

Hubungan Status Gizi Pada Ibu Nifas dengan Pemulihan Masa Nifas di Desa Pakkat Hauagong Kecamatan Pakkat Tahun 2020

Lydia Barus^{1*}, Defacto Firmawati Zega², Nurbaiti Br. Singarimbun³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan

²⁻³Program Studi Sarjana Kebidanan

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Senior Medan

baruslydia2@gmail.com

ABSTRACT

Nutrients are chemical bonds that are needed by the organs of the body to carry out the functions of each of these organs. The functions of nutrients include producing energy, building and maintaining and regulating life processes. This type of research is an analytic study with a cross sectional study design that is used to determine the relationship between the nutritional status of postpartum mothers and postpartum recovery. The research was carried out in the village of Pakkat Hauagong, Pakkat District in January-July 2020 where the number of samples was 34 people by taking total sampling. Data analysis was performed using bivariate analysis with chi square test at $\alpha = 5\%$. The results showed that based on knowledge, that the majority of respondents had good nutritional status as many as 22 people (64.7%), the majority of respondents experienced good postpartum recovery as many as 22 people (64.7%). Thus, it can be concluded that there is a relationship between nutritional status and postpartum recovery with a chi square test value of 0.038. It is recommended that health workers in Pakkat Hauagong village can increase the knowledge and nutritional needs of postpartum mothers to speed up recovery during the postpartum period. As well as improving services to postpartum mothers through various methods of nutrition for postpartum mothers.

Keywords: Nutritional Status, Recovery, Postpartum, Attitude

ABSTRAK

Zat gizi merupakan ikatan kimia sangat diperlukan oleh organ tubuh untuk melaksanakan fungsi tiap organ tersebut. Fungsi dari zat gizi antara lain menghasilkan energi, membangun dan memelihara serta mengatur proses-proses kehidupan. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan desain studi *cross sectional* yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara status gizi ibu nifas dengan pemulihan masa nifas. Penelitian dilaksanakan di desa Pakkat Hauagong Kecamatan Pakkat bulan Januari-juli Tahun 2020 dimana jumlah sampel sampel 34 orang dengan cara pengambilan sampel *total sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis bivariate dengan uji *chi square* pada $\alpha = 5\%$. Hasil penelitian bahwa berdasarkan pengetahuan, bahwa mayoritas responden memiliki status gizi baik sebanyak 22 orang (64,7%), mayoritas responden mengalami pemulihan masa nifas baik sebanyak 22 orang (64,7%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan pemulihan masa nifas dengan nilai uji *chi square* 0,038. Disarankan kepada tenaga kesehatan di desa Pakkat Hauagong Dapat meningkatkan pengetahuan serta kebutuhan gizi ibu nifas untuk mempercepat pemulihan masa nifas. Serta meningkatkan pelayanan kepada ibu nifas melalui berbagai metode terhadap gizi ibu nifas.

Kata Kunci : Status gizi, Pemulihan, Nifas, Sikap

PENDAHULUAN

Gizi merupakan serangkaian proses penggunaan makanan yang dikonsumsi oleh organisme secara normal melalui berbagai tahapan yaitu pencernaan, penyerapan, transportasi,

penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran. Gizi mengandung zat gizi. Zat gizi merupakan ikatan kimia sangat diperlukan oleh organ tubuh untuk melaksanakan fungsi tiap organ tersebut. Fungsi dari zat gizi antara

lain menghasilkan energi, membangun dan memelihara serta mengatur proses-proses kehidupan (Boris, 2013).

Gizi sangat diperlukan oleh ibu nifas Karena gizi dapat mempengaruhi produksi ASI, pemulihan masa nifas, serta pengaruh lainnya terhadap keberlangsungan ibu nifas tersebut. Jika ibu nifas mengalami malnutrisi maka ibu nifas tersebut dapat menderita penyakit seperti anemia. Kejadian tersebut berdampak pada bayinya mengalami gangguan tumbuh kembang, bayi mudah sakit dan terkena infeksi. Defisiensi gizi dapat dicegah dengan menyusun menu seimbang bagi ibu nifas (Istiyani, 2013).

Berdasarkan penelitian Veny (2012), diperoleh kebutuhan gizi ibu nifas. Jumlah energi yang dibutuhkan 2500 kalori meliputi protein sebanyak 64 gram, Vitamin A 6000 UI, Vitamin D 400 IU, Vitamin E 16 IU, Vitamin K 100 mg, Tiamin 1,6 mg, Riboflavin 1,7, Niasin 18 gram, Vitamin B6 2,5 mg, Folasin 0,5 mg, Biotin 0,3 mg, Vitamin B12 4,0 mg dan Asam pantotenat 4-7 mg. Makanan gizi seimbang bagi ibu memiliki reaksi positif. Nutrisi pada ibu menyusui dibutuhkan pada tiap komponen zat gizi.

