Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Gizi Masa Nifas dan Metode Kontrasepsi melalui Komunikasi Informasi dan Edukasi di Komunitas

Bunga Ayu Frepitasari[1], Risma Aliviani Putri[2]
[1]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, bungaayufrepita@gmail.com
[2]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, putririendera@gmail.com

Korespondensi Email : bungaayufrepitasari@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Postpartum Mother, Postpartum Nutrition, Contraceptive Methods, Health Education

Kata Kunci: Ibu Nifas, Gizi Ibu Nifas, Metode Kontrasepsi, Edukasi Kesehatan

Abstract

One of the programs that can help reduce maternal mortality is ensuring adequate nutrition for postpartum mothers, as nutritional requirements increase by approximately 25% during breastfeeding. Dietary restrictions practiced by postpartum mothers may negatively affect their nutritional intake. Adequate nutrition is essential during the postpartum period because it not only supports breast milk production during lactation but also facilitates maternal recovery. In addition, family planning (FP) is an important program for population control through birth regulation. Postpartum family planning refers to contraceptive services provided to women from immediately after childbirth until 42 days postpartum. It involves the use of contraceptive methods and devices to prevent pregnancy during this period. The objectives of postpartum family planning are to prevent unintended pregnancies, ensure safe birth spacing, reduce health risks for both mothers and infants, and allow sufficient time for maternal recovery after childbirth. This community service activity aimed to improve postpartum mothers' knowledge regarding postpartum nutrition and contraceptive methods through health education. The activity was conducted with Mrs. T, a 24-year-old woman (P1A0) on the 32nd day of the postpartum period, residing in RT 05, Tanjung Tengah, Penajam. The methods used included interviews, observation, pre-test assessment, health education using leaflets, and post-test assessment. The results showed an improvement in the mother's knowledge of postpartum nutrition and contraceptive methods, as indicated by an increase in the pre-test and post-test scores from 70 to 90. This finding demonstrates an increase in knowledge following the educational intervention. Health education proved effective in enhancing maternal knowledge and motivating mothers to participate in family planning programs. It is expected that mothers will apply the knowledge gained to improve their health and overall quality of life.

Abstrak

Salah satu program yang dapat membantu mengurangi angka kematian ibu adalah memberikan nutrisi yang baik bagi ibu nifas, karena kebutuhan nutrisi meningkat 25% selama masa menyusui, dan pantang makan pada ibu nifas dapat mempengaruhi asupan nutrisi mereka. Nutrisi yang diperlukan untuk ibu nifas sangat penting karena selain membantu dalam pembetukan ASI selama proses menyusui, juga membantu dalam proses pemulihan. Selain itu, program KB juga merupakan saah satu program untuk pengendalian penduduk melalui pengaturan kelahiran. Keluarga Berencana Pasca Persalinan (postpartum) adalah pelayanan yang diberikan kepada pasien pasca persalinan sampai kurun waktu 42 hari. KB pasca persalinan merupakan Upaya pencegahan kehamilan dengan menggunakan alat dan obat kontrasepsi segera setelah melahirkan sampai 42 hari/6 minggu setelah melahirkan. KB pasca persalinan bertujuan untuk menghindari kehamilan yang tidak direncanakan, memberikan jarak yang aman antara kehamilan, mengurangi resiko Kesehatan pada ibu dan bayi, serta memberikan waktu pemulihan bagi tubuhibu setelah melahirkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang gizi ibu nifas dan metode kontrasepsi melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilakukan pada Ny. T usia 24 tahun P1A0 nifas hari ke 32 di RT 05 Tanjung Tengah, Penajam. Metode yang digunakan berupa wawancara, observasi, pre-test, penyuluhan menggunakan leaflet, dan post-test. Hasil kegiatan menujukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi ibu nifas dan metode kontrasepsi dengan peningkatan nilai pre-test dan post-test dari 70 menjadi 90. Disini terjadi peningkatan pengetahuan ibu antara sebelum dan setelah diberikan edukasi. Edukasi Kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan memotivasi ibu untuk berKB. Diharapkan ibu dapat menerapkan ilmu yang diberikan untuk meningkatkan kualitas kesehatan.

