

## HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI DENGAN SIKAP BERPANTANG MAKANAN SELAMA MASA NIFAS

**Diah Astutiningrum\*, Wiwit Pratiwi, Eka Riyanti**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong, Jl. Yos Sudarso 461, Gombong, Kebumen, 54471, Indonesia

\*corresponding author: [diahashari@gmail.com](mailto:diahashari@gmail.com) 

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Submit: 05/03/2024 Revisi: 13/06/2024 Accepted: 29/06/2024</p> <p>Kata kunci: Pengetahuan, sikap, ibu masa nifas, pantang makan</p>	<p>Tingkat pengetahuan yang tinggi pada ibu post partum akan tinggi juga pengetahuannya dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan informasi yang didapatkan dengan baik. Banyak ibu nifas yang melakukan berpantang makanan, makanan yang menjadikan sumber protein, membatasi makan berkuah, air putih dan ikan-ikan yang seharusnya tidak dipantang dalam makanan ibu nifas. Selain itu dari sisi pengetahuan ibu nifas juga menjadi faktor yang menyebabkan berpantang makanan karena kurang pengetahuan terkait gizi ibu pada masa nifas, seperti protein yang seharusnya banyak di konsumsi malah dihindari, hanya nasi dan buah – buahan yang boleh dimakan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi dengan sikap berpantang makanan selama nifas Di wilayah Pukesmas Kebumen 2. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling dengan 42 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil uji statistic menunjukkan hasil bahwa tingkat pengetahuan ibu baik terdapat 36 responden (85,7%). Sedangkan tingkat pengetahuan ibu cukup terdapat 6 responden (14,7%). Sedangkan untuk data sikap berpantang makanan dari 42 responden menunjukkan hasil dengan sikap tidak berpantang sebanyak 25 responden (59,5%) dan sikap berpantang 17 responden (40,5%). Ada hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi dengan sikap berpantang makanan selama nifas Di wilayah Pukesmas Kebumen 2 dengan p-value &lt;0.05.</p>
<p>Keywords: Knowledge, attitude, postpartum mothers, abstinence from eating.</p>	<p><b>Abstract</b></p> <p>High level of knowledge in postpartum mothers will also have high knowledge in meeting nutritional needs and information obtained well. Many postpartum mothers abstain from food, foods that are sources of protein, limit soups, water and fish that should not be prohibited in postpartum mothers' food. In addition, in terms of knowledge, postpartum mothers are also a factor that causes food abstinence due to lack of knowledge related to maternal nutrition during postpartum, such as protein that should be consumed a lot is avoided, only rice and fruits are allowed to be eaten. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge about nutrition and the attitude of abstaining from food during postpartum in the Kebumen 2 Health Center area. This study used a quantitative correlational method with a cross-sectional approach. Sampling used a random sampling technique with 42 respondents. The results of this study showed the results of statistical tests showing that the level of knowledge of mothers was good, there were 36 respondents (85.7%). While the level of knowledge of mothers was sufficient, there were 6 respondents (14.7%). Meanwhile, the data on food abstinence attitudes from 42 respondents showed results with 25 respondents (59.5%) not abstinent and 17 respondents (40.5%) abstinent. There is a relationship between the level of knowledge about nutrition and the attitude of abstinence from food during postpartum in the Kebumen 2 Health Center area with a p-value &lt;0.05.</p>

### PENDAHULUAN

Masa nifas atau postpartum adalah masa setelah melahirkan sampai kembalinya rahim seperti keadaan awal, berlangsung selama 40 hari. Ibu banyak merasakan perubahan yang terjadi pada

dirinya saat awal masa nifas dan pemulihan yang akan memunculkan rasa yang tidak nyaman, dan jika tidak diikuti dengan perawatan yang baik maka kondisinya akan menjadi tidak baik (Ambarwati & Wulandari, 2016).

Salah satu keberhasilan pada masa nifas adalah dengan melakukan pencegahan kematian ibu post partum pada masa nifas. Hal ini penting dikarenakan sekitar 50% dari 60% kematian pada ibu hamil terjadi setelah melahirkan atau saat 24 jam setelah kelahiran, salah satunya bisa disebabkan oleh komplikasi masa nifas. Jika ibu post partum dan keluarga memiliki pengetahuan dasar yang baik tentang masa nifas sehingga memiliki kesiapan untuk menghadapi komplikasi (Nuryati dan Yanti, 2017).