Masa nifas dimulai sejak satu jam setelah lahirnya plasenta sampai empat puluh dua hari. Tahap pemulihan organ-organ reproduksi ke bentuk semula, sehingga mempengaruhi perubahan fisik dan psikologis. Proses tersebut merupakan fisiologis bagi ibu nifas tetapi dapat menyebabkan komplikasi. Tindakan deteksi dini bertujuan mencegah timbulnya komplikasi yang tidak diketahui ibu untuk menekan

mordibitas dan mortalitas (Prawihardjo, 2018).

Pemulihan masa nifas dalam penelitian ini meliputi involusi uterus dan pengeluaran lochea (Saleha, 2017). Masa pemulihan terdapat proses penting dimulai pengecilan rahim atau involusi uterus dan proses laktasi. Jika proses involusi tidak baik maka menimbulkan keadaan subinvolusi akan menyebabkan perdarahan (Prawiroharjo, 2018). Penelitian palupi (2011), terdapat hubungan antara inisiasi menyusui dini (IMD) dengan perubahan involusi uterus. Hasil penelitian dapat diketahui dari 20 responden, 16 orang (80%) yang melakukan IMD dan 4 orang (20%) tidak melaksanakan IMD.

Pemulihan masa nifas dapat dideteksi melalui kunjungan nifas. Kunjungan nifas kedua yaitu enam hari setelah persalinan. Salah satu poin penting ber hubungan dengan gizi sebagai berikut memastikan ibu nifas mendapat cukup makan, cairan, dan istirahat. Sebagai seorang bidan perlu mengetahui status gizi tiap pasien untuk mencegah terjadinya infeksi pada masa nifas (Profil kesehatan Humbahas, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan delapan respondent memiliki pantangan makanan tertentu seperti ikan, telur ayam dan makanan yang berbau amis. Persepsi responden dengan mengkonsumsi makanan yang berbau amis menyebabkan pemulihan masa nifasnya akan terganggu. Budaya berpantang makanan sampai empat puluh hari post partum.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain studi *cross*

**Hubungan Status Gizi Pada Ibu Nifas dengan Pemulihan Masa Nifas di Desa Pakkat Hauagong
Kecamatan Pakkat Tahun 2020**

sectional yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara status gizi ibu nifas dengan pemulihan masa nifas di desa Pakkat Hauagong Kecamatan Pakkat Tahun 2020. (Praktinya, 2013). Waktu penelitian akan dilaksanakan dari bulan Maret - Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas pada bulan Mei yang ada di desa Pakkat

Hauagong kecamatan Pakkat Tahun 2020 sebanyak 34 orang. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan *total sampling* sebanyak 34 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN
Hubungan Status Gizi Ibu dengan
Pemulihan Masa Nifas

Tabel 1. Hubungan Status Gizi Ibu dengan Pemulihan Masa Nifas di Desa Pakkat Hauagong Kecamatan Pakkat Tahun 2020

No	Status Gizi	Pemulihan Masa Nifas				Total		P value
		Baik		Kurang Baik		F	%	
		F	%	F	%			
1	Baik (Lila \geq 23,5)	17	50	5	14,7	22	64,7	0,038
2	Tidak Baik (Lila $<$ 23,5)	5	14,7	7	20,6	12	35,3	
	Jumlah	22	64,7	12	35,3	34	100	

Dari tabel diatas didapatkan hasil bahwa berdasarkan status gizi, responden yang memiliki status gizi baik mayoritas responden pemulihan masa nifas baik sebanyak 17 orang (50%) dan responden yang memiliki status gizi kurang baik mayoritas responden pemulihan masa nifas yang kurang baik sebanyak 7 orang (20,6%).

Dari hasil analisa hubungan status gizi dengan pemulihan masa nifas dengan menggunakan uji *chi square* pada tingkat kesalahan 5% diperoleh hasil bahwa nilai $p = 0,038 < \alpha (0,05)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan pemulihan masa nifas dengan nilai *uji chi square* 0,038.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yayat (2014), dari hasil analisa diketahui nilai *p value* sebesar 0,008. Artinya ada hubungan yang

signifikan antara status gizi dengan proses pemulihan ibu nifas di poli KIA Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang tahun 2014.