Pendahuluan

Periode masa nifas adalah masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat -alat kandungan seperti keadaan semula hamil, berlangsung selama kira – kira 6 minggu menurut saleha . Masa nifas adalah dimulai sejak 2 jam setelah melahirkan bayi yaitu masa pemulihan kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil (Syafitasari et al., 2025)

Pada masa pasca persalinan ini seorang perempuan akan mengalami perubahan-perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis. Agar perubahan tersebut dapat berjalan sesuai fisiologisnya,maka diperlukan dukungan baik secara internal maupun eksternal dalam bentuk dukungan fisik, psikologis,dan sosial.Salah satu dukungan fisik adalah pemenuhan kebutuhan nutrisi yang sesuai dengan masa pasca persalinan. Kebutuhan nutrisi pada masa pasca persalinan tentunya berbeda dengan kebutuhan ibu diluar masa pasca persalinan. Selama masa pasca persalinan ibu membutuhkan tambahan

kebutuhan nutrisi 25% dari kondisi diluar masa pasca persalinan. Nutrisi pada masa pasca persalinandibutuhkan untuk proses pemulihan tenaga pasca persalinan, pemulihan atau involusi dari organ-organ tubuh yang dipengaruhi oleh kehamilan dan persalinan, produksi ASI dan meningkatkan imun untuk pencegahan infeksi (Nurliawati et al., 2025).

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yangcukup, gizi seimbang, terutama protein garam. Gizi pada masa nifas yaitu makanan yang harus di konsumsi pada masa nifas Makanan yang di konsumsi harus mengandung sumber tenaga, sumber pembangunan, sumber pelindung dan sumber pengatur. Kebutuhan gizi ibu nifas terutama pada ibu menyusui meningkat 25% karena untuk proses penyembuhan setelah melahirkan dan untuk produksi ASI yang cukup untuk menyehatkan bayi makanan yang di konsumsi membantu untuk melakukan aktifitas, metabolisme, cadangan makan dalam tubuh, proses produksi ASI, serta ASI yang akan di konsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Makanan yang harus di konsumsi adalah makanan dengan porsi yang cukup dan teratur tidak terlalu asin, pedas, atau berlemak serta bahan pengawet dan pewarna (Emelia Apriani Tampubolon, 2024)

Keluarga Berencana (KB) (Niam et al., 2017) ialah usaha untuk mengatur kelahiran anak, jarak dan umur yang terbaik untuk mendapatkan keturunan, mengatur kehamilan, melalui pemajuan, keamanan, dan bantuan pengertian dengan kebebasan konsepsi untuk membentuk keluarga yang berkualitas. . Program Keluarga Berencana (KB) diselesaikan antara lain untuk mengatur jumlah kelahiran atau ruang kelahiran. Kebutuhan akan penggunaan KB beragam salah satunya yaitu KB pasca salin..

Berdasarkan penelitian (Wahyuni et al., 2024) menyatakan tingginya proporsi ibu di Indonesia yang mengadopsi kontrasepsi setelah melahirkan sebesar 75,4%, 8,7% ibu tidak menggunakan metode kontrasepsi pasca persalinan tetapi hamil dan 15,4% ibu tidak menggunakan metode kontrasepsi pasca persalinan tetapi tidak hamil(Khotimah,2015). Laporan Hasil Pelayanan Kontrasepsi Januari -Juli 2018 (BKKBN, 2014), cakupan KB pasca salin dan pasca keguguran sebesar 13,27%. Capaian tersebut juga masih did ominasi oleh non MKJP(Metode Kontrasepsi Jangka Panjang) yaitu suntikan (52,49%) dan pil (18,95%), sementara capaian MKJP implant (8,08%), IUD (14,06%), MOW(3,27%) dan MOP (0,02%). Hal ini disebabkan antara lain pengetahuan calon akseptor, sikapn egatif dan minat terhadap MKJP masih rendah (Rokhawati,2018). KB pasca persalinan merupakan Upaya pencegahan kehamilan dengan menggunakan alat dan obat kontrasepsi segera setelah melahirkan sampai dengan 42 hari/6 minggu setelah melahirkan (BKKBN,2017).

