

## PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN NUTRISI PADA TINGKAT PENGETAHUAN IBU POST PARTUM

*EFFECT OF NUTRITIONAL HEALTH EDUCATION ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE IN  
POST-PARTUM WOMEN*

Tetti Solehati<sup>1\*</sup>, Cecilia Destiani Ekautami Putri<sup>2</sup>, Pitria Sri Pujhiyani<sup>3</sup>, Eka Sulistiani<sup>4</sup>, Sita Nur Fajari<sup>5</sup>, Neng Sari Wahyuni SL<sup>6</sup>, Saepul<sup>7</sup>, Masiroh Afifah<sup>8</sup>, Yuli Anggia<sup>9</sup>, Firda Intan N<sup>10</sup>, Nadya Fatmah<sup>11</sup>, Hari Heryadi<sup>12</sup>

<sup>1-12</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran

Jalan Raya Bandung Sumedang KM 21 Jatinangor, Jawa Barat Indonesia

\*Email: [tetti.solehati@unpad.c.id](mailto:tetti.solehati@unpad.c.id)

### ABSTRACT

*Management of inadequate nutrition during the postpartum period can cause problems. Lack of postpartum mother's knowledge of the importance of nutrition will cause problems, both for mother and baby. Health Education is needed to improve understanding of post-partum mothers related to nutrition during post-partum. The purpose of this study was to determine the effect of health education on nutrition on post-partum maternal knowledge. This research used a quasi-experimental design with one group pre-test and post-test design. The instrument in this study used a questionnaire. The population in this study was all post-partum mothers with a sample of 9 respondents. The sample was collected using purposive sampling. The results found that post-partum maternal knowledge related to nutrition had increased to good knowledge after health education was done (100%). The study concludes that health education has an effect on increasing the knowledge of post-partum mothers.*

**Keywords :** Health Education; Knowledge Level; Post-partum mothers

### ABSTRAK

Penatalaksanaan nutrisi yang kurang adekuat selama masa postpartum dapat menimbulkan masalah. Kurangnya pengetahuan ibu postpartum akan pentingnya nutrisi akan menimbulkan masalah, baik bagi ibu maupun bayinya. Diperlukan Pendidikan Kesehatan untuk meningkatkan pemahaman ibu post partum terkait nutrisi selama post partum. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang nutrisi terhadap pengetahuan ibu post partum. Penelitian ini menggunakan desain quasy eksperimen dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan data menggunakan *Purposive Sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum dengan sampel 9 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu post partum terkait nutrisi mengalami peningkatan menjadi pengetahuan baik setelah dilakukan pendidikan kesehatan (100%). Kesimpulan dari penelitian bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu post partum.

**Kata Kunci :** Ibu post partum; Pendidikan Kesehatan; Tingkat Pengetahuan.

## PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan masa yang dimulai sejak plasenta lahir sampai semua organ reproduksi kembali seperti semula dimana selama masa tersebut diperlukan pemantauan terhadap ibu (1). Penanganan yang kurang baik selama masa postpartum dapat menimbulkan berbagai masalah, salah satunya adalah kematian ibu (2). Oleh karena itu diperlukan penanganan yang baik pada ibu masa postpartum, baik psikologis maupun fisiknya. Penanganan fisik salah satunya adalah 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 (3). Kebutuhan gizi pada masa postpartum terutama pada saat menyusui akan meningkat sebanyak 25%, hal ini karena digunakan untuk proses kesembuhan setelah melahirkan, serta untuk memproduksi air susu yang cukup, semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa yang di perlukan oleh ibu (3,4). Nutrisi di butuhkan oleh ibu post partum sebagai sumber tenaga pembangun, pengatur tubuh supaya pertumbuhan, perkembangan bayi yang disusui, memperlancar produksi ASI, memelihara kadar vitamin yang larut dalam ASI, memberi cukup vitamin A ibu dan bayi sehingga terhindar dari kebutaan meningkatkan daya tahan tubuh, memulihkan kondisi tubuh ibu, serta dapat mempertahankan kesehatan ibu sendiri (5). Seorang ibu harus tetap memenuhi kebutuhan gizi dirinya sendiri dan bayinya, karena ASI merupakan satu-satunya sumber makanan bayi khususnya pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi (6).

