

KARYA TULIS ILMIAH

**PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI NIFAS MENGGUNAKAN MEDIA
LEMBAR BALIK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN
IBU NIFAS DI BPM DWI SUMARNI KAJORAN
KARANGGAYAM KEBUMEN**

**Diajukan untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**



**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH GOMBONG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI NIFAS MENGGUNAKAN MEDIA
LEMBAR BALIK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN
IBU NIFAS DI BPM DWI SUMARNI KAJORAN
KARANGGAYAM KEBUMEN**

Oleh :
Annisa Dini Oktaviani
B1301023

telah disetujui pada tanggal **03 Juni 2016**

Pembimbing,

1. Eni Indrayani, S.Si.T., M.P.H

(.....)

2. Dwi Sumarni, Amd.Keb



Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Kebidanan



(Hastin Ika Indriyastuti, S.Si.T., M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI NIFAS MENGGUNAKAN MEDIA
LEMBAR BALIK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN
IBU NIFAS DI BPM DWI SUMARNI KAJORAN
KARANGGAYAM KEBUMEN**

yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Annisa Dini Oktaviani
B1301023**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal..... Juli 2016

Penguji :

1. Hastin Ika Indriyastuti, S.Si.T., M.P.H

(..........)

2. Eni Indrayani, S.Si.T., M.P.H

(..........)

3. Dwi Sumarni, Amd.Keb

(.....
.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Kebidanan




(Hastin Ika Indriyastuti, S.Si.T., M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 31 Maret 2016

Penulis



Annisa Dini Oktayiani

KARYA TULIS ILMIAH

PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI NIFAS MENGGUNAKAN MEDIA LEMBAR BALIK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU NIFAS DI BPM DWI SUMARNI KAJORAN KARANGGAYAM KEBUMEN¹⁾ Annisa Dini Oktaviani²⁾ Eni Indrayani³⁾

INTISARI

Latar Belakang : Ibu nifas memerlukan gizi yang berguna untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah konstipasi dan untuk memulai proses laktasi (Bahiyatun, 2009). Berdasarkan studi kasus pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 01 Maret s/d 20 Maret 2016 pada 7 ibu nifas yang melahirkan di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Dwi Sumarni Desa Kajoran, Kecamatan Karanggayam, Kabupaten Kebumen, semua ibu nifas memiliki pantangan terhadap makanan seperti minyak, mentega, makanan pedas dan makanan amis-amis (telur dan ayam).

Tujuan : Meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang gizi nifas dengan melakukan pendidikan kesehatan menggunakan media lembar balik di BPM Dwi Sumarni.

Metode Penulisan : Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah *deskriptif kualitatif* dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Subjek yang digunakan adalah ibu nifas hari pertama, primipara dan yang memiliki budaya pantang makanan di BPM Dwi Sumarni.

Hasil : Setelah dilakukan pendidikan kesehatan gizi nifas dengan menggunakan media lembar balik, pengetahuan ibu nifas pada Ny. S tentang gizi nifas meningkat.

Kesimpulan : Inovasi media lembar balik gizi nifas sebagai media pendidikan kesehatan dapat digunakan efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas di BPM Dwi Sumarni.

Kata kunci : Pendidikan Kesehatan, Nifas, Gizi Nifas, Lembar Balik, Pengetahuan.

Kepustakaan : 30 Literatur (tahun 2006-2015)

Jumlah halaman : 56 Lembar

-
1. Judul
 2. Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan
 3. Dosen STIKES Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

HEALTH EDUCATION ON POSTPARTUM NUTRITION BY USING FLIPCHART MEDIA TO IMPROVE POSTPARTUM MOTHER'S KNOWLEDGE IN PRIVATE MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE DWI SUMARNI AT KAJORAN KARANGGAYAM KEBUMEN¹⁾ Annisa Dini Oktaviani ²⁾ Eni Indrayani ³⁾

ABSTRACT

Background : A postpartum mother needs nutrients for preventing her body from infections, constipation and for starting the process of lactation (Bahiyatun, 2009). Based on the previous case study (March 1 up to March 20, 2016) on 7 postpartum mothers who gave birth in the private midwifery clinic of Midwife Dwi Sumarni at Kajoran, Karanggayam, Kebumen, all postpartum mothers had a food refusal (diet), such as oil, butter, spicy food and fishy food (eggs and chicken).