Dalam hal ini penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi ibu nifas dan metode kontrasepsi sehingga ibu nifas tidak menyadari hal tersebut. Maka dari itu perlunya pemberian pemahaman akan pengetahuan dan implemntasi pencegahan dengan cara pemberian edukasi kesehatan mengenau gizi ibu nifas dan metode kontrasepsi pasca bersalin. Edukasi tersebut di harapkan dapat berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi masa nifas dan metode kontrasepsi.

Metode

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 10 Mei 2026 di rumah Ny. T di RT 05 Tanjung Tengah, Penajam. Metode yang digunakan pemberian pre-test untuk menggali tingkat pengetahuan ibu, memberikan penyuluhan kesehatan mengenai gizi masa nifas dan metode kontrasepsi, serta melakukan evaluasi dengan cara memberikan post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu dan menyusun laporan kegiatan. Adapun saran dan prasarana dalam kegiatan ini meliputi media leaflet yang berisi materi gizi masa nifas dan merode kontrasepsi.

Hasil dan Pembahasan

Tahap persiapan dilakukan pengakajian pada tanggal 28 April 2026 di rumah Ny. T . Sebelum dilaksanakan kegiatan terlebih dahulu melakukan perijinan terhadap bidan penanaggung jawab daerah. Hal ini sebagai bentuk lancarnya kegiatan, untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabidan masyarakat yang akan dilakuka. Perizinan adalh salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan - kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat (Safitri et al., 2025). Pada tahap ini dilakukan wawancara dan pemeriksaan pada Ny. T untuk mentukan prioritas masalah. setelah pengakajian ditemukan prioritas masalah yaitu kurangnya pengetahuan ibu terhadap gizi ibu masa nifas dan metode kontasepsi. Hasil menunjukkan bahwa Ny. T belum memgetahui secara optimal mengenai gizi ibu nifas dan metode kontrasepsi.

Tahap pelaksanaan yaitu kegiatan Komunikasi,Informasi dan Edukasi yang dilaukan pada tanggal 10 Mei 2026. Kegiatan di awali dengan memberikan pertanyaan pretest sebelum mendapatkan edukasi tentang gizi ibu nifas dan metode kontasepsi. Setelah itu dilakukan penaympai materi menggunakan media leaflet yang berisi materi tentang pentingnya gizi ibu masa nifas dan berbagai macam metode kontarsepsi. Komunikasi, Informasi dan Edukasi dapat diberikan dengan menggunkan berbagai metode salah satunya dengan menggunakan media cetak seperti leaflet dan poster. Media leaflet diprediksi lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan (Aswan, 2022).

Tahap evaluasi, setelah di lakukan edukasi langsung diberikan pertanyaan posttest untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan efektivitas pemberian edukasi ibu tentang gizi seimbang ibu nifas dan metode kontrasepsi terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu nifas dan metode kontraspsi.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu dengan nilai pre-test 70 dan nilai post-test meningkat menjadi 90. Hal ini di buktikan ibu mampu menyebutkan dampak ibu nifas yang kekurangan nutrisi kebutuhan gizi ibu nifas. Ibu juga memahami tentang KB pasca bersalin, manfaat KB pasca bersalin dan dapat menyebutkan jenis – jenis KB pasca bersalin. Yang artinya ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu nifas setelah diberikan edukasi kesehatan berbasis komunikasi efektif.

Hal ini sejalan dengan (Taqiyah et al., 2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ibu yang telah diberikan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan penyuluhan. Dimana sebelum diberikan penyuluhan dari 15 ibu diperolah pengetahuan masih sangat kurang dengan jumlah persentasi 30% dan setelah dilakukan Pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan ibu meningkat menjadi sebanyak 80%. Hal ini menujukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi beperngaruh terhadap kebiasaan mengkonsumsi makanan dan gizi seimbang.

Dalam penelitian (Nurliawati et al., 2025) menunjukkan bahwa adanya peningkatan rata – rata nilai sebesar 31.053 dari rata – rata nilai pre-test 50.53 menjadi 81.58 pada saat post-test. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa p-value = 0.000 yang berarti bahwa ada perbedaan signifikan antara rata -rata nilai sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang pasca persalinan pada pasien post-bersalin yang dirawat di Ruang Melati Lantai 2A RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.