Salah satu alasan terjadinya kematian ibu di Indonesia dikarenakan banyaknya ibu yang setelah melahirkan melakukan pantangan makanan saat masa nifas. Sebanyak 4.406.437 ibu dalam masa nifas atau 86% dari total jumlah 5.123.764 ibu nifas, mereka masih melakukan pantangan makanan yaitu pantang memakan makanan yang sebenarnya tinggi protein seperti ikan, dan telur (Kemenkes RI, 2015). Sebesar 81,5% ibu nifas dari jumlah 21.403 ibu nifas di Jawa Tengah mereka masih melakukan pantangan makanan, kemudian data lain menunjukkan hasil bahwa ibu nifas masih melakukan pantangan makan sejumlah 36.025 ibu nifas atau sebanyak 80% (Dinkes Jateng, 2019).

Faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang, salah satunya adalah sosial ekonomi yaitu pendidikan, pengetahuan mengenai nilai gizi, persepsi mengenai pantangan makanan (Suhardjo, 2018). Pengetahuan dalam memilih makanan dapat memiliki dampak pada nilai gizi. Banyaknya pengetahuan mengenai gizi makanan akan lebih mempertimbangkan kualitas dan jenis makanan (Marsini, 2018). Hal yang sangat berpengaruh pada tingkat pengetahuan ibu adalah pengalaman dan informasi. Tingkat pengetahuan yang tinggi pada ibu post partum akan tinggi juga pengetahuannya dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan informasi didapatkan dengan baik, sebaliknya jika ibu tidak memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai nutrisi saat nifas maka dapat menjadi pengaruh

saat masa nifas dalam memenuhi nutrisi (Mahayati, 2015).

Kebutuhan nutrisi harus terpenuhi karena dibutuhkan saat proses penyembuhan luka pada perineum juga untuk memenuhi kebutuhan pada masa laktasi. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu akan berpengaruh pada produksi ASI. Nutrisi juga diperlukan untuk mencegah ibu dari anemia, maka dari itu kebutuhan nutrisi harus cukup karena dapat terjadi penurunan hemoglobin pada saat persalinan. (Tetti solehati. dkk, 2020). Kondisi tubuh dengan pemulihan yang lama khususnya pada alat reproduksi menyebabkan berkembangnya bakteri yang dapat menyebabkan infeksi, sejumlah 7,3% kejadian infeksi berkaitan pada menurunnya daya tahan tubuh, kekurangan gizi, anemia, dan juga berpengaruh pada menurunnya kualitas ASI (Robbania.N, 2021). Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi dengan Sikap Berpantang Makanan Selama Nifas di Wilayah Puskesmas Kebumen 2.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dengan menggunakan metode kuantitatif. Populasi yang akan diambil dalam penelitian ini adalah Pasien Post Partum Di wilayah Puskesmas Kebumen 2 data diambil dari tahun 2021 total jumlah ibu nifas sebanyak 704. Pengambilan sampel menggunakan rumus slovin yang berjumlah 42 responden yang terdiri dari ibu postpartum.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret – Juli 2022, sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 responden. instrumen ini menggunakan kuisioner yang mengadopsi dari Vitha cyntya aderia sudah diuji validitas dan reabilitas dengan nilai 0.361. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji rank sperman untuk menguji hubungan dua

variabel yang berskala ordinal dengan ordinal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

hasil tabulasi silang hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap berpantang makanan pada ibu masa nifas dari 42 responden terdapat 25 responden (69,4%) dengan tingkat pengetahuan yang baik dan tidak berpantang makan, 11 responden (30,6%) dengan tingkat pengetahuan baik dan berpantang makan, sedangkan tidak ada responden dengan tingkat pengetahuan

yang cukup dan tidak berpantang, 6 responden (100%) dengan tingkat pengetahuan yang cukup dan berpantang makan. Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi dengan sikap berpantang makanan selama masa nifas di Wilayah Puskesmas Kebumen II dengan menggunakan uji analisa rank spearman. Uji ini digunakan untuk membuktikan hipotesis ada tidaknya hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap berpantang makan pada ibu masa nifas.

Tabel 1. Karakteristik: pendidikan, pekerjaan, paritas, partus

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Presentase (%)
<b>Pendidikan</b>		
SD	9	21,4
SMP	7	16,7
SMA	19	45,2
D3 / S1	7	16,2
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	39	92,9
Swasta	2	4,8
PNS	1	2,4
<b>Paritas</b>		
Ke - 1	12	28,6
Ke - 2	18	42,9
Ke - 3	12	28,6
<b>Partus</b>		
Spontan	30	71,4
SC	12	28,6

Tabel 2. Hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi dengan sikap berpantang makanan selama masa nifas

	Mean	Median	SD	Min - Max	95% CI
Tingkat Pengetahuan	83,81	90,00	12,485	50-100	79,76 – 87,38
Sikap	33,00	33,00	2,186	28 - 37	32,33 – 33,67

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi dengan sikap berpantang makanan selama masa nifas yang ditunjukkan dari perhitungan analisis menggunakan rank sperman yang memperoleh nilai  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi dengan sikap berpantang makanan selama masa nifas dengan nilai coefisiensi (C) kotengensi sebesar 0,495 yang diinterpretasikan bahwa kekuatan

hubungan antara variabel pada tingkat cukup.

