

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada prilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (8).

b. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Danilo Gomes (9). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan terdiri dari dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan Penting untuk Memperoleh data, misalnya, hal- hal yang kondusif untuk kesejahteraan sehingga dapat bekerja untuk kepuasan pribadi. Pelatihan dapat mempengaruhi individu, termasuk cara

seseorang menggunakannya berperilaku sehubungan dengan cara hidup, terutama dalam membangkitkan mental untuk mengambil bagian yang dikembangkan. Sebagai aturan umum, makin tinggi pendidikan individu, makin mudah memperoleh data Pekerjaan.

Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Bukan hanya sebagai sumber kesenangan tetapi lebih kepada cara mencari nafkah yang penuh banyak tantangan. Memang secara tidak langsung pekerjaan turut adil dalam mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, hal ini dikarenakan pekerjaan berhubungan erat dengan faktor interaksi sosial dan kebudayaan, sedangkan interaksi sosial dan budaya berhubungan erat dengan proses pertukaran informasi.

2) Umur

Umur ialah salah satu usia dari lahir sampai dengan ulang tahun. Semakin matang tingkat perkembangan serta kekuatan yang dimiliki seseorang, maka akan makin berpengalaman dalam berpikir juga bertindak.

3) Pekerjaan

Pekerjaan ialah hal yang buruk dimana wajib dilaksanakan terkhusus guna menolong kehidupan sertakebutuhan sehari-hari. Pekerjaan bukanlah sumber kegembiraan, tetapi lebih merupakan cara yang lelah, membosankan, serta menguji untuk mendapatkan uang.

Sedangkan pekerjaan secara keseluruhan ialah tindakan yang berlarut-larut. Bekerja untuk ibu akan mempengaruhi hidup.

2. Faktor Eksternal

1) Faktor Lingkungan

Lingkungan ialah semua keadaan dimana terdapat pada sekitar orang serta barang-barang mereka dimana bisa berpengaruh terhadap pergantian peristiwa serta perilaku individu ataupun pertemuan.

2) Sosial Budaya

System sosial budaya dimana terdapat di masyarakat bisa mempengaruhi dari sikap saat menerima informasi.

3) Pengalaman

Suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologi timbul kesan yang sangat dalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya, dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupan (8).

c. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Muhamma RI (10) pengetahuan seseorang bisa diketahui serta diinterpretasikan dengan skala bersifat kualitatif, yakni :

1. Baik : Hasil presntase 76-100%
2. Cukup : Hasil presentase 56-75%
3. Kurang : Hasil presentase >55%

B. Sikap

a. Pengertian Sikap

Sikap adalah suatu proses penilaian yang dilakukan seseorang terhadap suatu objek atau situasi yang disertai adanya perasaan tertentu dan memberikan dasar kepada orang tersebut untuk membuat respon dalam cara tertentu yang dipilihnya (11).

Sikap merupakan suatu reaksi atau respon yang mencerminkan pendapatnya, atau pendapat seseorang yang merupakan pernyataan dari sikapnya yang mengenali jawaban mengenai perasaan, kepercayaan, pendapat, ide, dan sebagainya (11).

b. Komponen Sikap

Menurut Nadhyfa (11), struktur sikap terdiri dari 3 komponen yang saling menunjang, yaitu :

- a. Komponen kognitif, yaitu berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap
- b. Komponen afektif, yaitu menyangkut masalah kehidupan emosional subjektif seseorang terhadap suatu objek sikap. Merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin

adalah mengubah sikap seseorang. Komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.

- c. Komponen konoatif, yaitu kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang. Dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak atau bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu dan berkaitan dengan objek yang dihadapinya.

C. Masa Nifas

a. Pengertian Masa Nifas

Masa nifas adalah masa dimulai beberapa jam sesudah lahirnya placenta sampai 6 minggu setelah melahirkan. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira – kira 6 minggu (10).

Masa Nifas Adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama enam minggu atau 40 hari. Setelah berhasil melewati masa kehamilan dan persalinan secara aman, kaum wanita tetap berada dalam resiko dan bahkan, berada dalam resiko tertinggi kematian yang disebabkan oleh kesakitan pasca persalinan, yakni terjadinya pendarahan (12).

Disamping itu peran gizi sebagai penyebab atau faktor yang memperburuk situasi komplikasi persalinan perlu mendapat perhatian.

Karena status gizi yang buruk memberikan kontribusi pada tiga dari empat penyebab utama kematian ibu. Ibu nifas tidak perlu terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah makanan yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya dan pemulihan pasca melahirkan. Pada saat ini dibutuhkan tambahan energi dan zat-zat lain seperti penambahan konsentrasi kalsium dan zat besi. Pada masa nifas ini seorang ibu juga harus memenuhi asupan gizi untuk memproduksi ASI yang baik dalam proses menyusui (12).

b. Tujuan Masa Nifas

Menurut Fabiana Meijon (13). Tujuan asuhan kebidanan nifas dan menyusui sebagai berikut :

1. Mendeteksi adanya perdarahan Masa Nifas

Tujuan perawatan masa nifas adalah untuk mendeteksi adanya kemungkinan perdarahan postpartum, dan infeksi. Penolong persalinan harus waspada, sekurang-urangnya satu jam postpartum untuk mengatasi kemungkinan terjadinya komplikasi persalinan. Umumnya wanita sangat lemah setelah melahirkan, lebih-lebih bila partus berlangsung lama.

