

UPAYA PENINGKATAN KUALITAS KESEHATAN IBU DAN BAYI MELALUI PENDEKATAN DAN EDUKASI GIZI

Fania Nurul Khoirunnisa^{a,*}, Durrotun Munafiah^b

^aMahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Karya Husada Semarang
fanianurul@umkudus.ac.id

^bDosen Pembimbing Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Karya Husada Semarang

Abstrak

Masa postpartum merupakan masa yang dimulai sejak plasenta lahir sampai semua organ reproduksi kembali seperti semula dimana selama masa tersebut diperlukan pemantauan terhadap ibu. Penanganan yang kurang baik selama masa postpartum dapat menimbulkan berbagai masalah. Status gizi yang baik dan seimbang sangat dibutuhkan untuk mempercepat pemulihan kesehatan ibu post partum dimana membantu proses metabolisme, pemeliharaan dan berperan dalam pembentukan jaringan baru serta memengaruhi kualitas ASI (Air Susu Ibu). Menilai pentingnya nutrisi pada masa postpartum bagi ibu dan bayi maka edukasi tentang gizi perlu disampaikan kepada ibu nifas sebagai salah satu bagian dari asuhan komprehensif. Dalam memberikan asuhan, Bidan hendaknya mampu memberikan asuhan secara komprehensif, antara lain melalui layanan kebidanan dengan pendekatan *continuity of care*. Konsep ini sangat penting diterapkan untuk mengatasi masalah kesehatan pada masa reproduksi, masa kehamilan, persalinan dan masa nifas (pascapersalinan). Edukasi gizi sebagai bagian dari asuhan komprehensif masa nifas dan menyusui merupakan upaya promotif sekaligus preventif sehingga ibu dapat menerapkan pemenuhan kebutuhan nutrisi sesuai kebutuhannya

Kata Kunci: Kesehatan Ibu dan Bayi, Edukasi, Gizi

Abstract

Postpartum period is the period that starts from the birth of the placenta until all reproductive organs return to normal, during which time monitoring of the mother is required. Poor handling during the postpartum period can cause various problems. A good and balanced nutritional status is needed to accelerate the recovery of post partum maternal health which helps the metabolic process, maintenance and plays a role in the formation of new tissues and affects the quality of breast milk (Mother's Milk). Assessing the importance of nutrition in the postpartum period for mothers and babies, education about nutrition needs to be conveyed to postpartum mothers as part of comprehensive care. In providing care, midwives should be able to provide comprehensive care, including through midwifery services with a continuity of care approach. This concept is very important to be applied to overcome health problems during the reproductive period, during pregnancy, childbirth and the puerperium (post-partum). Nutrition education as part of comprehensive care during the puerperium and breastfeeding is a promotive as well as preventive effort so that mothers can implement the fulfillment of nutritional needs according to their needs.

Keywords: Maternal and Infant Health, Education, Nutrition

I. PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Masa postpartum merupakan masa yang dimulai sejak plasenta lahir sampai semua organ reproduksi kembali seperti semula dimana selama masa tersebut diperlukan pemantauan terhadap ibu. Penanganan yang

kurang baik selama masa postpartum dapat menimbulkan berbagai masalah. Penanganan fisik salah satunya adalah melalui pemberian nutrisi yang adekuat bagi ibu postpartum. Status gizi yang baik dan seimbang sangat dibutuhkan untuk mempercepat pemulihan kesehatan ibu post partum dimana membantu proses metabolisme, pemeliharaan dan

berperan dalam pembentukan jaringan baru serta memengaruhi kualitas ASI (Air Susu Ibu). (Rahmawati dkk, 2019 ; Jaelani dkk, 2017)

Pada masa postpartum terjadi peningkatan kebutuhan gizi sebesar 25%, yang berguna untuk mendukung proses pemulihan, memproduksi air susu yang cukup, semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa yang di perlukan oleh ibu. Ibu nifas memerlukan asupan nutrisi untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah komplikasi dan untuk memulai proses pemberian ASI Eksklusif. (Astuti, 2015)