Nutrisi merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi dan harus mendapatkan perhatian khusus (7), terutama pada ibu postpartum dimana masih ada luka perineum ataupun luka *cesarea* dimana gizi diperlukan dalam proses penyembuhan luka tersebut. Hal utama yang diperhatikan dalam nutrisi bukan terkait banyaknya makanan yang dikonsumsi, akan tetapi zat gizi yang terkandung didalam makanannya. Pemberian nutrisi terkait dengan jenis makanan yang dimakan, frekuensi, dan jadwal pemberian makanan (8). Zat - zat yang mengandung berbagai gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh biasanya terkandung pada

ikan, telur, daging dan sebagainya (9). Gizi yang dibutuhkan ibu menyusui lebih banyak karena selain digunakan untuk proses penyembuhan dirinya juga untuk memproduksi ASI bagi bayinya (10). 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 (11) seperti protein, sayuran dan buah-buahan, dan mineral (11). Ibu post partum dianjurkan untuk banyak minum, waktu minum terbaik yaitu ketika menyusui dan sebelum menyusui (12).

Nutrisi 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 (13). Nutrisi yang dibutuhkan ibu postpartum untuk meningkatkan kadar hemoglobin, diantaranya: Zat besi, Vitamin B12, Vitamin C, Asam folat, Karbohidrat (14). 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 (15).

Ibu post partum harus memahami mengenai nutrisi tersebut. Sehingga pengetahuan ibu terhadap nutrisi pada masa postpartum sangat penting. Menurut Jaelani, dkk (2017) terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan proses penyembuhan luka perineum dimana sebanyak 64 % responden memiliki tingkat pengetahuan kurang serta mengalami proses penyembuhan luka tidak normal dan 36% responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengalami proses penyembuhan normal (36%) (3).

Sayangnya, di masih banyaknya mitos-mitos tentang nutrisi di Indonesia yang dapat menimbulkan masalah bagi kesehatan ibu Post Partum. Fenomena yang sering dijumpai di masyarakat Indonesia adalah adanya pembatasan makanan pada ibu postpartum. Ibu postpartum dilarang mengonsumsi beberapa pangan selama selang waktu tertentu. Misalnya, ibu yang baru melahirkan pada Suku Dayak dipantang untuk tidak makan daging, telur, ikan, sayuran seperti labu air, timun, dan sayuran berbumbu. Padahal makanan

tersebut merupakan makanan yang mengandung protein dan zat gizi essensial yang sangat diperlukan tubuh selama proses masa postpartum (4). Budaya pantang makan tersebut akan berdampak pada tidak sembuhnya luka perineum pada ibu postpartum (16). Kekurangan nutrisi akan menimbulkan kekurangan protein sehingga mengurangi kemampuan vasodilatasi dari pembuluh darah membentuk serabut bekuan pada tempat yang cidera (15). Adanya larangan makanan pada ibu post partum akibat mitos yang salah dapat mengganggu kebutuhan nutrisi ibu postpartum yang akan berdampak buruk bagi ibu dan bayinya. Hasil penelitian Irawati dalam (17) menyatakan bahwa status gizi ibu masa postpartum yang kurang gizi berisiko tidak berhasil menyusui 2,26 - 2,56 kali lebih besar dibandingkan ibu masa postpartum dengan gizi baik. Selain itu juga, kekurangan gizi pada ibu masa postpartum dapat mengakibatkan terganggunya pemulihan kondisi tubuh setelah melahirkan (18).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada 4 ibu postpartum diperoleh informasi bahwa mereka belum mengetahui terkait dengan nutrisi ibu *postpartum*. Mereka hanya mengetahui bahwa setelah melahirkan tidak boleh memakan ayam, ikan, dan pedas, banyak pantangan makanan yang harus dikosumsi karena turunan nenek moyang mereka. Sebagian dari mereka mengatakan ASInya susah keluar. Kemudian berdasarkan pernyataan dari petugas diruangan Jade RS dr Slamet Garut menyatakan bahwa belum pernah dilakukan penyuluhan terkait nutrisi pada ibu postpartum.