2. Menjaga Kesehatan Ibu dan Bayi

Menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologis harus diberikan oleh penolong persalinan. Ibu dianjurkan untuk menjaga

kebersihan badan, mengajarkan ibu bersalin bagaimana membersihkan alat kelamin dengan sabun dan air.

3. Melaksanakan Skrining secara komprehensif

Melaksanakan skrining yang komprehensif (menyeluruh) dimana bidan harus melakukan manajemen asuhan kebidanan pada ibu masa nifas secara sistematis yaitu mulai pengkajian, interpretasi data dan analisa masalah, perencanaan, penatalaksanaan dan evaluasi. Sehingga dengan asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui dapat mendeteksi secara dini penyakit maupun komplikasi yang terjadi pada ibu dan bayi.

4. Memberikan pendidikan kesehatan diri

Memberikan pelayanan kesehatan tentang perawatan diri, nutrisi, KB, menyusui, pemberian imunisasi kepada bayinya, dan perawatan bayi sehat. Ibu postpartum harus diberikan pendidikan pentingnya gizi antara lain kebutuhan gizi ibu menyusui.

- 1) Mengkonsumsi tambahan 500 kalori setiap hari
- 2) Makan dengan diet gizi seimbang untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yang cukup.
- 3) Minum sedikitnya 3 liter per hari (anjurkan ibu untuk minum sebelum menyusui).

5. Konseling tentang KB

Idealnya pasangan harus menunggu sekurang-kurangnya 2 tahun sebelum ibu hamil kembali. Setiap pasangan harus menentukan sendiri kapan dan bagaimana mereka ingin merencanakan keluarganya dengan

mengajarkan kepada mereka tentang cara mencegah kehamilan tidak diinginkan.

6. Untuk memulihkan kesehatan umum penderita, dengan jalan :
 - 1) Menyediakan makanan yang memenuhi kebutuhan.
 - 2) Menghilangkan terjadinya anemia.
 - 3) Pencegahan terhadap infeksi dengan memperhatikan kebersihan dan sterilisasi.
 - 4) Pergerakan otot yang cukup agar tuas otot menjadi lebih baik, peredaran darah lebih lancar dengan demikian otot akan mengadakan metabolisme lebih cepat.

c. Tahapan Masa Nifas

Menurut Fabiana (13). Tahapan masa nifas sebagai berikut :

1. Periode *immediate postpartum*

Masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam. Pada masa ini merupakan fase kritis, sering terjadi insiden perdarahan postpartum karena atonia uteri. Oleh karena itu, perlu melakukan pemantauan secara kontinu, yang meliputi; kontraksi uterus, pengeluaran lokia, kandung kemih, tekanan darah dan suhu.

2. Periode *early postpartum (>24 jam-1 minggu)*

Memastikan involusi uteri dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan, lokia tidak berbau busuk, tidak demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan, serta ibu dapat menyusui dengan baik.

3. Periode *late* postpartum (>1 minggu-6 minggu)

Pada periode ini tetap melakukan asuhan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling perencanaan KB

d. Perubahan Fisiologis Masa Nifas

1. Perubahan Sistem Reproduksi

Selama masa nifas, alat-alat interna maupun eksterna berangsur-angsur kembali keadaan sebelum hamil. Perubahan keseluruhan alat genitalia ini disebut involusi. Pada masa ini terjadi juga perubahan penting lainnya, perubahan-perubahan yang terjadi antara lain sebagai berikut.

Involusi alat-alat kandungan :

1) Involusi

Involusi uterus dari luar dapat diamati yaitu dengan memeriksa fundus uterus dengan cara :

- Segera setelah persalinan, TFU 2 cm dibawah pusat, 12 jam kemudian kembali 1 cm di atas pusat dan menurun kira-kira 1 cm setiap hari.
- Pada hari ke dua setelah persalinan TFU 1 cm di bawah pusat. Pada hari ke 3-4 TFU 2 cm dibawah pusat. Pada hari ke 5-7 TFU setengah pusat sympisis. Pada hari ke 10 TFU tidak teraba.

Bila uterus tidak mengalami atau terjadi kegagalan dalam proses involusi disebut dengan subinvolusi. Subinvolusi dapat disebabkan oleh infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta/perdarahan lanjut.

e. Perubahan Psikologis Masa Nifas

Menurut (14). Dalam menjalani adaptasi masa nifas, sebagian ibu dapat mengalami fase-fase sebagai berikut:

1. Fase *taking in*

Fase *taking in* yaitu periode ketergantungan berlangsung pada hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Ibu baru umumnya pasif dan tergantung, perhatiannya tertuju pada kekhawatiran akan tubuhnya. Pengalaman selama proses persalinan berulang kali diceritakannya. Hal ini membuat ibu cenderung menjadi pasif terhadap lingkungannya. Kemampuan mendengarkan (*listening skills*) dan menyediakan waktu yang cukup merupakan dukungan yang tidak ternilai bagi ibu. Kehadiran suami dan keluarga sangat diperlukan pada fase ini. Petugas kesehatan dapat menganjurkan kepada suami dan keluarga untuk memberikan dukungan moril dan menyediakan waktu untuk mendengarkan semua yang disampaikan oleh ibu agar dia dapat melewati fase ini dengan baik.