Objective : To improve the postpartum mother's knowledge about puerperial nutrients by conducting health education using the flipchart media in private midwifery clinic of Midwife Dwi Sumarni.

Method : This paper is a qualitative descriptive with case study approach. The subjects were the first day-post partum mothers, primiparous mothers and those who have a food refusal culture (diet) in private midwifery clinic of Midwife Dwi Sumarni.

Result : After having health education on postpartum nutrition using a flipchart media, the knowledge of Mrs. S about postpartum nutrients was increasing.

Conclusion : Innovation flipchart for postpartum nutrition whichs used as a health education media can be effective to improve the knowledge of postpartum mothers about postpartum nutrients.

Keywords : Health education, postpartum mothers, postpartum nutrition knowledge, flipchart

Bibliography : 30 literatures (years 2006- 2015)

Number of pages : 56 pages

1. Title

2. Student of DIII Program of Midwifery Dept

3. Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah *Subhanahu wa Ta'ala* (SWT) atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dari Institusi Pendidikan STIKes Muhammadiyah Gombong, Prodi D III Kebidanan berupa laporan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pendidikan Kesehatan Gizi Ibu Nifas Menggunakan Media Lembar Balik Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Dwi Sumarni Kajoran, Karanggayam, Kebumen”.

Laporan ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar ahli madya kebidanan. Selama pembuatan laporan ini, penulis mendapatkan bimbingan, masukan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga laporan ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. M. Madkhan Anis, S.Kep.Ns, selaku Ketua STIKes Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan Program D III kebidanan.
2. Hastin Ika Indriyastuti, S.Si.T., M.P.H, selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong dan Penguji I yang telah memberikan masukan dalam penyelesaian penulisan karya tulis ilmiah.
3. Eni Indrayani, S.Si.T., M.P.H, selaku Penguji II dan Pembimbing KTI yang telah bersedia berbagi pengetahuan dan mengarahkan penulis dari awal sampai akhir dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
4. Dwi Sumarni, Amd.Keb, selaku Penguji III dan Pembimbing KTI di BPM yang telah memberikan izin dan membimbing penulis untuk melakukan asuhan.
5. Ny. S dan keluarga yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan pengkajian dan bekerjasama dengan baik dalam proses penyusunan laporan.
6. Kedua orang tua dan adikku tersayang yang tak pernah lepas memberikan do'a dan semangatnya untuk kesuksesan dan kelancaran dalam proses pembuatan laporan ini.
7. Semua teman-teman seperjuangan Program Studi D III Kebidanan angkatan 2013 STIKes Muhammadiyah Gombong.
8. Seluruh pihak yang telah membantu proses penyelesaian laporan.

Penulis mengakui bahwa laporan ini jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak dan dapat menjadi referensi untuk penyusunan laporan berikutnya. Aamiin.

Gombong, Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN INTISARI	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN DAFTAR ISI	viii
HALAMAN DAFTAR TABEL	ix
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	4
C. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. TINJAUAN TEORI.....	6
1. Pendidikan Kesehatan.....	6
2. Media Pendidikan Kesehatan.....	10
3. Nifas.....	16
4. Gizi Ibu Nifas.....	18
5. Pengetahuan	27
B. KERANGKA TEORI.....	33
C. KERANGKA KONSEP	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	44
B. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Zat-zat yang Dibutuhkan Ibu Nifas dalam Sehari	22
Tabel 2.2 Contoh Menu Makanan untuk Ibu Nifas dalam Sehari.....	25
Tabel 4.1 Pola Pemenuhan Nutrisi Ny. S.....	46
Tabel 4.2 Karakteristik Informan.....	48
Tabel 4.3 Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Gizi Nifas.....	49
Tabel 4.4 Hasil Penelitian.....	50
Tabel 4.5 Hasil Observasi Perubahan Perilaku Ny. S.....	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	33
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	34