Berdasarkan masalah tersebut diperlukan adanya upaya untuk mampu meningkatkan kebutuhan ibu postpartum selama proses penyembuhan luka akibat persalinan dan menyusui. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan dengan pemberian Pendidikan kesehatan terkait kebutuhan nutrisi selama masa postpartum.

## BAHAN DAN METODE

Design penelitian merupakan kuantitatif menggunakan data primer dengan pendekatan quasy eksperimen. Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh ibu post partum yang berada di Ruang Rawat Inap Jade RSUD Dr. Slamet Garut berjumlah 12 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 9 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive

sampling dengan kriteria inklusi ibu tidak memiliki penyulit saat masa nifas seperti gangguan mental, depresi, kurang jam post seksio Caesar, dan ibu post partum kurang dari 48 jam yang dirawat di Ruang Jade RSUD Dr Slamet Garut. Analisis data menggunakan univariate berupa persentase dan analisis biivariate t-test. dependent Kegiatan dilakukan selama sehari di Ruang Rawat Inap Jade RSUD dr. Slamet Garut pada Desember 2019.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data demografi (n=9)

Variabel	n	%
<b>Usia</b>		
17-25 tahun	2	22,2
26-35 tahun	5	55,6
36-45 tahun	2	22,2
<b>Tingkat pendidikan</b>		
SD	4	44,4
SMP	4	44,4
SMA	1	11,1
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	1	11,1
Tidak bekerja	8	88,8
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 tentang karakteristik responden yaitu diperoleh hasil sebagai responden berusia antara 26-35 tahun sebanyak 5 orang (55,6%), berpendidikan SD dan SMP sebanyak 8 orang (88,8%), dan hampir seluruhnya tidak bekerja yaitu 8 orang (88,8%).

#### Tingkat Pengetahuan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah dilakukan Penyuluhan (n=9).

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
Kurang	1	11,1	0	0
Sedang	3	33,3	0	0
Baik	5	55,6	9	100
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa ada sebagian responden sebanyak 5 orang sudah memiliki pengetahuan baik (55,6%) sebelum dilakukan intervensi. Setelah dilakukan intervensi meningkat

menjadi semuanya 9 orang memiliki pengetahuan yang baik (100%).

### Analisa Bivariat

Tabel 3 Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Penyuluhan (n=9).

Pengetahuan	Mean	SD	P-Value
Sebelum Penyuluhan	15,67	3,640	
Setelah Penyuluhan	19,22	20,833	0,025
Sebelum dan Sesudah Penyuluhan	-3,556	3,877	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa rata-rata tingkat pengetahuan responden 15,67 dan meningkat menjadi 19,22 setelah intervensi ( $p = 0,025$ ). Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai nutrisi pada ibu post partum. Hal ini ditunjukkan dengan persentase ibu post partum yang memiliki pengetahuan kurang sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan nilai mean yaitu 15,67 sedangkan setelah dilakukan penyuluhan nilai meannya 19,22, dengan nilai yang signifikan  $p = 0,025$ , yang berarti ada pengaruh edukasi Kesehatan terkait nutrisi dengan peningkatan tingkat pengetahuan ibu post partum.