Gangguan psikologis yang mungkin dirasakan ibu pada fase ini adalah sebagai berikut:

- 1) Kekecewaan karena tidak mendapatkan apa yang diinginkan tentang bayinya misalkan: jenis kelamin tertentu, warna kulit, dan sebagainya.

- 2) Ketidaknyamanan sebagai akibat dari perubahan perubahan fisik yang dialami ibu misalnya rasa mules akibat dari kontraksi rahim, payudara bengkak, akibat luka jahitan, dan sebagainya.
- 3) Rasa bersalah karena belum bisa menyusui bayinya.
- 4) Suami atau keluarga yang mengkritik ibu tentang cara merawat bayinya dan cenderung melihat saja tanpa membantu. Ibu akan merasa tidak nyaman karena sebenarnya hal tersebut bukan hanya tanggung jawab ibu saja, tetapi tanggung jawab bersama.

2. Fase *taking hold*

Fase *taking hold* adalah fase/periode yang berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini, ibu merasa khawatir akan ketidakmampuannya dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat bayi. Ibu memiliki perasaan yang sangat sensitif sehingga mudah tersinggung dan gampang marah sehingga kita perlu berhati-hati dalam berkomunikasi dengan ibu. Pada fase ini ibu memerlukan dukungan karena saat ini merupakan kesempatan yang baik untuk menerima berbagai masukan dalam merawat diri dan bayinya sehingga timbul percaya diri. Tugas sebagai tenaga kesehatan yakni mengajarkan cara merawat bayi, cara menyusui yang benar, cara merawat luka jahitan, mengajarkan senam nifas, memberikan pendidikan kesehatan yang diperlukan ibu seperti gizi, istirahat, kebersihan diri, dan lain-lain.

3. Fase *letting go*

Fase *letting go* merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran barunya yang berlangsung sepuluh hari setelah melahirkan. Ibu sudah dapat menyesuaikan diri, merawat diri dan bayinya, serta kepercayaan dirinya sudah meningkat. Pendidikan kesehatan yang kita berikan pada fase sebelumnya akan sangat berguna bagi ibu agar lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan diri dan bayinya. Dukungan dari suami dan keluarga masih sangat diperlukan ibu. Suami dan keluarga dapat membantu merawat bayi, mengerjakan urusan rumah tangga sehingga ibu tidak terlalu lelah dan terbebani. Ibu memerlukan istirahat yang cukup sehingga mendapatkan kondisi fisik yang bagus untuk dapat merawat bayinya. Pada periode ini ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayi dan harus beradaptasi dengan segala kebutuhan bayi sangat bergantung pada ibu, hal ini menyebabkan berkurangnya hak ibu, kebebasan serta hubungan sosial. Jika hal ini tidak dapat dilalui dengan baik maka dapat menyebabkan terjadinya post partum blues dan depresi post partum.

f. Deteksi Dini Komplikasi Pada Masa Nifas

1. Perdarahan Pervaginam Post Partum

Definisi perdarahan pervaginam 500 ml atau lebih, sesudah anak lahir atau sesudah kala III. Perdarahan ini bisa terjadi segera begitu ibu melahirkan. Terutama di dua jam pertama. Kalau terjadi perdarahan

maka tinggi rahim akan bertambah naik, tekanan darah menurun dan denyut nadi ibu menjadi cepat.

2. Infeksi Masa Nifas

Macam-macam infeksi masa nifas :

1) Infeksi masa nifas perineum, vulva, vagina dan serviks

Nyeri serta panas pada tempat infeksi dan kadang-kadang perih bila kencing. Bila getah radang bisa keluar, biasanya keadaannya tidak berat, suhu 38°C dan nadi dibawah 100/menit. Bila luka terinfeksi tertutup oleh jahitan dan getah radang tidak dapat keluar, demam bisa naik sampai 39-40°C disertai menggigil.