Kekurangan gizi pada ibu nifas dapat berdampak kurang menguntungkan yaitu produksi ASI berkurang, luka dalam persalinan tidak cepat sembuh, proses pengembalian rahim dapat terganggu, anemia, dapat terjadi infeksi. Gangguan pada bayi seperti proses tumbuh kembang pada anak, rentan sakit, mudah terkena infeksi, kekurangan zat esensial menimbulkan gangguan mata dan tulang. Status gizi memberikan dampak negatif terhadap status kesehatan dan akan beresiko kematian, dan dapat juga mempengaruhi kelangsungan hidup dan pertumbuhan dan perkembangan bayi tersebut. Ibu nifas mengalami banyak perubahan dalam tubuhnya sehingga zat gizi sangat penting untuk kelangsungan dirinya dan pertumbuhan anak, dan untuk memproduksi air susu ibu. (Rahmanindar, 2019)

Produksi ASI yang baik dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu, sehingga makanan yang dikonsumsi harus memenuhi jumlah kalori, lemak, protein, dan vitamin serta mineral yang cukup seperti protein, sayuran dan buah-buahan, dan mineral. Nutrisi juga diperlukan juga untuk mencegah ibu postpartum dari anemia. Ibu postpartum beresiko mengalami penurunan kadar hemoglobin akibat perdarahan saat persalinan sehingga kebutuhan nutrisi perlu dicukupi. Hemoglobin ibu postpartum dikatakan normal apabila berada diantara 8-11 gr/dl. Sedangkan, dari Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa

prevalensi anemia pada ibu nifas sebesar 45,1%. (Kristianti, 2013).

Nutrisi yang dibutuhkan ibu postpartum untuk meningkatkan kadar hemoglobin, diantaranya: Zat besi, Vitamin B12, Vitamin C, Asam folat, Karbohidrat. Ibu post partum juga memerlukan kalori yang lebih daripada wanita dewasa biasa. Pada wanita dewasa kebutuhan kalori sebesar 2200 kkal, sedangkan untuk ibu menyusui diperlukan tambahan 700 kkal untuk 6 bulan pertama setelah melahirkan. (Rosalina, 2017).

Menilai pentingnya nutrisi pada masa postpartum bagi ibu dan bayi maka edukasi tentang gizi perlu disampaikan kepada ibu nifas sebagai salah satu bagian dari asuhan komprehensif. Dalam memberikan asuhan, Bidan dituntut untuk mampu memberikan asuhan secara komprehensif, antara lain melalui layanan kebidanan dengan pendekatan continuum of care. Konsep ini sangat penting diterapkan untuk mengatasi masalah kesehatan pada masa reproduksi, masa kehamilan, persalinan dan masa nifas (pascapersalinan). Edukasi gizi merupakan pendampingan pada ibu mulai dari masa perencanaan kehamilan sampai dengan masa menyusui sebagai upaya promotif dan preventif sehingga ibu dapat menerapkan pemenuhan kebutuhan nutrisi sesuai kebutuhannya.

Solusi yang ditawarkan

Kegiatan asuhan kebidanan edukasi gizi dapat dilakukan mulai dari masa perencanaan kehamilan sampai dengan masa menyusui. Pada kelompok sasaran ibu nifas atau menyusui maka dilaksanakan edukasi terkait pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui untuk optimalisasi pemulihan kondisi ibu dan dukungan terhadap peningkatan kualitas serta kuantitas ASI.

Target Luaran

Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah

1. Meningkatnya pengetahuan ibu terkait pentingnya gizi ibu khususnya pada ibu menyusui
2. Meningkatkan ketrampilan ibu dalam pola pemenuhan gizi bagi pemulihan

kondisi ibu dan peningkatan kualitas ASI

II. PELAKSANAAN DAN METODE

Khalayak Sasaran

Sasaran utama kegiatan ini adalah ibu menyusui usia bayi 0-24 bulan di wilayah Desa Jepang, Kabupaten Kudus .

Metode Kegiatan

Metode yang digunakan adalah pendampingan berupa pemberian edukasi pada ibu-ibu menyusui terkait gizi . Tahapan Persiapan dengan memberikan media edukasi leaflet dan mengkaji pengetahuan dasar ibu terkait pemenuhan gizi. Tahap pelaksanaan yaitu melalui kegiatan edukasi dan demonstrasi sederhana tehnik pengelolaan makanan bagi ibu dalam masa menyusui supaya kandungan gizi tetap terjaga.