Dalam penelitian (Niam et al., 2017) mengatakan bahwa semakin pengetahuan mengenai kontrasepsi pasca salin baik maka akan semakin besar potensi keikutsertaan menjadi akseptor KB pasca salin. Sebalikny ajika pengetahuan kurang akan menjadi penghambat dalam proses keikutsertaan menjadi akseptor Kb pasca salin. Dalam penelitian juga di jelaskan hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Seid Jemal Mohammend dkk., 2020) ada hubungan antara pengetahuan yang baik dengan keikutsertaan menjadi akseptor KB pasca salin, dalam artikel dijelaskan bahwa pengetahuan dan informasi dan manfaatnya tergolong memuaskan, hamper semua yaitu

90,3% mempunyai pengetahuan baik tentang kontrasepsi AKDR dan Sebagian besar turut serta menajdi akseptor AKDR.

Dalam penelitian menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan ibu tentang metode KB dengan pemilihan metode kontrasepsi di Wilayah Kerja Puskesmas Wawonasa. Nilai ods ratio pada peneliatian yaitu 11,893 yang artinya responden yang memiliki pengetahuan kurang baik memiliki peluang 11,892 kali lebih besar untuk memilih metode kontrasepsi non hormonal dibandingkan individu dengan pengetahuan kurang baik (Deasy Christania Embong Bulan et al., 2025).

Kesimpulan

Adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai gizi ibu nifas dan metode kontraspsi Dimana pengetahuan ibu sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan sebesar 70% dan setelah dilakuka pndidikan kesehatan meningkat menjadi 90%.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada ibu Ida Sofiyanti, S.SiT, M.Keb selaku ketua program studi Profesi Kebidanan yang sudah mendukung penulis dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan artikel.

Daftar Pustaka

Aswan, Y. (2022). Peningkatan Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Unmed Need Melalui Pemberian Kie Kb. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, *4*(3), 189–193. https://doi.org/10.51933/jpma.v4i3.948

Deasy Christania Embong Bulan, Nelfa Takahepis, & Zainar Kasim. (2025). Pengetahuan Ibu tentang Metode KB dengan Pemilihan Metode Kontrasepsi. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, *3*(3), 38–48. https://doi.org/10.57213/jrikuf.v3i3.655

Emelia Apriani Tampubolon, D. A. (2024). *Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Gizi Ibu Nifas Di Klinik Pratama Manda Tahun 2023*. *2*, 306–312.

Niam, N. F., Wijayanti, L. A., & Kristianti, S. (2017). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Kb Pasca Salin Dengan Keikutsertaan Menjadi Akseptor Kb Literature Review*. 1–6.

Nurliawati, E., Komariah, E., Hersoni, S., Rifaldi, R., Fitri, M., Bakti, U., & Husada, T. (2025). Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Melalui Edukasi Gizi Seimbang Untuk Mendukung Proses Pemulihan Pasca Persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUPEMAS)*, *6*(2), 207–213. https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JUPEMAS/index

Safitri, L. N., Sriyani, E., Haerani, & Khayati, Y. N. (2025). Gizi Seimbang Balita untuk Tumbuh Kembang Optimal. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, *4*(1), 25–30.

Syafitasari, J., Siska, P. P., Purnama, S. R., & Afriannisyah, E. (2025). Kebutuhan Nutrisi pada Ibu Nifas. *Jurnal Sapta Mengabdi*, *4*(1), 27–31. http://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jsm

Taqiyah, Y., Iftitah Alam, R., & Jama, F. (2022). Edukasi Kebutuhan Gizi Seimbang Pada Ibu Menyusui Di Ruang Nifas Rsu Ibnu Sina Makassar Education of Balanced Nutrition Needs in Breastfeeding Mothers in the Partnership Room Ibnu Sina Rsu Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat : Peduli Masyarakat*, *2*(1), 5–8. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM

Wahyuni, S., Burhan, N., Marlina, L., & Dian Afriyani, L. (2024). Faktor Yang Memengaruhi Penggunaan KB Pascasalin. *Universitas Ngudi Waluyo*, *3*(2), 2024.