2) Endometritis

Tanda-tanda dan gejala yaitu Takikardi, Suhu 38-40°C, Menggigil, Nyeri tekanan uterus, Sub involusi, Distensi abdomen, Lochia sedikit dan tidak berbau, atau banyak, berbau busuk, mengandung darah dengan jumlah sel darah putih meningkat. (10)

D. Gizi Ibu Nifas

a. Pengertian Gizi Ibu Nifas

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengekuan zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (10)

Gizi ibu nifas adalah zat-zat makanan yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan kesehatan ibu dan bayi pada masa nifas dan makanan yang dikonsumsi oleh ibu setelah persalinan yang mempunyai nilai gizi untuk memenuhi kecukupan gizinya dan dapat memperoleh ASI yang cukup untuk bayinya (10).

b. Manfaat Gizi

Masa nifas adalah masa yang sangat penting, hal ini dikarenakan setelah ibu melahirkan akan memerlukan waktu untuk memulihkan kembali kondisinya dan mempersiapkan ASI sebagai makanan pokok untuk bayinya. Oleh karena itu di perlukan gizi atau nutrisi adalah zat yang di perlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolisme. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan karena sesuadah melahirkan dan untuk produksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi. Ibu nifas memerlukan diet untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah konstipasi dan memulai proses pemberian ASI ekslusif. Asupan kalori perhari di tingkatkan sampai 2700 kalori. Asupan cairan perhari di tingkatkan sampai 300 ml (susu 1000 ml). suplemen zat besi dapat di berikan pada ibu nifas selama 4 minggu pertama setelah melahirkan (10).

c. Kebutuhan Gizi Pada Ibu Nifas

Menurut Muhammad RI (10) Zat – zat yang dibutuhkan ibu nifas antara lain :

1. Kalori

Kebutuhan kalori pada masa menyusui sekitar 400-500 kalori. Wanita dewasa memerlukan 180 kalori perhari. Sebaiknya ibu nifas jangan mengurangi kebutuhan kalori, karena mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebabkan ASI rusak.

2. Protein

Kebutuhan protein yang dibutuhkan adalah 3 porsi perhari. Satu protein serta dengan tiga gelas susu, dan dua butir telur, lima putih telur, 120 gram keju, 120-140 gram kacang dan 1 $\frac{3}{4}$ yogurt.

3. Kalsium Dan Vitamin D

kalsium dan Vitamin D berguna untuk pembentukah tulang dan gigi. kebutuhan kalsium dan Vitamin D di dapat dari minuman susu rendah kalori atau berjemur dipagi hari. konsumsi kalsium pada masa menyusui meningkat menjadi 5 porsi perhari. satu setara dengan 50-60 gram keju, 1 cangkir susu klim, 160 gram ikan salmon, 120 gram ikan sarden, atau 280 gram tahu kalsium.

4. Magnesium

Magnesium dibutuhkan sel tubuh untuk membantu gerak otot, fungsi syaraf dan memperkuat tulang. Kebutuhan magnesium didapat pada gandum.

5. Sayuran hijau Dan Buah

Kebutuhan yang diperlukan sedikitnya tiga porsi sehari. Satu porsi setara dengan 1/8 semangka, 1/4 mangga, 3/4 cangkir brokoli, 1/2 wortel, 1/4 - 1/2 cangkir sayuran hijau yang telah dimasak, satu tomat.

6. Karbohidrat

Kompleks Selama menyusui, kebutuhan karbohidrat kompleks diperlukan enam porsi perhari. Satu porsi setara dengan 1/2 cangkir nasi, 1/4 cangkir jagung pipil, satu porsi sereal atau obat, satu iris roti dari bijian utuh, 1/2 kue muffin dari bijian utuh, 2-6 biskuit kering, atau crackers, 1/2 cangkir kacang-kacangan.

7. Lemak

Rata-rata kebutuhan dewasa adalah 41/2 porsi lemak (14 gram perorsi) perharinya. Satu porsi lemak sama dengan 80 gram keju, tiga sendok makan kacang tanah atau kenari, empat sendok makan krim, secangkir es krim, 1/2 buah alpukat, dua sendok makan selai kacang, 120-140 gram daging tanpa lemak, sembilan kentang goreng, dua iris cake, satu sendok makan mayones atau mentega, atau dua sendok makan salad.

8. Garam

Selama periode nifas, hindari konsumsi garam berlebihan. Hindari makanan asin seberti kacang asin, kripik kentang atau acar

9. Cairan

Konsumsi cairan sebanyak 8 gelas perhari. Minum sedikitnya 3 liter tiap hari. Kebutuhan akan cairan diperoleh dari air putih, sari buah, susu dan sup.

10. Vitamin

Kebutuhan vitamin selama menyusui sangat dibutuhkan. Vitamin yang diperlukan yaitu :

- Vitamin A

Vitamin A yang berguna bagi kesehata kulit, kelenjar serta mata. Vitamin A terdapat dalam telur, hati dan keju, jumlah yang dibutuhkan 1,300 mg.

- Vitamin B6

Membantu penyerapan protein dan meningkatkan fungsi syaraf. Asupan Vitamin B6 sebanyak 2,0 mg perhari. Vitamin B6 dapat ditemui di daging, hati, padi-padian, kacang polong dan kentang.

- Vitamin E

Berfungsi sebagai antioksidan, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. Terdapat dalam makanan berserat. Kacang- kacangan, minyak nabati dan gandum.

11. Zinc (Seng)

Berfungsi sebagai kekebalan tubuh, penyembuhan luka dan pertumbuhan. Kebutuhan zinc di dapat dalam daging, telur dan gandum. Enzim dalam pencernaa dan metabolism memerlukan seng

Kebutuhan seng setiap hari sekitar 12 mg. Sumber seng terdapat pada seafood, hati dan daging.

