

PENGARUH MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN GIZI IBU DALAM MENGHADAPI MASA NIFAS DI KLINIK FERAWATI S.ST. PALEMBANG TAHUN 2024

Italia¹, Zakinah Arlina², Salama³

Program Studi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

Komplek kenten permai blok J 9-12 Bukit sangkal Palembang 30114

email: italia.effendi@gmail.com¹, zakinah.arlian@yahoo.com², salamaevan356@gmail.com³

ABSTRAK

Isu terkait tingkat konsumsi gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor dominan, seperti pendidikan, pekerjaan, budaya pantang makanan, dan citra tubuh. Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2016 menunjukkan bahwa kebutuhan gizi pada masa nifas, terutama saat menyusui, meningkat sebesar 25%. Metode penelitian ini menerapkan pendekatan analitik kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini mencakup semua ibu hamil yang berada di klinik bidan Ferawati S.ST Palembang pada bulan November dengan total sampel sebanyak 25 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan ibu hamil mengenai pengaruh media booklet terhadap pengetahuan gizi ibu selama masa nifas di Klinik Bidan Ferawati, S.ST Palembang Tahun 2024 dengan nilai Pvalue = 0, 00. Diharapkan agar staf Kesehatan di Klinik Bidan Ferawati, S.ST Palembang dapat lebih optimal dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai gizi ibu selama masa nifas, sehingga dapat menjadi pedoman untuk meningkatkan mutu pelayanan Kesehatan serta kualitas di lokasi penelitian

Kata Kunci : Pengaruh Media Booklet, Pengetahuan Gizi Ibu Nifas.

ABSTRACT

Issues related to nutritional consumption levels are influenced by several dominant factors, such as education, occupation, food taboo culture, and body image. Data from the World Health Organization (WHO) in 2016 showed that nutritional needs during the postpartum period, especially during breastfeeding, increased by 25%. This research method applies a quantitative analytical approach with a cross-sectional design. The population in this study included all pregnant women who were at the Ferawati S.ST Palembang midwife clinic in November with a total sample of 25 respondents. The results of the study showed a significant relationship between pregnant women's knowledge regarding the influence of booklet media on maternal nutritional knowledge during the postpartum period at the Ferawati Midwife Clinic, S.ST Palembang in 2024 with a P-value = 0.00. It is hoped that the Health staff at the Ferawati Midwife Clinic, S.ST Palembang can be more optimal in increasing pregnant women's understanding of maternal nutrition during the postpartum period, so that it can be a guideline for improving the quality of health services and quality at the research location.

Keywords: Influence of Booklet Media, Nutritional Knowledge of Postpartum Mothers.

PENDAHULUAN

Masa Nifas atau puerperium adalah periode yang berlangsung dari 2 jam setelah keluarnya plasenta hingga 6 minggu (42 hari) setelah persalinan (14). Masa nifas adalah waktu yang sangat penting untuk kelangsungan hidup ibu dan bayi yang baru lahir. Salah satu kunci keberhasilan pencegahan kematian ibu ada pada keberhasilan perawatan selama masa nifas. Menyadari hal ini, ibu harus menjalani perawatan nifas, salah satunya adalah memenuhi kebutuhan gizi selama masa nifas. (Nuriyanti, 2022)

Selama periode nifas, dibutuhkan gizi yang berkualitas tinggi dengan asupan kalori, protein, cairan, dan vitamin yang mencukupi. Faktor nutrisi akan memengaruhi proses penyembuhan luka persalinan serta mempercepat pemulihan kesehatan pasca melahirkan. Apabila seorang ibu tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, maka akan berdampak pada kekurangan zat gizi, yang menyebabkan penyembuhan luka menjadi lebih lambat dan risiko infeksi meningkat, serta mengurangi proses involusi dan produksi ASI.