Dari hasil analisa hubungan status gizi dengan pemulihan masa nifas dengan menggunakan uji *chi square* pada tingkat kesalahan 5% diperoleh hasil bahwa nilai $p = 0,038 < \alpha (0,05)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan pemulihan masa nifas dengan nilai *uji chi square* 0,038.

Kondisi ini mencerminkan bahwa dengan status gizi yang baik, secara otomatis ibu nifas mengalami pemulihan secara normal. Hal ini terlihat dari hasil observasi luka perineum tampak kering dan rapat, juga tidak ada tanda-tanda infeksi seperti nyeri, panas, bengkak, kemerahan dan gangguan fungsi. Asupan gizi pada masa nifas akan

sangat berpengaruh terhadap kesehatan ibu, pemulihan tenaga, produksi ASI dan penyembuhan luka perineum dan pemulihan masa nifas.

Asupan gizi pada masa nifas akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan ibu, pemulihan masa nifas, produksi ASI dan penyembuhan luka perineum. Zat gizi sangat berperan dalam pemulihan masa nifas. Tahapan penyembuhan luka sangat membutuhkan protein sebagai dasar untuk pembentukan fibroblast dan terjadinya kolagen. Vitamin A berperan dalam pembentukan epitel dan system imunitas (Saleha, 2017).

Menurut asumsi penulis bahwa, semakin bagus status gizi ibu nifas secara otomatis pemulihan masa nifas juga akan semakin cepat dan ASI juga banyak.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Berdasarkan status gizi ibu mayoritas responden memiliki status gizi baik sebanyak 22 orang (64,7%) dan minoritas responden memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 12 orang (35,3%).
2. Berdasarkan pemulihan masa nifas mayoritas responden mengalami pemulihan masa nifas baik sebanyak 22 orang (64,7%) dan minoritas responden mengalami pemulihan masa nifas kurang yaitu sebanyak 12 orang (35,3%).
3. Ada hubungan antara status gizi ibu dengan pemulihan masa nifas dengan nilai uji *chi square* 0,038.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyah. 2006. *Pengaruh Tabu Makanan Tingkat Kecukupan Gizi dan Teh terhadap Kadar Haemoglobin di Kota Pekalongan*. UNES: Tesis.
- Agung S. 2018. Dinkes Sumut. (2018). *Profil Kesehatan Sumut, Sumatera Utara*: Dinkes Sumut
- Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atikah. 2012. *Buku Ajar Gizi untuk Bidan*. Yogyakarta.
- Boris. 2013. *Relation between nutrition and growt child*. Norwegia: *Asossiation public journal*.
- Buteva. 2017. *Changes in the Disposition of Oxcarbazepine and Its Metabolites during Pregnancyl*. USA: *Blackell Public Inc*.
- Dahlan, M.S. 2017. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*, Jakarta : Salemba Medika.
- Denim S. 2003. *Metode Penelitian Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Dinkes Humbahas. 2017. *Profil Kesehatan Kabupaten Humbang Hasundutan*. Humbahas
- Dwi. 2013. Hubungan antara Mobilisasi Dini dengan Pengeluaran Lochea. *Journal Penelitian Kesehatan Forikes*.
- Eddyman. 2013. Hubungan Antara Status Gizi Ibu Berdasarkan Ukuran Lingkar Lengan Atas

**Hubungan Status Gizi Pada Ibu Nifas dengan Pemulihan Masa Nifas di Desa Pakkat Hauagong
Kecamatan Pakkat Tahun 2020**

- (LILA) Dengan Berat Badan Lahir Bayi di RSUD Daya Kota Makassar. Makassar : *Jurnal Alam dan lingkungan vol 2 (3)*.
- Edy. 2010. Kemiskinan Kesehatan Reproduksi Di Wilayah Puskesmas I Kecamatan Guntur Kabupaten Demak. Semarang: *Jurnal Litbang Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Fatma. 2017. *Kajian Konsumsi Makanan Tradisi Badapu Dan Status Gizi Ibu Nifas Di Kecamatan Singkil Kabupaten Aceh Singkil*.
- Fitriani. 2013. *Hubungan Inisiasi Menyusui Dini dengan Perubahan Involusi Uteri pada Ibu Nifas*. Surakarta.
- Hulu, VT. & Sinaga. 2019. *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan Statcal (Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan)*, Yayasan Kita Menulis : Medan.
- Idris. 2012. *Pengaruh Daun Bangun Bangun Untuk Meningkatkan ASI*. Jakarta: Trans Info Media.
- Imron M. 2010. *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan*. Jakarta.
- Istiyani A. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kemenkes. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Medan : Skripsi Universitas Sumatera Utara.
- Nuha. 2017. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal*. Jakarta: EGC.