12. *Dokosa Heksanoid Acid* (DHA) DHA

DHA penting untuk perkembangan daya lihat dan mental bayi. asupan DHA berpengaruh langsung pada kandungan dalam ASI, sumber DHA ada pada telur, otak, hati dan ikan.

Tabel 2.1 Kebutuhan Nutrisi Per Hari Ibu Nifas

Nutrisi	Kebutuhan
Energi	2500 kalori
Protein	64 gram
Vitamin A	6000 IU
Vitamin D	400 IU
Vitamin E	16 IU
Vitamin K	100 mg
Tiamin (B1)	1,6 mg
Riboflavin (B2)	1,7 mg
Niasin	18 mg
Vitamin B6	2,5 mg
Folasin	0,5 mg
Biotin	0,3 mg
Vitamin B12	4,0 mg
Asam Pantotenat	4-7 mg

Sumber : (12)

F. Pola Makan Ibu Nifas

a. Pengertian Pola Makan Ibu Nifas

Pola makan adalah cara atau usaha pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pemilihan makanan yang dilakukan adalah untuk mengatur kecukupan gizi dengan alasan tertentu. Pola makan tersebut akan berubah sesuai dengan kebutuhan seseorang (12).

Pola konsumsi merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pola konsumsi mendefinisikan pola makan sebagai cara-cara individu dan kelompok individu memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia yang didasarkan kepada faktor-faktor sosial dan budaya dimana mereka hidup (15).

Setelah proses persalinan, umumnya para ibu akan mengalami pertambahan berat badan yang cukup drastis dari kondisi normal. Hal ini terjadi karena nafsu makan yang meningkat, sehingga ibu akan selalu merasa lapar. Menjaga pola makan sehat, menyusui, dan olahraga secara teratur merupakan cara-cara tepat untuk mendapatkan kembali tubuh yang ideal. Seorang ibu yang baru melahirkan tentu harus menjaga pola makan agar asupan yang masuk ke tubuh memiliki nutrisi baik untuk tumbuh kembang bayinya. Melalui makanan yang dikonsumsi juga akan membantu ibu meningkatkan stamina dan energi (12).

Setelah melahirkan ibu nifas harus memilih jenis makanan apa saja yang masuk ke dalam tubuh. Memilih jenis makanan akan membantu alam proses pemulihan penyembuhan luka setelah melahirkan dan mengembalikan energi yang terkuras habis setelah melahirkan (12).

Jenis makanan yang dikonsumsi adalah semua makanan yang dikonsumsi ibu nifas dalam waktu 24 jam. Konsumsi makanan pokok ibu nifas masih didominasi oleh kelompok karbohidrat yakni nasi. Lauk-pauk yang dikonsumsi sebagian besar didominasi oleh protein nabati seperti tempe dan tahu. Sementara itu, terdapat 19 orang (31,1%) yang tidak

mengkonsumsi protein hewani seperti daging, ikan dan telur sama sekali selama masa nifas. Dalam hal mengkonsumsi sayuran sebagian besar dari ibu nifas mengkonsumsi sayur bayam, daun kelor, kangkung dan sawi. Untuk buah-buahan yang dikonsumsi setiap hari adalah pisang dan pepaya (15).

Pola konsumsi makanan juga berperan dalam mempercepat penyembuhan luka pasca melahirkan. Hasil penelitian ditemukan bahwa tidak ada perbedaan antara pola konsumsi ibu nifas yang melahirkan secara normal maupun dengan cara operasi caesar. Ibu yang melahirkan secara normal maupun operasi caesar dapat memiliki pola konsumsi makanan masa nifas yang baik. Ibu mengaku bahwa harus mengkonsumsi semua jenis makanan terutama daging sebagai sumber protein yang membantu ibu dalam penyembuhan luka pasca melahirkan dengan membentuk sel-sel baru dan meregenerasi sel-sel yang rusak. Ibu juga mengaku bahwa tidak membatasi konsumsi makanan tertentu karena semua makanan memiliki nilai gizi yang baik dan akan menunjang dalam proses pemulihan tubuh pasca melahirkan. Pola konsumsi makanan dibentuk oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan antara lain : faktor sosial ekonomi seperti tingkat pendidikan pendidikan, pendapatan dan faktor pengetahuan gizi, sikap gizi serta persepsi (15).

b. Komponen Pola Makan

Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

1. Jenis Makan

Jenis makanan merupakan macam-macam makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Jenis makanan terdiri atas makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah. Di negara Indonesia, makanan pokok atau makanan utama yang dikonsumsi untuk memenuhi karbohidrat setiap orang atau individu yaitu beras, jagung, umbi-umbian, sagu dan tepung (Balaram Naik, P Karunakar,1 M Jayadev, 2018).

2. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah jumlah keadaan seseorang yang beberapa kali makan dalam sehari yang mana meliputi makan pagi, makan siang, makan malam, dan makan selingan (12).