. (Nuriyanti, 2022)

Sedang Menurut. (Rahmanindari, 2018) Ibu nifas memerlukan asupan gizi yang memadai karena kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi secara langsung memengaruhi produksi ASI. Menu makanan yang dianjurkan bagi ibu dalam masa nifas adalah makanan dengan porsi cukup, dikonsumsi secara teratur, serta menghindari makanan yang terlalu asin, pedas, tinggi lemak, dan yang mengandung alkohol, nikotin, zat pewarna, maupun pengawet. Kekurangan gizi selama masa nifas dapat menyebabkan penurunan

produksi ASI, lambatnya penyembuhan luka pascapersalinan, terganggunya involusi uterus, anemia, dan risiko infeksi. Dampak terhadap bayi dapat mencakup gangguan tumbuh kembang, kerentanan terhadap penyakit, infeksi, serta kekurangan zat esensial yang dapat memengaruhi kesehatan mata dan tulang. Status gizi ibu yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan, meningkatkan risiko kematian, serta memengaruhi kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan anak. Oleh karena itu, zat gizi sangat penting dalam mendukung pemulihan ibu nifas serta produksi ASI yang optimal untuk bayinya.

Tingkat konsumsi gizi pada ibu nifas mengacu pada kemampuan ibu dalam mengonsumsi makanan dan minuman bergizi, baik dari segi jumlah (kuantitas) maupun kualitas hidangan yang tersedia. Selama masa nifas, kebutuhan gizi justru meningkat dibandingkan saat kehamilan. Kebutuhan energi harian ibu nifas dapat mencapai sekitar 2.700 kalori, sedangkan kebutuhan cairan meningkat hingga sekitar 3.000 ml, termasuk konsumsi susu sekitar 1.000 ml per hari. Peningkatan kebutuhan nutrisi ini penting untuk mendukung proses penyembuhan luka dan produksi ASI selama menyusui. Kekurangan asupan gizi dapat berdampak negatif pada kelancaran produksi ASI serta memperlambat penyembuhan jaringan pascapersalinan. (Safitri Zahra Lutfia, 2021).

Menurut (Safitri Zahra Lutfia, 2021). Menjelaskan bahwa rendahnya tingkat konsumsi gizi pada ibu nifas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor dominan, antara lain tingkat pendidikan, status pekerjaan, kebiasaan pantang makanan

yang bersifat budaya, serta persepsi terhadap bentuk tubuh. Pendidikan menjadi salah satu faktor penting karena tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan kemampuan ibu untuk memahami informasi terkait asupan gizi, termasuk pemenuhan kebutuhan zat gizi makro seperti protein. Semakin tinggi latar belakang pendidikan seseorang, semakin baik pula kemampuannya dalam menerima dan mengolah informasi mengenai pentingnya gizi pada masa nifas.

Adapun pengaruh budaya pantang makanan terhadap tingkat konsumsi gizi pada ibu nifas yaitu budaya dapat menyebabkan adanya batasan terhadap keragaman asupan makanan bagi ibu setelah melahirkan karena kepercayaan yang menganggap beberapa makanan menyebabkan timbulnya sakit atau ketidaknyamanan selama masa nifas. Sementara itu, citra tubuh dapat memengaruhi tingkat konsumsi gizi ibu nifas jika terjadi ketidakpuasan pada tubuh ibu sehingga dapat menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat dan penurunan berat badan yang berdampak buruk secara langsung pada kesehatan ibu. Ketidakpuasan tersebut dipengaruhi oleh penilaian ibu terhadap ukuran tubuhnya, atau aspek tubuh lain dalam bentuk persepsi, pikiran, dan perasaan tentang tubuhnya yang mengarah kepada penampilan fisik, atau biasa dikenal sebagai citra tubuh. (Safitri Zahra Lutfia, 2021)

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2016, Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan karena sehabis melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi

semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa. Nutrisi yang dikonsumsi harus bermutu tinggi, bergizi dan cukup kalori. Kalori bagus untuk proses metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI. Wanita dewasa memerlukan 2.200 kkal. Ibu menyusui memerlukan kalori yang sama dengan wanita dewasa + 700 kkal pada 6 bulan pertama kemudian + 500 kkal bulan selanjutnya. Kebutuhan nutrisi bukan hanya memperhatikan jumlah yang dikonsumsi, melainkan juga memperhatikan zat gizi yang harus di penuhi diantaranya karbohidrat, protein, lemak dan vitamin. Berdasarkan data tahun 2015 di Indonesia dengan total ibu nifas 5.067.000 orang dan 89% (4.509.630 orang) dari total ibu nifas yang mempunyai kebiasaan pantang makanan pada masa nifas seperti tidak boleh makan ikan laut, telur, sayur, dan makanan yang pedas-pedas. (Mauluddina Faulia, 2024)