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas (*peurperium*) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kurang lebih 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal (Ambarwati, 2010). Kembalinya alat-alat kandungan pada keadaan seperti sebelum hamil, diperlukan kandungan gizi yang cukup bagi ibu. Makanan yang dikonsumsi pada masa nifas harus bermutu, bergizi dan cukup kalori. Sebaiknya makan yang mengandung sumber tenaga (energi), sumber pembangun (protein), sumber pengatur dan pelindung (mineral, vitamin dan air). Makanan yang dikonsumsi berguna untuk melakukan aktifitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses memproduksi Air Susu Ibu (ASI) serta sebagai ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Waryana, 2010).

Ibu nifas memerlukan gizi untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah konstipasi dan untuk memulai proses laktasi. Asupan kalori yang dibutuhkan per-hari 500 kalori dan dapat ditingkatkan sampai 2700 kalori. Asupan cairan per-hari ditingkatkan sampai 3000 ml dengan

asupan susu 1000 ml. Suplemen zat besi dapat diberikan kepada ibu nifas selama 4 minggu pertama setelah kelahiran (Bahiyatun, 2009).

Berdasarkan tahun 2010 di Jawa Tengah dengan total ibu nifas 21.403 orang, sebesar 81,5% melakukan pantang makanan pada masa nifas seperti tidak boleh makan ikan laut, telur, makan sayur dan makan-makanan yang pedas (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah [Dinkes Prov Jateng], 2010). Pantang makanan yang sering terjadi misalnya dilarang makan daging, telur, ayam, sayur sawi, bayam, pantang dengan makanan yang panas dan pantangan terhadap ikan laut (Nasya, 2008).

Dampak dari perilaku pantang makanan pada masa nifas adalah kekurangan zat gizi sehingga penyembuhan luka akan lebih lama sembuh bahkan bisa timbul infeksi. Apalagi pada ibu nifas tertentu sangat membutuhkan makanan bergizi untuk memulihkan kondisi, mempercepat kesembuhan luka dan proses laktasi. Jika nutrisi ibu nifas tertentu dapat terpenuhi dengan baik maka luka jahitan perenium dapat sembuh dengan cepat dan ibu dapat dengan segera mengerjakan aktifitas sehari-hari (Zalilah, 2007).

Berdasarkan studi kasus pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 01 Maret s/d 20 Maret 2016 secara wawancara pada 7 ibu nifas yang melahirkan di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Dwi Sumarni Desa Kajoran, Kecamatan Karanggayam, Kabupaten Kebumen, semua ibu nifas memiliki pantangan terhadap makanan seperti minyak, mentega, makanan pedas dan makanan yang amis-amis (telur dan daging ayam).

Upaya yang dilakukan agar ibu nifas tidak menerapkan perilaku tersebut yaitu dengan meningkatkan pengetahuan menggunakan metode penyampaian informasi yang disesuaikan dengan kebutuhan sasaran dengan menggunakan media promosi kesehatan yang tepat (Edberg, 2007). Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik (televisi, radio, komputer, dll) dan media luar ruang, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku ibu terhadap kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pendidikan Kesehatan Gizi Nifas dengan Menggunakan Media Lembar Balik Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Nifas”.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melakukan pendidikan kesehatan gizi nifas dengan menggunakan media lembar balik untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas di BPM Dwi Sumarni, Kajoran, Karanggayam.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui efektifitas pendidikan kesehatan gizi nifas dengan media lembar balik untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas.
- b. Mempermudah penyampaian informasi kepada ibu nifas beserta keluarga yang berkaitan dengan gizi nifas dengan menggunakan media lembar balik.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ny. S

Memberikan informasi kepada klien sehingga klien dapat mengetahui mengenai arti penting pemenuhan gizi masa nifas serta menerapkan untuk mencegah terjadinya komplikasi masa nifas.