3. Jumlah Makan

Jumlah makan Jumlah makan iyalah banyaknya porsi makanan yang dikonsumsi setiap individu ataupun kelompok. Jumlah dan jenis makanan sehari hari merupakan cara makan seorang individu dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung asupan gizi. Frekuensi makan yang baik ialah tiga kali sehari dengan makanan selingan pada pagi ataupun siang hari, apabila pola makan dilakukan secara berlebihan akan mengakibatkan obesitas yang membuat tubuh menjadi tidak sehat (16).

c. Pola Makan Yang Sehat Selama Masa Nifas

1. Petunjuk pola makan yang sehat adalah makanan yang dikonsumsi memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan

seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Selain itu, pola makan harus diatur secara rasional, yaitu 3 kali sehari (pagi, siang dan malam). Selain makanan utama ibu nifas harus mengkonsumsi cemilan dan jus buah-buahan sebagai makanan selingan.

2. Ibu nifas hendaknya mengusahakan mengkonsumsi daging khususnya daging sapi agar penurunan berat badan berjalan lebih cepat. Dan produksi ASI tetap lancar, karena daging sapi memiliki banyak serat yang dapat memperlancar buang air besar. Sehingga tanpa diet ibu tetap memiliki badan yang ideal. Selain itu sayur dan buah pun juga mengandung banyak serat yang dapat memperlancar.

Oleh karena itu, pola makan dengan menu seimbang sangat dianjurkan yang mana menu seimbang terdiri dari jumlah kalori serta zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Sebagai contoh makanan yang terdiri dari nasi, ikan, sayur bayam, apel dan susu. Sedangkan jenis makanan yang sebaiknya dihindari oleh ibu nifas diantaranya adalah makanan yang mengandung zat aditif atau bahan pengawet makanan yang berklori tinggi, daging atau makanan yang tidak diolah dengan sempurna serta makanan yang merangsang seperti makanan pedas (17).

d. Cara Pengukuran Pola Makan

Metode food recall konsumsi 24 jam dan catatan makan individu didasari pada makanan dan jumlah yang umumnya dikonsumsi oleh

individu dalam satuhari atau lebih pada hari-hari tertentu. Metode food recall digunakan pada ilmu gizi untuk mengukur kebenaran Kuesioner frekuensi makanan yang digunakan sebagai instrumen pengumpulan data konsumsi primer. Kuesioner frekuensi makanan dievaluasi melalui pengumpulan satu atau lebih dari subsampel yang mewakili populasi.

Metode ini bertujuan untuk menilai secara kuantitatif asupan gizi yang dikonsumsi oleh individu. Metode ini membutuhkan kemampuan komunikasi dan memori yang baik untuk mengingat makanan apa saja yang dimakan oleh individu tersebut Metode food recall 24 jam dilakukan sebanyak satu kali dan dipilih hari kerja dan yang mewakili hari libur (12).

Prinsip dari metode ini, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu dimana sampel akan menuliskan makannan yang di konsumsi beserta jumlahnya kemudian makanan yang di konsumsi dikonversikan dalam gram kemudian di hitung asupan gizi (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) harian yang di konsumsi menggunakan software nutrisurvey, hasilnya di bandingkan dengan AKG menggunakan rumus sebagai berikut;

$$\frac{\text{Konsumsi Zat Makanan Per hari}}{\text{Angka Kecukupan Gizi}} \times 100 \%$$

Setelah jumlah zat gizi (energy, karbohidrat, protein, lemak) yang dikonsumsi didapat dalam bentuk persen, hasil persen tersebut dikategorikan menurut kecukupan gizinya.

e. Pola Makan Seimbang

Pola makanan ialah cara untuk mengatur jumlah porsi ataupun jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari yang mengandung zat gizi seperti karbohidrat, lemak, mineral, protein, vitamin, kadar air ataupun zat gizi lainnya. Pola makan seimbang merupakan susunan porsi makanan yang mengandung gizi yang seimbang dalam tubuh, selain itu mengandung dua zat yaitu zat pengatur dan pembangun. Makanan seimbang merupakan makanan yang terdapat banyak kandungan serta asupan gizi pada makanan pokok, lauk nabati, sayur dan buah – buahan (16).

Suatu makanan dapat dikatakan seimbang apabila makanan tersebut memenuhi kebutuhan atau asupan isi yang sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Zat pembangun pada makanan berasal dari lauk nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Sedangkan dari protein hewani ialah telur, ayam, ikan, daging, susu dan lain sebagainya. Zat pembangun tersebut memiliki peran aktif untuk meningkatkan kualitas perkembangan kecerdasan individu. Sedangkan untuk zat pengatur pada makanan berasal dari sayur sayuran dan buah buahan yang banyak mengandung vitamin ataupun mineral dan berfungsi untuk membantu melancarkan fungsi organ tubuh (16).

f. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan ibu nifas. Faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi makan menurut membaginya menjadi dua yaitu faktor internal yang terdiri dari umur, pengetahuan gizi, sikap, kenyakinan, nilai, dan norma, pemilihan dan arti makanan, kebutuhan fisiologis tubuh, body image/citra diri, konsep diri, perkembangan, kesehatan (riwayat penyakit) dan faktor eksternal yang meliputi tingkat ekonomi keluarga, pekerjaan, pendidikan, sosial dan budaya, peran orang tua, teman sebaya, pengalaman individu (12).