Pengetahuan ibu meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan, hal ini terjadi karena seseorang yang sudah mendapatkan informasi maka pengetahuannya akan bertambah. Pendidikan kesehatan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu setelah melahirkan, sehingga informasi yang diketahui ibu lebih banyak (1). Penelitian lain menjelaskan bahwa saat ibu melahirkan diberikan pendidikan kesehatan mengenai nutrisi yang baik selama melahirkan, maka pengetahuannya akan meningkat, karena informasi yang didapatkan (18)

Pada penelitian ini, Pendidikan Kesehatan diberikan dengan berbagai metode seperti ceramah tanya jawab (CTJ) dua arah, pemberian leaflet, pemberian jargon, dan power point. Untuk membantu dan memperagakan dalam pelaksanaan proses pendidikan kesehatan diperlukan suatu media. Media ataupun sarana dapat diketahui dapat membantu sasaran didik dalam menerima informasi pada kemampuan dalam penangkapan panca indra sebagian besar pengetahuan manusia yang diperoleh melalui pendidikan, ataupun pengalaman berdasarkan orang lain, dan sarana massa maupun lingkungan (19). Pada penelitian ini edukasi dijelaskan dengan menggunakan power point yang

disertai gambar-gambar yang menarik dan mudah dipahami oleh ibu post partum. Menggunakan media Power point sangatlah berguna untuk meningkatkan pengetahuan responden dibandingkan dengan menggunakan flip chart, karena pada media power point responden mampu membaca dengan tulisan yang memiliki warna serta tampak terlihat adanya animasi, sehingga menarik mereka untuk menyukai materi yang disampaikan dari pada menggunakan flip chart yang hanya tulisan hitam pada kertas (20). Komunikasi yang baik sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang, ketika komunikasi yang dibawakan bagus dan dapat dimengerti oleh responden, maka pengetahuan responden mengenai apa yang disampaikan oleh pemateri akan mudah untuk diterima oleh responden (21).

Pendidikan Kesehatan yang diberikan secara interaktif diberikan dengan ceramah tanya jawab (CTJ) dua arah menggunakan powerpoint juga peneliti menggunakan leaflet berwarna berisikan informasi mengenai nutrisi yang baik dikonsumsi oleh ibu melahirkan, serta membuat satu jargon untuk menarik perhatian dan meningkatkan motivasi ibu yaitu: "Ibu Postpartum", "Atos Ngalahirkeun, Eumam na Cukup, Bayina Sehat. Menggunakan media leaflet merupakan suatu ide yang baik, karena ibu postpartum akan lebih mengerti mengenai materi yang disampaikan dengan melihat lembaran leaflet yang terlampir materi yang disampaikan, sehingga mereka dapat membacanya ketika mereka lupa materi yang telah disampaikan, sehingga pengetahuannya dapat meningkat (22). Pada saat melakukan pendidikan kesehatan, kelompok kami menggunakan berbagai cara sehingga mereka bisa terjalin hubungan saling percaya dengan pemateri dan materi yang disampaikan dapat diterima oleh responden, seperti menggunakan media power point, leaflet, dan jargon untuk menarik perhatian mereka serta menambah semangat mereka. Media yang

digunakan dalam pendidikan kesehatan yaitu berupa penampilan dan penyajian materi menggunakan power point dan infocus sehingga memudahkan peserta dalam melihat informasi terkait pengetahuan yang dibutuhkan. Power point digunakan sebagai media dalam penyajian materi karena memiliki tampilan yang menarik dengan adanya warna, gambar dan animasi, sehingga memudahkan peserta didik dalam menguasai materi yang disampaikan (23)

Seluruh ibu pospartum sangat semangat serta memiliki motivasi yang kuat untuk menambah pengetahuan mereka mengenai nutrisi yang baik setelah melahirkan, hal ini terbukti dengan mereka yang awalnya tidak mengetahui dan hanya diam saja, namun setelah berjalannya pendidikan kesehatan ini, mereka banyak yang mengajukan pertanyaan-pertanyaan terkait makanan yang boleh dikonsumsi, seperti pertanyaan dari salah seorang responden yaitu : "Apakah ikan laut baik untuk dikonsumsi setelah melahirkan?" karena alasan ibu tersebut takut mengkonsumsinya karena ada mitos bahwa menurut nenek moyang mereka ikan laut dapat menyebabkan luka jahitan akan lama untuk sembuh dan kering, "Jawaban nya Ikan laut sangat baik untuk kesehatan karena memiliki nilai gizi yang baik, terutama ikan gabus yang berkhasiat untuk menyembuhkan luka".