2. Bagi Bidan Praktek Mandiri

Studi kasus ini dapat menjadi pedoman dalam melakukan asuhan kebidanan ibu nifas dan mengaplikasikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media lembar balik untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas terutama tentang gizi saat nifas.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah kepustakaan tentang pendidikan kesehatan dengan media lembar balik gizi masa nifas untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas di perpustakaan STIKes Muhammadiyah Gombang.

4. Bagi Penulis

Studi kasus ini dapat dipakai untuk memberikan wawasan dan pengetahuan yang mendalam mengenai asuhan masa nifas terutama pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan kebutuhan gizi ibu nifas.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-kaff dan Ciptaningtyas. (2012). *Analisis Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Setelah Diberikan Penyuluhan Media Lembar Balik Gizi Pada Ibu atau Pengasuh Anak tentang Status Gizi Anak di Kelurahan Rempoa, Ciputat Timur, Tangerang Selatan Tahun 2012*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Ambarwati, E.R. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Nuha Offset.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Bahiyatun. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Normal*. Jakarta : EGC.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2010). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Dinas Provinsi (Dinkes Prov) Jawa Tengah. (2010). *Profil Kesehatan Jawa Tengah. Website Resmi DinProv*. <http://www.dinkesjateng.org>. Diakses pada tanggal 7 November 2013.
- Edberg. (2007). *Essentials of Health Behavior: Social Behavioral Theory In Public Health*. Jakarta : EGC.
- Hidayat, A.A. (2009). *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kamalia F. (2015). *Pengaruh Penyuluhan Media Lembar Balik Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Gizi Kurang Di Puskesmas Pamulang, Tangerang Selatan Tahun 2015*. <http://repository.uin.jkt.ac.id/dspace/handle/123456789/30623>. Diakses tanggal 30 Maret 2016.
- Manuaba, I.A.C. (2007). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Manuaba, I.A.C. (Eds.2). (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC.
- Marhaendro. (2009). Penelitian Deskriptif. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian%20deskriptif.pdf>. Diakses tanggal 6 April 2016 jam 13.00 WIB.
- Marmi. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

- Mas'adah dan Sukei. (2010). Hubungan Antara Kebiasaan Berpantang Makanan Tertentu Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Edisi Khusus Hari Kesehatan Internasional, Hardiknas dan Hari Bidan.
- Nasution. (2010). *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat. Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____ (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____ (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Proverawati, A. (2009). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purba, A. (2010). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Di Kelurahan Mekar Sentosa Kecamatan Rambutan Tahun 2010. *Jurnal Bunda Sejati*. Volume III No. 5. Serang : Akademi Kebidanan Bina Husada.
- Purwitasari, D dan Maryanti, D. (2009). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rohmah, N., (2010). *Pendidikan Perinatal*. Jakarta : Gramata Publishing.
- Saragih, F. (2010). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Makanan Sehat Dan Gizi Seimbang Di Desa Merek Raya Kecamatan Raya Kabupaten Simalungun Tahun 2010, Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Sjahmenan. (2011). *Komunikasi Kesehatan Melalui Lembar Bolak – Balik (KDRT)*. 2011. Diakses pada tanggal 8 April 2014 dari <http://id.scribd.com/doc/896762992/BAB-II-Komkes-Bolak-Balik-Fix>.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan, Kuantitatif, dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyawati, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Suprabowo. (2006). *Praktik Budaya Dalam Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas Pada Suku Dayak Sanggau*. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Diakses tanggal 21 Maret 2014.
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.