Hasil penelitian dari data tingkat pengetahuan tentang gizi makanan dari 42 responden menunjukkan hasil yang baik sebanyak 36 responden (85,7%) dan tingkat pengetahuan dengan hasil yang cukup 6 responden (14,7%). Faktor sosial merupakan faktor yang mempengaruhi seseorang dalam pola konsumsi terhadap makanan yaitu pendidikan, persepsi makanan mengenai pantangan makanan dan

pengetahuan mengenai nilai gizi (Suhardjo, 2018).

Berdasarkan penelitian Wulansari (2017) Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal (pendidikan, pekerjaan, umur) dan faktor eksternal (lingkungan dan budaya). Salah satu faktor yang mempengaruhi pada penelitian ini adalah usia. Berdasarkan data penelitian sebagian besar usai ibu rata – rata 30 tahun, dimana usia tersebut masih mudah dan baik dalam menerima informasi. Karakteristik pendidikan responden sebagian berpendidikan SMA sebanyak 19 responden (42,5%). Peneliti berpendapat bahwa pendidikan SMA cukup untuk bisa menerima informasi. Hal ini sesuai dengan teori menurut Nursalam yang dikutip dalam Sasongko (2015), bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin baik pula tingkat pengetahuannya, karena Pendidikan sangat mempengaruhi seseorang dalam memotivasi untuk bersedia berperan dalam membangun Kesehatan.

Jenis pekerjaan pada ibu nifas sebagian besar sebagai IRT sebanyak 39 responden (92,9%) swasta sebanyak 2 responden (4,8%) dan PNS sebanyak 1 responden (2,4). Kemungkinan seorang ibu nifas akan sibuk dengan pekerjaannya sehingga pengetahuan tentang pantang makanan hanya sebatas tahu dari teman kerja atau mendapat informasi sedikit dari lingkungan luar. Hal ini sesuai teori yang dikutip dari Sasongko (2015) karena bekerja, biasanya menyita waktu untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan yang benar. Hal ini menjadi pengaruh pada tingkat pengetahuan ibu yaitu pengalaman dan informasi.

Hasil penelitian dari data sikap berpantang makanan dari 42 responden menunjukkan hasil dengan sikap tidak berpantang sebanyak 25 responden (59,5%) dan sikap berpantang 17 responden (40,5%). Peneliti berpendapat dalam penyampaian informasi yang disampaikan orang lain terutama seseorang yang lebih

paham mengenai kesehatan dimana isi pesan yang disampaikan cukup kuat dapat mempengaruhi seseorang untuk menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah arah sikap tertentu. Sesuai dengan teori Thomas dan Znaniecki (1920), sikap merupakan predisposisi untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku tertentu, tetapi sikap merupakan proses kesadaran yang sifatnya individual (Wawan. Dewi, 2010). Sesuai dengan teori Azwar (2017) ada beberapa faktor - faktor yang mempengaruhi sikap antara lain pengaruh orang lain yang dianggap penting, media massa, pengaruh kebudayaan dan pengalaman pribadi.

Hasil penelitian dari 42 responden Ibu masa nifas di Wilayah Puskesmas Kebumen II berdasarkan analisa bivariat telah didapatkan dari responden yang memiliki 25 responden (69,4%) dengan tingkat pengetahuan yang baik dan tidak berpantang makan, 11 responden (30,6%) dengan tingkat pengetahuan baik dan berpantang makan, sedangkan tidak ada responden dengan tingkat pengetahuan yang cukup dan tidak berpantang. 6 responden (100%) dengan tingkat pengetahuan yang cukup dan berpantang makan.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan dari hasil pengetahuan ibu yang baik tetapi masih ada ibu yang melakukan berpantang sebanyak 11 responden (30,6%) makanan ini disebabkan karena beberapa faktor, seperti budaya masyarakat yang masih mempercayai larangan makan daging, ikan, dan makanan berminyak dan pedas, asin pada masa nifas, hal ini di percaya karena bisa mempengaruhi ASI ibu yang diberikan ke anaknya. Menurut Marcelina & Nisa (2018).