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada ibu post partum setelah di berikan pendidikan kesehatan ini sesuai dengan hasil penelitian yang membahaskan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian pendidikan mengenai hipertensi pada peningkatan pengetahuan hipertensi (24). Proses belajar dalam mengenai pendidikan kesehatan merupakan suatu proses terjadinya perubahan kemampuan pada subjek belajar dengan keluaran yang dapat diharapkan adalah kemampuan sebagai hasil dalam perubahan perilaku dari sasaran didik (24).

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah diberikan pendidikan kesehatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang dicapai oleh sasaran didik sebagai akibat adanya proses belajar (24). Sebagian besar responden yang dilakukan pendidikan kesehatan memiliki tingkat pendidikan yang rendah yaitu pada tingkat SD dan SMP, sehingga mereka memiliki pengetahuan yang kurang saat ditanya mengenai nutrisi yang baik sebelum dilaksanakan pendidikan kesehatan. Karena

pendidikan seseorang berpengaruh pada pengetahuannya, di mana semakin tinggi pendidikan seseorang, makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya, pendidikan yang rendah / kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai baru yang di perkenalkan sehingga pengetahuan juga kurang. Jika ibu pos partum di daerah Garut ini memiliki pendidikan yang tinggi, maka tidak menutup kemungkinan bahwa pengetahuannya akan baik. Hal ini terbukti dari hasil penelitian (25) yaitu bahwa tingkat pengetahuan ibu post partum tentang manfaat nutrisi berpengaruh pada pemberian kolostrum pada bayi baru lahir. Dengan tingkat pengetahuan yang rendah lebih berpotensi tidak memberikan kolostrum di bandingkan dengan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Sebelum orang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri seseorang tersebut (25) .

Berdasarkan umur responden sebagian besar memiliki usia 26-35 yaitu sebanyak 5 orang dengan persentase (55,6%), pada usia tersebut merupakan masa *reproduktif* yang cukup matang, sehingga mereka mudah sekali untuk menerima informasi yang diberikan, karena pada rentan usia tersebut tingkat kematangan serta cara berfikirnya akan lebih matang sehingga pengetahuannya baik (19).

Pendidikan kesehatan tentang nutrisi dan mengenai jenis makanan yang baik dikonsumsi oleh ibu post partum bertujuan untuk mengubah suatu perilaku ibu post partum dari yang tidak tahu mengenai jenis makanan yang baik dikonsumsi bagi ibu post partum yang aman dan sehat menjadi tahu, dari yang tidak peduli mengenai kebersihan makanan menjadi peduli, sehingga dapat menjadikan perilaku baru untuk ibu post partum ini dalam mempersiapkan dan mengkonsumsi nutrisi yang baik dan sehat untuk ibu post partum (19).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu post partum. Dengan demikian diharapkan tenaga kesehatan, baik dokter, bidan, maupun perawat yang bertugas diruangan, melakukan pendidikan kesehatan bagi ibu post partum secara