Wintarti. (2014). Skripsi. *Aplikasi Media Edukasi untuk Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Kurang dan Gizi Baik di Puskesmas Ciputat Timur, Tangerang Selatan*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

Zalilah. (2007). *Buku Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Departemen Gizi dan Kesehatan masyarakat. Jakarta : Rajawali Pers.



**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI
PRODI DIII KEBIDANAN
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
2016**

Nama : Annisa Dini Oktaviani
NIM : B1301023
Pembimbing 1 : Eni Indrayani, S.Si.T., M.P.H
Pembimbing 2 : Dwi Sumarni, Amd.Keb
Kegiatan

No	Hari/tgl	Rencana Bimbingan	Realisasi	Ttd
1	Jumat & Sabtu 19/2-16, 20/2-16	Rencana Asuhan		 (Eni Indrayani, S.Si.T., MPH)
2	6/3-2016	Pemantapan teori dan Perencanaan pemberian asuhan		 (Eni Indrayani, S.Si.T., MPH)
3	27/3-2016	Perencanaan pelaksanaan inovasi kebidanan dalam bentuk video/ media		 (Eni Indrayani, S.Si.T., MPH)
4	3/4-2016	Bab I Pendahuluan		 (Eni Indrayani, S.Si.T., MPH)
5	25/5-2016	Revisi Bab I		
6	3/4-2016	Bab II		 (Eni Indrayani, S.Si.T., MPH)
7	30/5-2016	Revisi Bab II		
8	3/4-2016	Bab III		 (Eni Indrayani, S.Si.T., MPH)
9	30/4-2016	Revisi Bab III		
10	16/4-2016	Bab IV		 (Eni Indrayani, S.Si.T., MPH)
11	2/5-2016	Revisi Bab IV		
12	16/4-2016	Bab v		 (Eni Indrayani, S.Si.T., MPH)
13	6/5-2016	Revisi Bab v		 (Eni Indrayani, S.Si.T., MPH)
14	9/5-2016	Keseluruhan KTI		 (Eni Indrayani, S.Si.T., MPH)

INFORMED CONCENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

- a. Suami
Nama : Tr. Wahyudi
Umur : 20 tahun
Alamat : Kajoran 4/2
- b. Istri
Nama : Ny. Suwanti
Umur : 20 tahun
Alamat : Kajoran 4/2

Setelah mendapatkan penjelasan tentang asuhan ibu nifas dari mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong yaitu :

Nama : Annisa Dini Oktaviani
NIM : B13010123

Maka kami bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan dalam asuhan ibu nifas dan bersedia menerima asuhan kebidanan pada ibu nifas yang akan diberikan.

Demikian pernyataan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kajoran, 21 April 2016

Mengetahui,

Suami



Istri



() ()

LEMBAR OBSERVASI

NO	Postpartum	BAB	Perkembangan Produksi ASI		Luka Jahitan
1	22 April 2016	Keras, kehitaman, sedikit	Belum lancar	begitu	Basah, kemerahan, tidak bengkak.
2	23 April 2016	Sehari sekali, sedikit keras, kecoklatan, sedikit	Belum lancar	begitu	Basah, kemerahan, tidak bengkak.
3	24 April 2016	Tidak BAB	Lancar		Basah, kemerahan
4	25 April 2016	Sehari dua kali, lembek, kekuningan, sedikit	Lancar		Belum kering, kemerahan.
5	26 April 2016	Sehari satu kali, sedikit lembek, kekuningan, banyak	Lancar		Tampak basah, kemerahan.