Berdasarkan data di kota Palembang banyaknya ibu nifas yang melakukan pantang makanan berdasarkan data yang ada diantaranya disebabkan oleh pengetahuan yang kurang sebesar 26,5%, faktor budaya atau anjuran keluarga 37,6%, status ekonomi 25,4% dan paritas 10,5%. Pantang makanan yang sering terjadi antara lain daging, telur dan ayam (53,5%), sayur sawi dan bayam (12,4%), makanan panas (6,3%), dan ikan laut (27,8%). (Mauluddina Faulia, 2024).

Berdasarkan hasil survey di Wilayah Klinik Ferawati S.ST Palembang ibu hamil yang berkunjung pada bulan oktober – Novenber berjumlah lebih dari 30 orang .pada tanggal 22 Oktober 2024 Ibu hamil yang mengatakan bahwa dia tidak tahu banyak tentang gizi pada saat masa nifas.

Masalah inilah yang diangkat peneliti, sebagai masalah dalam penelitian ini (Klinik Ferawati S.ST Palembang 2024).

Dengan masalah tersebut peneliti tertarik untuk memberikan media informasi Kesehatan berupa booklet untuk acuan atau pedoman ibu nifas dalam mencukupi kebutuhan gizi masa nifas. Menurut Kemm and Clouse, booklet merupakan salah satu media edukasi memuat poin-poin penting berbentuk tulisan dimodifikasi dengan gambar sebagai upaya menstimulus dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan untuk mengubah kognitif pembacanya. Booklet lebih dipilih sebagai media edukasi karena dapat memuat informasi lebih banyak dan terinci dibanding media edukasi visual lainnya, mudah dibawa kemana saja, mudah untuk dipelajari tidak terbatas ruang dan waktu. (Nuryanti Ranti, 2022).

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh media booklet terhadap pengetahuan gizi pada ibu nifas Puakesmas Kenten Palembang tahun 2024 . Berdasarkan latar belakang di atas ,peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi ibu dalam menghadapi masa nifas di Klinik Ferawati S.ST Palembang 2024 ”**.

METODE PENELITIAN

Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap semua ibu hamil di Klinik Ferawati S.ST Palembang. Dengan tujuan diketahui pengaruh media booklet terhadap pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas di Klinik Ferawati S.ST Palembang. Penelitian ini dilakukan pada

tanggal 05 November – 18 November 2024 di Klinik Ferawati S.ST Palembang.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif .Kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menemukan data penemuan dengan prosedur statistik secara terukur (Donsu, 2016). Sedangkan desain dalam penelitian ini menggunakan desain *pra- eksperimental* dengan pendekatan *one Group pre-post Test*. Dimana dalam penelitian ini sampel diberikan pre test (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan post- test (pengamatan akhir).Menggunakan media booklet

Data Dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Adalah data yang di peroleh dilapangn dengan menggunakan kuesoner untuk pedoman wawancara ke pada ibu-ibu yang mengalami kekurangan pengetahuan gizi ibu nifas .Data primer di penelitian ini yaitu terkait dengan media booklet yang di peroleh langsung dari klinik ferawati S.ST. Palembang .

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yg diperoleh atau yang di kumpulkan dari sumber-sumber data yang di peroleh langsung dari klinik ferawati S.ST.. Palembang .Yaitu jumlah ibu-ibu yg kurang pengetahuan gizi pada masa nifas.

Cara Pengumpulan Data

Pada penelitian ini cara mengumpulkan data di lakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada ibu hamil sebelum dan sesudah di lakukan penyuluhan tentang gizi ibu dalam menghadapi masa nifas.