berkesinambungan sehingga ibu memiliki pengetahuan yang memadai dan menghilangkan mitos mitos yang salah terkait nutrisi post partum.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Direktur RSUD dr. Slamet Garut, kepala para perawat dan bidan, serta para pasien yang telah bersedia menjadi responden di Ruang Rawat Inap Jade RSUD dr. Slamet Garut.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmawati RSN, Suwoyo, Putri SF. PENINGKATAN Pengetahuan Tentang Nutrisi Ibu Nifas Menggunakan Media Aplikasi “ Sinnia ” Di Rumah Sakitaura Syifa Kediri. *Jurnal Kebidanan Kestra*. 2019;2(1).
2. Seniorita D. Gambaran Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Kebutuhan Dasar Selama Masa Nifas Di Rumah Bersalin Srikaban Binjai Tahun 2016. *jurnal ilmiah kohesi*. 2017;1(1):32-42.
3. Jaelani AK, Putri M, Lubis NA. Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang makanan gizi seimbang dengan penyembuhan luka perineum. *Journal Endurance*. 2017;2(February).
4. Mahayati L. Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam pemenuhan nutrisi pada masa nifas di bps mien hendro sidoarjo. *Jurnal Keperawatan*. 2015;(20).
5. Ambarwati R., Wulandari D. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press; 2009.
6. Irianto K. Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi. Bandung: Alfabeta; 2014.
7. Endah E, Rizkyana S. Hubungan pola nutrisi ibu post partum dengan penyembuhan luka jahitan perineum di wilayah kerja puskesmas bajulmati kabupaten banyuwangi tahun 2014. *Healthy*. 2014;3(1):49-58.
8. Tarwoto, Wartona. Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
9. Puspitasari HA, Ummah HB Al, Tri Sumarsih S. FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENYEMBUHAN LUKA POST OPERASI SECTIO CAESAREA (SC). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 2011;7(1):50-9.
10. Kultsum U. Konsultasi Kelahiran dan Menyusui Secara Medis dan Islam. Bandung: Toobagus Publishing; 2012.
11. Wulandari DT, Jannah SR. PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU PADA IBU NIFAS DENGAN KELANCARAN PRODUKSI ASI DI BPM YUNI WIDARYANTI, Amd. Keb SUMBERMULYO JOGOROTO JOMBANG. *Jurnal Edu Health*. 2015;5(2).
12. Marmi. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2014.
13. 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).
14. Yuliandani FA, Dewi RK, Ratri WK. Pengaruh Pemberian Konsumsi Ubi Jalar Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Kesehatan*. 2017;6(2):28-34.
15. 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).
16. Rahmawati E, Triatmaja NT. CORRELATION OF NUTRITION IN POSTPARTUM WOMEN WITH PERINEAL WOUND HEALING. 2015;19-24.
17. Fikawati S, Syafiq A. Status Gizi Ibu dan Persepsi Ketidacukupan Air Susu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 2012;6(450):249-54.
18. Falah A, Sutanto D, Nisa J. Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas di desa tanjunharja kecamatan kramat kabupaten tegal. *journal research midwifery politeknik tegal*. 2014;48-51.
19. Wulandari R. *Journal of Health Education Nutrisi Ibu Post Partum*. 2016;1(1):85-90.
20. Nurhidayat O, P ET, Wahyono B. PERBANDINGAN MEDIA POWER POINT DENGAN FLIP CHART DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUANKESEHATAN GIGI DAN

- MULUT. UNNES JOURNAL OF PUBLIC HEALTH. 2012;1(1).
21. GEJIR IN, AGUNG AAG, RATIH IADK, MUSTIKA IW, SUANDA IW, WIDIARI NN, ET AL. MEDIA KOMUNIKASI DALAM PENYULUHAN KESEHATAN. 1 ED. YOGYAKARTA: ANDI; 2017.
  22. MARDHIAH A, ABDULLAH A, MASYARAKAT K, MUHAMMADIAH U, ACEH B. PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN , SIKAP DAN KETERAMPILAN KELUARGA DENGAN HIPERTENSI - PILOT STUDY 2013;
  23. ANIS. PENGGUNAAN MEDIA POWER POINT DALAM PEMBELAJARAN PADA SISWA MUHAMMADIYAH KAUMAN YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017/2018. 2018;
  24. MARDHIAH A, ABDULLAH A, HERMANSYAH. PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN KETERAMPILAN KELUARGA DENGAN HIPERTENSI - PILOT STUDY. JURNAL ILMU KEPERAWATAN. 2013;
  25. NOTOATMODJO. HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU POST PARTUM TENTANG MANFAAT NUTRISI PADA PEMBERIAN KOLOSTRUM PADA BAYI BARU LAHIR 2013;1(2):22-7.