**SOP PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI IBU NIFAS
DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK**

NO	BUTIR YANG DILAKUKAN
A.	SIKAP DAN PERILAKU
1.	Menyambut pasien, memberi salam dan memperkenalkan diri
2.	Menjelaskan maksud dan tujuan
3.	Menanyakan kesiapan pasien
4.	Menjaga privacy pasien
5.	Mengawali dengan tazmiah dan mengakhiri dengan tahmid
B.	CONTENT/ ISI
1.	Teruji melakukan apersepsi mengenai kebutuhan gizi pada ibu nifas “Apakah ibu pernah mendapatkan informasi mengenai kebutuhan zat gizi pada ibu menyusui sebelumnya, jika sudah, informasi apa saja yang sudah ibu dapatkan?”
2.	Menjelaskan pengertian gizi nifas adalah zat-zat makanan yang sangat berguna untuk pemulihan kondisi kesehatan setelah melahirkan, cadangan tenaga serta untuk memenuhi produksi air susu.
3.	Menjelaskan fungsi gizi nifas sendiri digunakan untuk mengembalikan alat-alat kandungan kembali ke keadaan sebelum hamil. Makanan yang dikonsumsi berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses memproduksi ASI serta sebagai cadangan ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan.
4.	Menjelaskan kebutuhan dan manfaat kalori Kebutuhan kalori pada masa menyusui sekitar 400-500 kalori. Wanita dewasa memerlukan 1800 kalori per hari. Sebaiknya ibu nifas jangan mengurangi kebutuhan kalori, karena mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebabkan ASI rusak.
5.	Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan protein yang dibutuhkan adalah 3 porsi per hari, untuk membantu proses penyembuhan luka Satu protein setara dengan tiga gelas susu, dua butir telur, lima putih telur, 120 gram keju, 1¼ gelas yoghurt, 120-140 gram ikan/daging/unggas, 200-240 gram tahu atau 5-6 sendok selai kacang.
6.	Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan kalsium dan vitamin D berguna untuk pembentukan tulang dan gigi. Kebutuhan kalsium dan vitamin D didapat dari minum susu rendah kalori atau berjemur di pagi hari. Konsumsi kalsium pada masa menyusui meningkat menjadi 5 porsi per hari. Satu setara dengan 50-60 gram keju, satu cangkir susu krim, 160 gram ikan salmon, 120 gram ikan sarden, atau 280 gram tahu kalsium.
7.	Menjelaskan manfaat dan sumber magnesium, bahwa magnesium dibutuhkan sel tubuh untuk membantu gerak otot, fungsi syaraf dan memperkuat tulang. Kebutuhan magnesium didapat pada gandum dan kacang-kacangan.
8.	Menjelaskan manfaat, sumber dan kebutuhan 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.
9.	Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan karbohidrat kompleks. Selama menyusui, kebutuhan karbohidrat kompleks diperlukan enam porsi per hari. Satu porsi setara dengan 1/2 cangkir nasi, 1/4 cangkir jagung pipil, satu porsi sereal atau oat, satu iris roti dari bijian utuh, 1/2 kue muffin dari bijian utuh, 2-6 biskuit kering atau crackers, 1/2 cangkir kacang-kacangan, 2/3 cangkir kacang koro, atau 40 gram mi/pasta dari bijian utuh.
10.	Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan lemak. Rata-rata kebutuhan lemak dewasa adalah 4 1/2 porsi lemak (14 gram per porsi) 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 saus salad.
11.	Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan garam. Selama periode nifas, hindari konsumsi garam berlebihan. Hindari makanan asin seperti kacang asin, keripik kentang atau 7 acar.
12.	Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan cairan. Konsumsi cairan sebanyak 8 gelas per hari. Minum sedikitnya 3 liter tiap hari. Kebutuhan akan cairan diperoleh dari air putih, sari buah, susu dan sup.
13.	Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan Vitamin . Kebutuhan vitamin selama menyusui sangat dibutuhkan. Vitamin yang diperlukan antara lain: <ol style="list-style-type: none"> Vitamin A yang berguna bagi kesehatan kulit, kelenjar serta mata. Vitamin A terdapat dalam telur, hati dan keju. Jumlah yang dibutuhkan adalah 1,300 mcg. Vitamin B6 membantu penyerapan protein dan meningkatkan fungsi syaraf. Asupan vitamin B6 sebanyak 2,0 mg per hari. 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.
14.	Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan Zinc (seng) dan DHA. <ol style="list-style-type: none"> Berfungsi untuk kekebalan tubuh, penyembuhan luka dan pertumbuhan. Kebutuhan zinc didapat dalam daging telur dan gandum. Enzim dalam pencernaan dan metabolisme memerlukan seng. Kebutuhan seng setiap hari sekitar 12 mg. Sumber seng terdapat pada seafood, hati dan daging. Dokosa Heksanoid Acid (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.
15.	Menjelaskan cara mengolah makanan yang sehat bagi ibu nifas: <ol style="list-style-type: none"> Pilih sayur – sayuran, buah – buahan, daging dan ikan yang masih segar. Cuci tangan sampai bersih sebelum dan sesudah mengolah makanan. Cuci bahan makananan sampai bersih kemudian baru dipotong. Masak sayuran jangan sampai layu. Olah makanan sampai benar – benar matang. Jangan memakai minyak yang sudah berkali – kali digunakan untuk menggoreng. Perhatikan kadaluarsa dan komposisi zat gizi makanan. Jika dikemas dalam kaleng, jangan memilih kaleng yang telah penyok atau karatan. Simpan peralatan dapur dalam keadaan bersih.
16.	Menjelaskan kerugian apabila ibu berpantang terhadap makanan tertentu kemungkinan makanan- makanan yang dipantang justru mengandung zat gizi yang diperlukan oleh ibu nifas, misal: ikan, telur, minyak, dll
17.	Memberikan contoh menu untuk ibu menyusui
18.	Melaksanakan evaluasi
19	Dokumentasi
C.	TEKNIK
1.	Teruji melakukan tindakan dengan sistematis dan berurutan
2.	Teruji tanggap terhadap reaksi pasien dan melakukan kontak mata dengan pasien
3.	Teruji percaya diri dan tdak ragu- ragu
4.	Teruji sabar dan teliti
5.	Dokumentasi