Realisasi Pemecahan Masalah

Pemberian edukasi diberikan pada ibu menyusui dengan usia bayi 0-24 bulan. Kegiatan dilakukan dalam rangkaian kegiatan posyandu desa Jepang Kabupaten Kudus. Kegiatan pendampingan dimulai dari mengkaji pengetahuan dasar ibu terkait gizi pada ibu menyusui. Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan pemberian edukasi tentang pentingnya gizi ibu menyusui meliputi definisi gizi, jenis dan kebutuhan selama masa menyusui serta tehnik pengolahan supaya kandungan gizi tetap terjaga.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Dalam pengkajian awal sebanyak 60% ibu yang hadir telah mengetahui pentingnya gizi bagi ibu dan bayi pada masa menyusui, namun pemahaman mengenai jenis dan kebutuhan nutrisi belum optimal. Setelah dilakukan pengkajian awal, dilakukan edukasi pada ibu mengenai kebutuhan gizi pada ibu menyusui.

Pengetahuan ibu meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan, hal ini dibuktikan melalui kemampuan menjawab pertanyaan yang diberikan pada akhir sesi edukasi. Kegiatan edukasi diberikan dengan metode ceramah tanya jawab dua arah, pemberian leaflet, dan demonstrasi sederhana tehnik pengelolaan makanan agar nutrisi terjaga.

Masalah diet perlu mendapat perhatian pada masa nifas untuk dapat meningkatkan kesehatan dan pemberian ASI. Makanan selama menyusui tidak saja akan berpengaruh terhadap kesehatan ibu yang baru melahirkan, tetapi juga pada bayinya. Ibu yang menyusui perlu mendapatkan gizi untuk memproduksi ASI. Oleh karena itu bila asupan gizi ibu kurang, maka kebutuhan gizi yang diperlukan untuk memproduksi ASI akan diambil dari tubuh ibu. Dalam sehari ibu menyusui memerlukan 2700 - 2900 kalori dalam bentuk asupan makanannya. Ibu menyusui membutuhkan tambahan protein sebanyak 20 - 25%, kalsium sampai 45%, zat besi sebanyak 4%. Ibu menyusui membutuhkan gizi seimbang untuk kesehatan ibu dan peningkatan kualitas dan kuantitas ASI. (Mastiningsih, 2019)

Kebutuhan nutrisi pada ibu masa nifas terutama bila menyusui meningkat 25% yaitu untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali dari biasanya. Penambahan kalori pada ibu menyusui sebanyak 500 kkal tiap hari. Makanan yang dikonsumsi ibu berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses produksi ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Makanan yang dikonsumsi juga perlu memenuhi syarat, seperti susunannya harus seimbang, porsi nya cukup dan teratur, memiliki kandungan vitamin dan mineral, serta tidak mengandung bahan pengawet dan pewarna. Menu makanan yang seimbang harus mengandung unsur-unsur sumber tenaga, pembangun, pengatur dan pelindung.

Nutrisi yang baik untuk ibu tentu saja akan bermanfaat bagi janin dan bayi baru lahir. Malnutrisi secara umum dapat mengakibatkan berkurangnya kekuatan luka, meningkatnya dehisensi luka, meningkatnya kerentanan terhadap infeksi dan luka parut dengan kualitas yang buruk. Defisiensi nutrisi tertentu dapat berpengaruh pada penyembuhan. Contohnya defisiensi zink akan mengurangi kecepatan epitelisasi, mengurangi sintesis kolagen sehingga mengurangi kekuatan luka. Asam lemak tak jenuh yang esensial dibutuhkan dalam fase inflamasi dan vitamin A penting dalam

diferensiasi sel dan kreatinisasi epitel. Vitamin C juga penting karena kolagen yang dibentuk tanpa vitamin C yang adekuat akan lebih lemah. (Manggabarani et al, 2018)