Populasi Dan Sampel

Populasi

Populasi yang akan di gunakan sebagai objek penelitian adalah ibu hamil yang ada di klinik ferawati S.ST. Palembang tahun 2024 sebanyak 25 orang.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu hamil yang berkunjung untuk memeriksakan kesehatannya di Klinik Ferawati S.ST Palembang pada bulan November 2024 sebanyak 25 responden.

Teknik Pengambilan Sampel.

Teknik pengumpulan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dan memenuhi kriteria Inklusi dan eksklusi.

Teknik Pengolahan Data

Menurut Hasibuan, Wahyuni,et.al (2021). Menguraikan mengenai tahap pengolahan data dalam penelitian dengan jenis kuantitatif sebagai berikut:

- a. Pengeditan data (Editing) Pengeditan data merupakan pemeriksaan atau koreksi data yang telah dikumpulkan. Editing merupakan upaya merapikan jawaban responden guna memudahkan pengolahan data selanjutnya. Dengan memeriksa Kembali data yang telah masuk ke responden mana yang relevan dan mana yang tidak releva.
- b. CodingCoding (pengkodean) data adalah pemberian kode tertentu pada tiap-tiap data termasuk memberikan kategori untuk jenis data yang sama. Coding juga diartikan sebagai pemberia tanda, symbol, atau kode tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama.
- c. Tabulasi data Tabulasi adalah proses menempatkan data dalam bentuk table

dengan cara membuat table yang berisikan data sesuai dengan kebutuhan analisis. Tabulasi juga diartikan upaya pengolahan data-data hasil penelitian yang diperoleh, digolongkan kategori jawabannya berdasarkan variable dan sub analisis kuantitatif.

Teknik Analisis

Analisis data dalam penelitian ini melalui prosedur bertahab antara lain:

1. Analisis Univariat

Menurut (Notoadmodjo, 2005) merupakan analisa data yang menganalisis satu variabel disebut analisa univariat karena prosesnya pengumpulan data awal masih acak dan abstrak kemudian data diolah menjadi informasi yang informatif. Analisis ini berfungsi untuk meringkas hasil pengukur menjadi informasi yang bermanfaat

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau pengaruh antara variabel bebas dan variabel terkait. (Notoadmodjo, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini di laksanakan pada tanggal 05 sampai 18 November 2024 di Klinik Ferawati S.ST Palembang.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan dengan analisis dengan uji t data harus memenuhi syarat **uji** normalitas. Uji normalitas dalam penelitian ini di gunakan dengan uji Shapiro-Wilk karena jumlah data < 50 .Data di katakana berdistribusi normal jika nilai sikifika (2-tailed) $> 0,05$.Berikut merupakan hasil uji normalitas terhadap data pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas sebelum di berika penyuluhan gizi ibu dalam

menghadapi masa nifas dan setelah di berikan penyuluhan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas.

Tabel 1
Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	kolo mogo rov	smin or	shopi ro	wilk
	statik	df	sig	statik
Pegetah uan gizi pristest	222	25	003	811
Pengeta huan gizi posttest	449	25	000	565

Berdasarkan tabel 1 diatas di ketahui bahwa nilai signifikansi pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas sebelum di berikan penyuluhan sebesar $0,03 < 0,05$ dan pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas setelah di berikan penyuluhan $0,00 < 0,05$ sehingga dapat di simpulkan bahwa data yang di uji berdistribusi tidak normal.

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini menggunakan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden yang terdiri dari usia dan Pendidikan karakteristik pengetahuan ibu dalam menghadapi masa nifas di ukur dengan pengisian kuesioner. .karakteristik responden tersebut dapat di lihat dari tabel berikut.

Tabel 2
Menurut Usia Dan Pendidikan

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
18-29 tahun	17	68
30-39	7	28
41	1	4
Jumlah	25	100
Pendidikan		
Dasar sd,smp,mts	18	72
menengah,sma,smk	7	28
tinggi,sarjana	0	0
jumlah	25	100

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa karakteristik Tingkat pengetahuan tertinggi terdapat pada usia 18 – 29 tahun sebanyak 17 orang (68%) usia 30 – 39 tahun sebanyak 7 orang (28%) usia ini menjadi tingkat pengetahuan cukup rendah, dan usia 41 tahun ada 1 orang (4%) usia ini menjadi Tingkat pengetahuan terendah, Untuk Pendidikan tertinggi juga terdapat pada Pendidikan dasar sebanyak 18 orang (72%), Pendidikan menengah sebanyak 7 orang (28%) untuk Pendidikan terendah.