CEKLIST GIZI IBU NIFAS

NO	BUTIR YANG DINILAI	SKOR	
		0	1
A.	CONTENT/ ISI		
1.	Menjelaskan pengertian gizi nifas adalah zat-zat makanan yang sangat berguna untuk pemulihan kondisi kesehatan setelah melahirkan, cadangan tenaga serta untuk memenuhi produksi air susu.		
2.	Menjelaskan fungsi gizi nifas sendiri digunakan untuk mengembalikan alat-alat kandungan kembali ke keadaan sebelum hamil. Makanan yang dikonsumsi berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses memproduksi ASI serta sebagai cadangan ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan.		
3.	Menjelaskan kebutuhan dan manfaat kalori Kebutuhan kalori pada masa menyusui sekitar 400-500 kalori. Wanita dewasa memerlukan 1800 kalori per hari. Sebaiknya ibu nifas jangan mengurangi kebutuhan kalori, karena mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebabkan ASI rusak.		
4.	Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan protein yang dibutuhkan adalah 3 porsi per hari, untuk membantu proses penyembuhan luka Satu protein setara dengan tiga gelas susu, dua butir telur, lima putih telur, 120 gram keju, 1 $\frac{3}{4}$ gelas yoghurt, 120-140 gram ikan/daging/unggas, 200-240 gram tahu atau 5-6 sendok selai kacang.		
5.	Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan kalsium dan vitamin D berguna untuk pembentukan tulang dan gigi. Kebutuhan kalsium dan vitamin D didapat dari minum susu rendah kalori atau berjemur di pagi hari. Konsumsi kalsium pada masa menyusui meningkat menjadi 5 porsi per hari. Satu setara dengan 50-60 gram keju, satu cangkir susu krim, 160 gram ikan salmon, 120 gram ikan sarden, atau 280 gram tahu kalsium.		
6.	Menjelaskan manfaat dan sumber magnesium, bahwa magnesium dibutuhkan sel tubuh untuk membantu gerak otot, fungsi syaraf dan memperkuat tulang. Kebutuhan magnesium didapat pada gandum dan kacang-kacangan.		
7.	Menjelaskan manfaat, sumber dan kebutuhan 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.		
8.	Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan		