1. Faktor Ekonomi

Variabel ekonomi berkaitan dengan peningkatan ataupun penurunan peluang terhadap daya beli pangan dengan kualitas maupun kuantitasnya pada masyarakat. Individu yang memiliki pendapatan yang tinggi menyebalkan pemilihan suatu makanan didasarkan selera dibandingkan aspek gizi sehingga terdapat penurunan daya beli dengan kurangnya pola makan yang sesuai. Selain itu terdapat kecenderungan dalam mengkonsumsi makanan impor. (16)

2. Faktor Sosial Budaya

Faktor budaya dan sosial dalam suatu kepercayaan dapat mempengaruhi konsumsi makanan pada seorang individu dikarenakan adanya pantangan untuk mengkonsumsi suatu makanan pada kepercayaan daerah tersebut yang sudah menjadi adat istiadat. Setiap budaya memiliki cara atau bentuk dalam mengkonsumsi mengolah, mempersiapkan ataupun menyajikan makanan yang berbeda-beda (16).

3. Agama

Pada faktor agama pola makan merupakan cara makan yang di awali dengan berdo'a sebelum makan, selain itu menggunakan tangan kanan pada saat melakukan aktivitas makan (16).

4. Lingkungan

Dalam faktor lingkungan pola makan Memberikan pengaruh terhadap tingkah laku atau perilaku makan di lingkungan keluarga ataupun masyarakat yang melalui media elektronik ataupun media cetak (16).

5. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan merupakan suatu kebiasaan yang sudah terbentuk pada setiap individu yang memiliki cara makan dalam bentuk, jumlah makan, jenis makan ataupun frekuensi makan yang berbeda beda setiap harinya. Kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu hal dasar yang sangat penting dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Kebiasaan sarapan pagi sangat baik dilakukan oleh setiap individu dikarenakan dapat memberikan energi yang cukup untuk menjalani aktivitas dan meningkatkan produktivitas (16).

6. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang didapat setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Pengetahuan memegang peran penting dalam hal pembentukan tindakan seseorang (over behavior), jika didasari oleh pengetahuan akan lebih baik bila dibandingkan tanpa didasari Pengetahuan. Pengetahuan gizi sebaiknya ditanamkan sedini mungkin sehingga apabila seseorang telah dewasa mampu memenuhi kebutuhan energy tubuhnya dengan perilaku

makannya karena pengetahuan gizi berperan penting dalam menentukan apa akan kita konsumsi setiap harinya (18). Sangat penting dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Kebiasaan sarapan pagi sangat baik dilakukan oleh setiap individu dikarenakan dapat memberikan energi yang cukup untuk menjalani aktivitas dan meningkatkan produktivitas (16).

g. Dampak Pola Makan Tidak Teratur

Kebutuhan nutrisi ibu nifas lebih banyak karena selain untuk pembentukan Air Susu Ibu (ASI) dalam proses menyusui juga berguna dalam proses pemulihan kondisi setelah melahirkan. Masih banyak ibu nifas yang tidak makan-makanan yang bergizi, pantang makan terhadap makanan- makanan tertentu yang seharusnya itu sangat dibutuhkan oleh ibunifas. Bila nutrisi ibu nifas tidak terpenuhi maka proses pemulihan kondisi ibu seperti sebelum hamil akan lebih lama dan produksi ASI akan berkurang, karena di dalam tubuh makanan akan diuraikan menjadi suatu zat yang nantinya akan digunakan tubuh dalam menjalankan fungsinya (5). Ibu nifas harus banyak mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Jika ibu kekurangan zat Besi maka ibu tidak mampu mengganti simpanan darah yang hilang Pasca Persalinan (19)

Asupan nutrisi ibu sangat berperan penting terutama untuk melancarkan produksi ASI. Bila asupan nutrisi dan pola makan nya tidak teratur maka produksi ASI tidak bisa menghasilkan banyak. Ibu menyusui sering kekurangan energi karena kebutuhan ibu menyusui yang meningkat tidak diimbangi dengan pola makan ber-Gizi Seimbang.

Dampak pada Ibu :