Tabel 3
Pengetahuan Gizi Sebelum di Lakukan Penyuluhan Tetang Gizi Ibu Dalam Menghadapi Masa Nifas

	frekuensi	persen	Persen yang valid	Persen kumulatif
Valid	6	24,0	24,0	24,0
Baik	11	44,0	44,0	68,0
cukup	8	32,0	32,0	100,0
kurang				
g				
total	25	100,0	100,0	

Tabel di atas di simpulkan bahwa Tingkat pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas sebelum di lakukan penyuluhan di peroleh dalam katagori baik sebanyak 6 orang (24,0%), kategori cukup sebanyak 11 orang (44,0%) ,dan kategori kurang sebanyak 8 orang (32,0%).

Tabel 4.4
Pengetahuan Gizi Sesudah di Lakukan Penyuluhan Tetang Gizi Ibu Dalam Menghadapi Masa Nifas

	frekuensi	perse n	Perse n yang valid	Persen kumulatif
Valid	18	72,0	72,0	72,0
Baik	7	28,0	28,0	100,0
Cukup				
Total	25	100,0	100,0	

Tabel di atas di simpulkan bahwa Tingkat pengetahuan gizi ibu dalam

menghadapi masa nifas setelah di lakukan penyuluhan di peroleh dalam kategori baik 18 orang (72,0%) .dan dengan kategori cukup itu sebanyak 7 orang (28,0%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat di lakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel independent dan dependen. Hasil analisis hubungan antara usia, pendidikan, dan pengetahuan ibu dalam menghadapi masa nifas di Klinik Ferawati S.ST Palembang 2024 di lihat pada tabel di bawa ini.

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Responden Rata-Rata Intensitas Pengetahuan Gizi Ibu Dalam Menghadapi Masa Nifas Sebelum Dan Sesudah Di Lakukan Penyuluhan Di Klinik Ferawati S.ST

variabel	mean	min	max	pvalue	N
Pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas sebelum di berikan penyuluhan	2,08	1	3	0,00	25
Pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas setelah di berikan penyuluhan	1,28	1	2		

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas sebelum di lakukan penyuluhan adalah 2,08 dan rata-rata pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas sesudah di berikan penyuluhan 1,28 .Karena nilai rata-rata pengetahuan

gizi ibu dalam menghadapi masa nifas setelah di berikan penyuluhan lebih kecil dari pada rata-rata pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas sebelum di lakukan penyuluhan sehingga dapat di nyatakan bahwa penyuluhan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas efektif di berikan kepada ibu hamil.

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikan sebesar 0,00 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($P \text{ value} = 0,00 < 0,05$) maka dapat di katakan ada pengaruh penyuluhan pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas di klinik Ferawati S.ST Palembang.

PEMBAHASAN

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan (*One Group Pre-Post Test Design*). Dimana dalam penelitian ini diberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan post-test (pengamatan akhir). Penelitian ini dilakukan di Klinik Ferawati S.ST Palembang pada Tanggal 05 sampai 18 November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien ibu hamil dengan pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas di Klinik Ferawati S.ST Palembang. Sampel pada penelitian ini adalah pasien Ibu hamil dengan pengetahuan tentang gizi ibu dalam menghadapi masa nifas yang sesuai kriteria inklusi pada saat penelitian yaitu berjumlah 25 orang.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan dua kali observasi penyuluhan dan kuesioner tentang gizi ibu dalam menghadapi masa nifas. yaitu yang pertama sebelum di berikan penyuluhan tentang pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas. kemudian yang kedua setelah di berikan penyuluhan ibu hamil tentang pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas, Selanjutnya, data yang didapat

dari hasil pengisian kuesioner oleh responden dikumpulkan, diolah dan dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan teknik analisis data uji statistik secara komputerisasi melalui SPSS.

Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu dalam menghadapi masa nifas sebelum di berikan penyuluhan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebelum diberikan penyuluhan menggunakan media booklet menunjukan bahwa ibu hamil di Klinik Ferawati S.ST Palembang tahun 2024 masih memiliki budaya dan belum memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi ibu dlm menghadapi masa nifas.

Berdasarkan teori (Notoatmodjo, 2012) bahwa pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi dua faktor, yaitu faktor internal (Pendidikan, pekerjaan, umur) dan faktor eksternal (lingkungan dan budaya). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh NurunNikmah (2016) “Hubungan Pemberian kuesioer Dengan Pengetahuan NutriSi masa Nifas. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang nutrisi masa nifas. Dari hasil Spearman’s Rho Test didapat nilai $p=0,0001(p<\alpha)$. Hal ini bisa terjadi dikarenakan pada saat pemberian kuesioner terdapat perpindahan informasi dari pemberi informasi kepada responden melalui penyuluhan. (Nadiya, 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Abdul Khadir jaelani, 2017) menyatakan bahwa di peroleh pengetahuan ibu nifas tentang makanan gizi seimbang mayoritas adalah kurang sebanyak responden 36 orang (60%).

Dari pembahsan teori dan jurnal di atas peneliti menyimpulkan pengetahuan

ibu yang Cukup disebabkan oleh kurangnya pemahaman ibu tentang Nutrisi yang harus dikonsumsi pada masa nifas. Hal ini terjadi karena ibu belum sepenuhnya mengerti dan mendapatkan Konseling, edukasi dan informasi tentang nutrisimasa nifas, masih banyak ibu yang percaya harus melakukan pantangan terhadap banyak makanan, seperti tidak boleh makan telur, ikan agar lukadan stamina pada masa nifas cepat sembuh. Oleh karena itu diharapkan bagi ibu hamil sebaiknya lebih aktif menghadiri penyuluhan tentang gizi ibi dalam menghadapi masa nifas.

Tingkat pengetahuan ibu hamil tetag gizi ibu dalam menghadapi masa nifas sesudah di berikan penyuluhan

Dari hasil penelitian setelah di lakukan penyuluhan gizi ibu dalam meghadapi masa nifas di wilaya Klinik Ferawati S.ST Palembang tahu 2024. Berdasarkan teori (Notoatmodjo, 2012) bahwa pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi dua faktor, yaitu faktor internal (Pendidikan, pekerjaan, umur) dan faktor eksternal (lingkungan dan budaya).

Sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Ma'munah, 2015) di peroleh bahwa jumlah responden dengan jumlah baik menunjukan adanya peningkatan pada kelompok intervensi, Pada saat pretest jumlah responden yang berpengetahuan baik 7 orang (46,7%) dan pada saat posttest jumlah responden yang berpengetahuan baik sebanyak 9 orang (60%).

Dari pembahasan teori dan jurnal maka peneliti menyimpulkan Berdasarkan Pendidikan Kesehatan merupakan salah satu upaya pemecahan masalah Kesehatan melalui Pendidikan. Melalui Pendidikan Kesehatan informasi – informasi penting akan sampai pada pasien agar pengetahuannya meningkat. karna

pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi pola pikir yang positif, sehingga akan menumbuhkan perilaku atau kebiasaan hidup sehat.

Pengaruh Media booklet terhadap pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa hasil uji statistik memiliki nilai *P value* sebesar 0,00 kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh media booklet terhadap pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas.

Penelitian ini sejalan dengan (Ma'munah, 2015) yang mengatakan bahwa uji Wilcoxon menunjukkan beda rata-rata nilai pengetahuan antara pre-test pada kelompok intervensi. Nilai ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Hasil ini menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan dari Pendidikan Kesehatan yang diberikan Menggunakan booklet terhadap peningkatan pengetahuan. Penyuluhan menggunakan media booklet adalah proses penyampaian informasi atau edukasi kepada audiens dengan menggunakan booklet sebagai alat bantu.