Ibu nifas dianjurkan untuk makan dengan diit berimbang, cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Faktor gizi terutama protein akan sangat mempengaruhi terhadap proses penyembuhan luka perineum karena penggantian jaringan sangat membutuhkan protein. Ibu dengan masalah gizi kurang tetap mampu memproduksi ASI namun jika gizi kurang ini berlangsung berkepanjangan dapat mempengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI. Kuantitas komponen imun dalam ASI pun akan menurun seiring memburuknya status gizi ibu. Hal yang harus diperhatikan dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu menyusui adalah susunan seimbang, dianjurkan minum 8-12 gelas sehari serta banyak mengonsumsi sayuran. Selama ibu tidak memiliki penyakit yang mengharuskan ibu melakukan diet tertentu, tidak ada pantangan makanan bagi ibu menyusui. Hal yang harus menjadi perhatian adalah apabila kebutuhan gizi ibu menyusui tidak terpenuhi maka kebutuhan gizi untuk pembentukan ASI akan diambil dari cadangan yang ada pada ibu. Kondisi ini akan menyebabkan ibu mengalami defisiensi zat gizi sehingga meningkatkan resiko timbulnya penyakit. Jika hal ini berlangsung lama, kualitas ASI akan menurun sehingga akan berdampak buruk bagi bayinya. (Rahmanindar, 2019). Menilai pentingnya gizi pada ibu menyusui, maka edukasi oleh tenaga kesehatan kepada ibu perlu diberikan untuk optimalisasi kesehatan ibu dan bayi.



Gambar 1.1 Kegiatan posyandu sekaligus pemberian edukasi gizi



Gambar 1.2 Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi

Pendukung dan Penghambat Kegiatan

Keberhasilan kegiatan ini adanya dukungan dari ibu serta pihak puskesmas. Kekurangan dalam kegiatan ini adalah feedback atau evaluasi perbaikan kualitas gizi ibu perlu dipantau dalam jangka panjang sehingga praktik evaluasi pemenuhan gizi belum dapat dilaksanakan secara optimal.

Simpulan dan Saran

Masalah diet perlu mendapat perhatian pada masa nifas untuk dapat meningkatkan kesehatan dan pemberian ASI. Makanan selama menyusui tidak saja akan berpengaruh terhadap kesehatan ibu yang baru melahirkan, tetapi juga pada bayinya. Menilai pentingnya nutrisi pada masa postpartum bagi ibu dan bayi maka edukasi tentang gizi perlu disampaikan kepada ibu nifas sebagai salah satu bagian dari asuhan komprehensif.

Dalam memberikan asuhan, Bidan hendaknya untuk mampu memberikan asuhan secara komprehensif, antara lain melalui layanan kebidanan dengan pendekatan continuum of care. Konsep ini sangat penting diterapkan untuk mengatasi masalah kesehatan pada masa reproduksi, masa kehamilan, persalinan dan masa nifas (pascapersalinan). Edukasi gizi merupakan pendampingan pada ibu mulai dari masa perencanaan kehamilan sampai dengan masa menyusui sebagai upaya promotif dan preventif sehingga ibu dapat menerapkan pemenuhan kebutuhan nutrisi sesuai kebutuhannya

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Sri. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta : Penerbit Erlangga. 2015
- Jaelani AK, Putri M, Lubis NA. Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang makanan gizi seimbang dengan penyembuhan luka perineum. *Journal Endurance*. 2017;2(February).
- Kristianti S, Asiyah S, Afifa N. Kombinasi Vitamin C dan Tablet Fe Efektif Meningkatkan Kadar Hb Ibu Nifas Shinta Kristianti, Siti Asiyah, Nur Afifa. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri*. 2013;6(2).
- Mahayati L. Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam pemenuhan nutrisi pada masa nifas di bps mien hendro sidoarjo. *Jurnal Keperawatan*. 2015;(20).
- Manggabarani, S., Hadi, A. J., Said, I., & Bunga, S. (2018). Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Kota Makassar. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(1), 1.
- Mastiningsih, P., & Agustina, Y. C. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: In Media.
- Rahmanindar Nora ,Ulfatur Rizqoh. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dengan Status Gizi Ibu Nifas Di Puskesmas Jatinegara Tahun 2018. *Jurnal SIKLUS Volume 08 Nomor 01, Januari 2019*
- Rahmanindar, N., & Rizqoh, U. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dengan Status Gizi Ibu Nifas Di Puskesmas Jatinegara Tahun 2018. *Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(1), 74–79.
- Rahmawati N, Suwoyo, Putri SF. PENINGKATAN Pengetahuan Tentang Nutrisi Ibu Nifas Menggunakan Media Aplikasi “ Sinnia ” Di Rumah Sakitaura Syifa Kediri. *Jurnal Kebidanan Kestra*. 2019;2(1).
- Rosalina S, Istiqomah SBT. Hubungan asupan kalori dan protein ibu nifas dengan lama penyembuhan luka perineum di puskesmas balowerti kota kediri indonesia. *Journal EDUMIdwifery*. 2017;1(2)