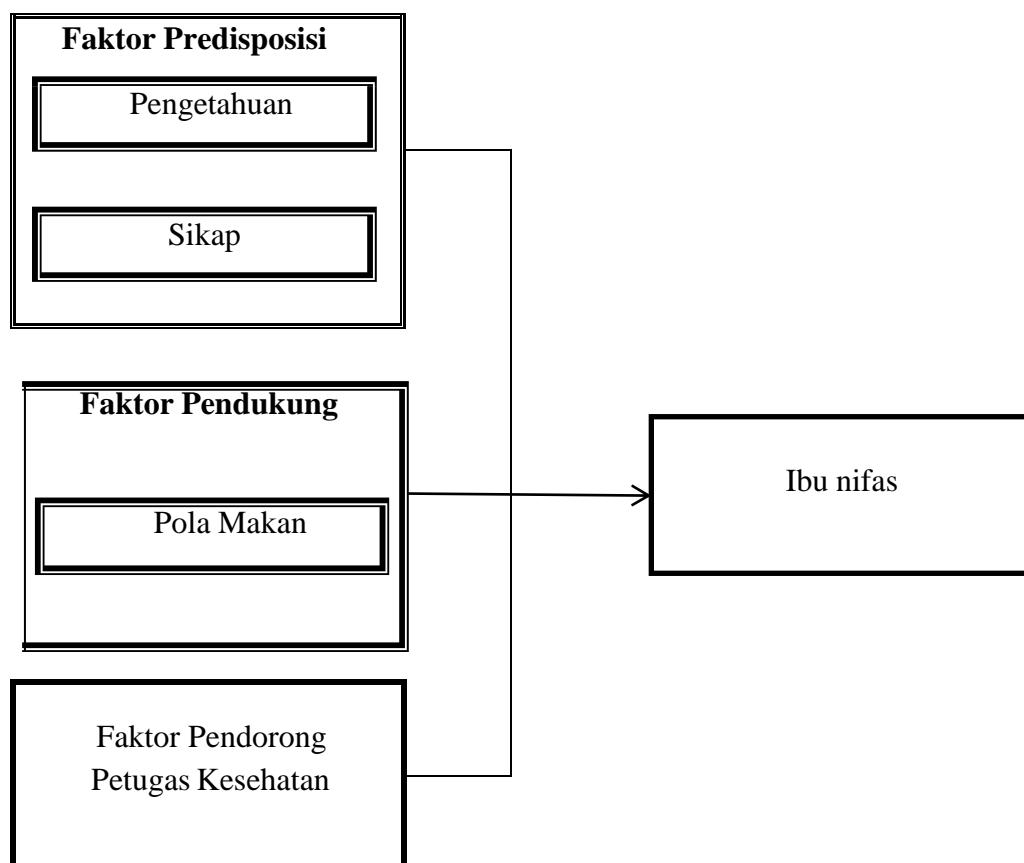
1. Gangguan pada mata
2. Kerusakan gigi dan tulang
3. Mengalami kekurangan gizi dan kurang darah (Anemia)
4. Kualitas ASI Menurun

Dampak pada bayi :

1. Proses tumbuh kembang terganggu
2. Daya tahan tubuh menurun sehingga bayi mudah sakit
3. Mudah terkena infeksi
4. Menimbulkan gangguan pada mata atau pun tulang.

G. Kerangka Teori

Berdasarkan teori-teori yang telah di bahas sebelumnya, maka kerangka teoritis dapat di gambarkan sebagai berikut :



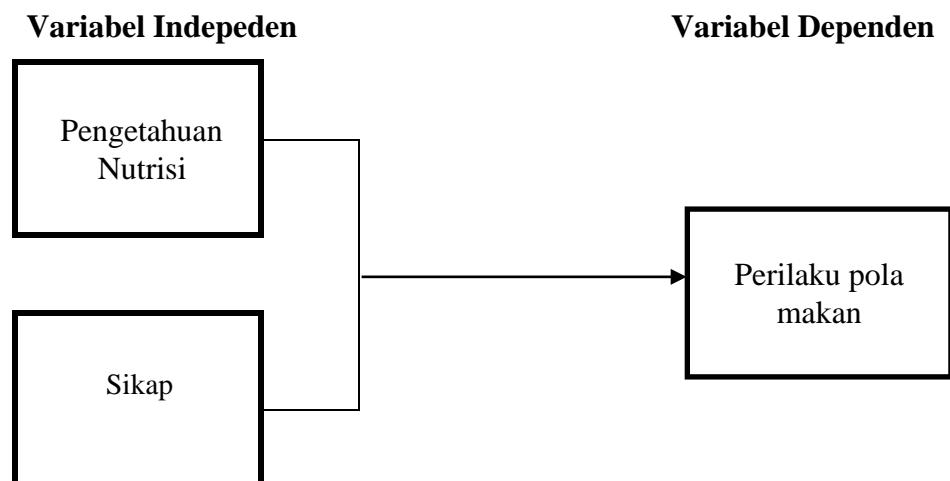
Gambar 2.1 Kerangka teori menurut Lawrence Green (1980) dalam Notoadmojo, (2011)

Nutrisi ibu nifas melalui pola makan tergantung pada faktor predikposisi yaitu pengetahuan, sikap dan ada faktor pendukung yaitu ketersediaan pola makan, dan ada faktor pendorong yaitu petugas kesehatan.

H. Kerangka Konsep

Variabel independen adalah variable yang mempengaruhi perilaku pola makan yaitu pengetahuan nutrisi dan sikap.

Adapun variable yang dipengaruhi adalah Perilaku pola makan.



Gambar 2.2

I. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan antara pengetahuan tentang nutrisi dengan pola makan ibu nifas.
2. Ada hubungan antara sikap tentang nutrisi terhadap pola makan ibu nifas.