibu nifas.
2. Hasil penyuluhan kesehatan melalui media *booklet* tentang peningkatan pengetahuan dan sikap ibu nifas tentang pemberian ASI eksklusif ternyata signifikan, hal ini ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0,000 (nilai $p \leq 0,05$) yang diuji dengan uji statistik *Wilcoxon*, dalam sebuah penelitian berjudul Pengaruh pendidikan kesehatan melalui media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu nifas tentang pemberian ASI eksklusif. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dalam bentuk buklet berdampak pada sikap ibu nifas terhadap pemberian ASI eksklusif, dengan nilai p sebesar 0,014 (nilai $p \leq 0,05$) *wilcoxon*.
3. Terlihat jelas dari nilai p -value kurang dari ($0,003 < \alpha 0,05$) bahwa penggunaan media *booklet* untuk pendidikan gizi berdampak pada pengetahuan dan sikap remaja di desa Tanjung, Kabupaten Semarang, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian berjudul "Pengaruh pendidikan gizi menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja."

E. Kerangka Teori/Landasan Teori



Bagan 2.1 Kerangka teori pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi pada ibu nifas

F. Kerangka Konsep



Bagan 2.2 Kerangka konsep pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi pada ibu nifas

G. Hipotesis

1. H_0 (Hipotesis nol atau hipotesis statistik)

Tidak ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi pada ibu nifas.

2. H_a (Hipotesis kerja)

Ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi pada ibu nifas.