Booklet adalah sebuah buku kecil yang berisi informasi yang lebih rinci dibandingkan media cetak lainnya. Penyuluhan dengan booklet biasanya digunakan untuk memberikan penjelasan mendalam tentang suatu topik, seperti kesehatan, pendidikan, atau informasi teknis lainnya. Booklet memiliki desain menarik, ilustrasi, dan teks yang informatif sehingga memudahkan pembaca memahami materi.

Perbedaan penyuluhan menggunakan booklet dengan leaflet, Booklet: Memuat informasi yang lebih rinci dan lengkap, biasanya terdiri dari beberapa halaman, sedangkan Leaflet: Berisi informasi singkat, padat, dan biasanya hanya satu atau dua lembar yang dilipat.

Pendidikan Kesehatan yang disampaikan dengan metode atau media

yang ada, seperti ceramah, diskusi, peer group, demonstrasi, booklet, slide, dan lain-lain dapat mempengaruhi seseorang, baik pengetahuan, perilaku, atau sikap dengan tujuan dari Pendidikan Kesehatan tersebut. Booklet lebih dipilih sebagai media edukasi karena dapat membuat informasi lebih banyak dan terinci dibanding media edukasi visual lainnya.

Isi dari booklet dalam penelitian ini merupakan gabungan dari gambar-gambar dan kalimat yang mudah dipahami oleh ibu hamil sehingga akan lebih mudah untuk menerima informasi mengenai kebutuhan gizi masa nifas serta menarik minat ibu untuk membaca dan fokus pada informasi yang disampaikan. Maka dari itu, dengan pemberian media booklet ibu diharapkan bisa membaca, mengingat, dan mempraktikannya sesuai dengan materi yang disampaikan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Sebagian besar ibu hamil berusia 18 – 41 tahun berjumlah 25 orang (100%).
2. Sebagian besar tingkat Pendidikan Dasar (SD, SMP, MTS) yaitu berjumlah 18 orang (72,0%), Pendidikan menengah berjumlah 7 orang (28,0%).
3. Ada pengaruh penyuluhan pendidikan gizi ibu sebelum menghadapi masa nifas dengan menggunakan media booklet. Berdasarkan uji paired t-test diperoleh $p\text{ value } 0,00 < \alpha 0,05$.

Saran

Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan wawasan baru bagi

para petugas kesehatan sebagai upaya untuk mempengaruhi ibu hamil tentang gizi dalam menghadapi masa nifas.

Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan menambah kepustakaan di STIKES Mitra Adiguna Palembang khususnya jurnal-jurnal serta bahan-bahan yang menunjang penulisan karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas.

Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan desain penelitian yang lain untuk mengetahui pengetahuan gizi ibu dlm menghadapi masa nifas dan jumlah responden lebih banyak serta waktu penelitian lebih Panjang .

Pengetahuan Gizi pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*.

Rahmanindari, N. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Ibu Nifas. *Jurnal SIKLUS Volume 08 Nomor 01*.

Safitri Zahra Lutfia, F. W. (2021). Pengaruh Pendidikan Pantang Makanan dan citra Tubuh pada Konsumsi Gizi Ibu Nifas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.

DAFTAR PUSTAKA

- jailani, A. K. (2017). hubungan pengetahuan ibu nifas tentang makanan gizi seimbang dengan penyembuhan luka perieum.
- Mah'munah. (2015). Pengaruh pedidikan kesehatan dengan media booklet terhadap pengetahuan ibu laktaksi. *ciputat timur*.
- Mauluddina Faulia, V. (2024). Pemberian Konsling Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu nifas tentang Gizi Masa Laktaksi. *Jurnal Cendikia Abdimas*.
- Notoadmodjo. (2018). *Metodelogi Peelitian Kesehatan*. Jakarta.
- Notoatmodjo. (2012). *pendidikan kesehatan dan perilaku kesehatan*.
- Nuriyanti, R. P. (2022). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Ibu Nifas . *JurnalKebidanan*.
- Nuryanti Ranti, P. W. (2022). Pengaruh Media Booklet Terhadap