	<p>karbohidrat kompleks. Selama menyusui, kebutuhan karbohidrat kompleks diperlukan enam porsi per hari. Satu porsi setara dengan ½ cangkir nasi, ¼ cangkir jagung pipil, satu porsi sereal atau oat, satu iris roti dari bijian utuh, ½ kue muffin dari bijian utuh, 2-6 biskuit kering atau crackers, ½ cangkir kacang-kacangan, 2/3 cangkir kacang koro, atau 40 gram mi/pasta dari bijian utuh.</p>		
9.	<p>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan lemak. Rata-rata kebutuhan lemak dewasa adalah 41/2 porsi lemak (14 gram per porsi) perharinya. Satu porsi lemak sama dengan 80 gram keju, tiga sendok makan kacang tanah atau kenari, empat sendok makan krim, secangkir es krim, ½ 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 saus salad.</p>		
10.	<p>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan garam. Selama periode nifas, hindari konsumsi garam berlebihan. Hindari makanan asin seperti kacang asin, keripik kentang atau 7 acar.</p>		
11.	<p>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan cairan. Konsumsi cairan sebanyak 8 gelas per hari. Minum sedikitnya 3 liter tiap hari. Kebutuhan akan cairan diperoleh dari air putih, sari buah, susu dan sup.</p>		
12.	<p>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan Vitamin. Kebutuhan vitamin selama menyusui sangat dibutuhkan. Vitamin yang diperlukan antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> Vitamin A yang berguna bagi kesehatan kulit, kelenjar serta mata. Vitamin A terdapat dalam telur, hati dan keju. Jumlah yang dibutuhkan adalah 1,300 mcg. Vitamin B6 membantu penyerapan protein dan meningkatkan fungsi syaraf. Asupan vitamin B6 sebanyak 2,0 mg per hari. 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. 		
13.	<p>Menjelaskan manfaat, sumber dan jumlah kebutuhan Zinc (seng) dan DHA.</p> <ol style="list-style-type: none"> Berfungsi untuk kekebalan tubuh, penyembuhan luka dan pertumbuhan. Kebutuhan zinc didapat dalam daging telur dan gandum. Enzim dalam pencernaan dan metabolisme memerlukan seng. Kebutuhan seng setiap hari sekitar 12 mg. Sumber seng terdapat pada seafood, hati dan daging. 		

	<p>b. Dokosa Heksanoid Acid (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.</p>		
14.	<p>Menjelaskan cara mengolah makanan yang sehat bagi ibu nifas:</p> <p>a. Pilih sayur – sayuran, buah – buahan, daging dan ikan yang masih segar.</p> <p>b. Cuci tangan sampai bersih sebelum dan sesudah mengolah makanan.</p> <p>c. Cuci bahan makananan sampai bersih kemudian baru dipotong.</p> <p>d. Masak sayuran jangan sampai layu.</p> <p>e. Olah makanan sampai benar – benar matang.</p> <p>f. Jangan memakai minyak yang sudah berkali – kali digunakan untuk menggoreng.</p> <p>g. Perhatikan kadaluarsa dan komposisi zat gizi makanan. Jika dikemas dalam kaleng, jangan memilih kaleng yang telah penyok atau karatan.</p> <p>h. Simpan peralatan dapur dalam keadaan bersih.</p>		
15.	<p>Menjelaskan kerugian apabila ibu berpantang terhadap makanan tertentu kemungkinan makanan- makanan yang dipantang justru mengandung zat gizi yang diperlukan oleh ibu nifas, misal: ikan, telur, minyak, dll</p>		

Keterangan:

0 = Tidak dijawab/ Dijawab tetapi tidak sempurna

1 = Dijawab dengan sempurna, tanpa bantuan