Sebagian besar dari pengetahuan ibu yang cukup dengan sikap ibu yang masih berpantang sebanyak 6 responden (100%). Hal ini dipengaruhi dari kurangnya informasi ibu yang dimiliki yang menyebabkan banyak melakukan pantang makan. Menurut Robbania, Najjemun (2021) ada beberapa aspek yang

mempengaruhi ibu post partum yang melakukan kebiasaan pantangan makanan diantaranya adalah pengetahuan yang merupakan pengaruh dari pendidikan, pekerjaan, umur, ekonomi dan pengalaman hal ini merupakan aspek dari predisposisi. Aspek lainnya yaitu aspek zona, antara lain: dukungan keluarga dan kebiasaan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Smith, Taryn J. (2021) mengatakan bahwa pembatasan makanan yang ditentukan secara budaya hal yang umum di antara wanita hamil dan pasca persalinan di Asia. Penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan pembatasan diet perinatal, faktor-faktor yang berhubungan dengan penghindaran makanan dan pencapaian minimum diet diversity (MDD-W) pada wanita di Laos. Pembatasan diet pasca melahirkan tersebar luas di kalangan wanita di Laos bagian utara. Diet yang sangat ketat, keragaman makanan yang rendah, dan ketidakamanan makanan kemungkinan berkontribusi pada defisiensi mikronutrien pada wanita yang mungkin memiliki konsekuensi penting bagi bayi yang disusui melalui pengurangan kandungan mikronutrien ASI.

Sikap ibu nifas tidak berpantang makan sudah tentu memiliki tindakan dan pengetahuan yang baik. Hal ini terbukti dengan adanya korelasi antara pengetahuan dengan sikap tentang pantang makanan. Dimana hasil uji statistic menunjukkan hasil bahwa tingkat pengetahuan ibu baik terdapat 36 responden (85,7%). Sedangkan tingkat pengetahuan ibu cukup terdapat 6 responden (14,7%). Hasil penelitian dapat disimpulkan tingkat pengetahuan tentang gizi sudah baik, dan pantang makanan sebagian besar tidak berpantang. Dapat diartikan bahwa sikap yang diterapkan ibu nifas sudah menjauhi pantang makan selama nifas dengan memiliki pengetahuan yang baik.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikansi antara hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi dengan sikap

berpantang makanan selama masa nifas dengan  $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$ . Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi baik terdapat 85,7%. Sebagian besar sikap ibu nifas tidak berpantang terdapat 59,5%.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aderia, Vitha Cyntya (2020) Hubungan Pemenuhan Nutrisi Dan Sikap Pantangan Makan Pada Ibu Post Partum Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang. Undergraduate thesis, Universitas Islam Sultan Agung Semarang. <http://repository.unissul a.ac.id/id/eprint/17713>
- Ambarawati, E., & Wulandari, D. (2016). Asuhan Kebidanan Nifas. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Azwar, S. (2017). Sikap Manusia Teori dan Pengukuran. Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Dinkes Jateng. (2019). Data Angka Kematian Ibu
- Dharma, K. K. (2015). Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian. Jakarta: CV. Trans Info Media. [doi.org/10.2337/dc13-S011](https://doi.org/10.2337/dc13-S011)
- Frilasari, H., Saudah, N., Prameswari, V. E., Azizah, Y. N., & Suhita, B. M. (2020). Nutritional Pattern And Healing Of Perineum Wound On Postpartum Period. *Journal Of Nursing Practice*, 3(2), 172–180. <https://doi.org/10.30994/jnp.v3i2.85>
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia
- Mahayati, L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Masa Nifas di BPS Mien Hendro Sidoarjo Tahun 2015
- Marcelina, R. F., & Nisa, F. (2018). Hubungan Antara Pantang Makanan Dengan Penyembuhan

- Luka Perineum Di Ruang Mawar RSI Jemursari Surabaya
- Marsini. (2018). Perilaku Diet Ibu Nifas Di Desa Tanjung Sari Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Notoatmodjo, S., (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo. (2017). Kesehatan Masyarakat : ilmu dan seni. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam (2016). Konsep Dan Penerapan Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Merdeka
- Nuryati, S., & Yanti, R. D. (2017). Efektivitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Peningkatan Perawatan Nifas Dan Kepatuhan Kunjungan Ulang Pada Ibu Nifas Di Kota Bogor. Jurnal Bidan "Midwife", Vol. 3 No. 1, 52-59
- Robbania, Najjemun (2021). Penatalaksanaan Pantang Makanan Pada Ibu Nifas Di Pmb Hoszaimah S.St Blega Bangkalan. Diploma thesis, Stikes Ngudia Husada Madura.<http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/817>
- Suhardjo. (2018). Perencanaan Pangan Dan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara
- Smith, T. J. (2021). Traditional prenatal and postpartum food restrictions among women in northern Lao PDR. Maternal & Child Nutrition published by John Wiley & Sons Ltd.<https://doi.org/10.1111/mcn.13273>
- Wawan. Dewi. (2010) Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia, Yogyakarta : Nuha Medika
- Wulansari, M, A. (2017). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pantang Makanan Selama Masa Nifasdi Bpm Sri Lumintu. Journal Unimma. ISSN 2407-9189.