HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINGKAT PENDIDIKAN DENGAN POLA KONSUMSI MAKANAN IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ALAK KOTA KUPANG

¹Sitti Ratna Sari, ²Anna H. Talahatu, dan ³Amelya B. Sir

¹⁻³ Prodi/Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana

Dinyatakan Layak Publikasi :

Kupang, 09 April 2019

ABSTRAK

Masa nifas membutuhkan nutrisi yang akan mempengaruhi proses pemulihan kondisi setelah melahirkan dan menjaga kecukupan ASI. Kebutuhan gizi dapat dipenuhi jika ibu mempertimbangkan pola konsumsi makanan, termasuk jenis makanan, jumlah konsumsi gizi dan frekuensi makan berdasarkan faktor sosial budaya di mana mereka tinggal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan, sikap dan tingkat pendidikan dengan pola konsumsi pada ibu nifas. Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan desain cross-sectional. Populasi adalah semua ibu nifas yang terdaftar di Puskesmas Alak pada bulan Maret 2017 yang berjumlah 73 orang. Sampel 61 responden dipilih dengan simple random sampling. Tes yang digunakan adalah korelasi Rank Spearman dengan tingkat signifikansi 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan dengan pola konsumsi makanan ibu nifas adalah pengetahuan gizi ($p = 0,001$, $r = 0,417$), sikap ibu ($p = 0,000$, $r = 0,445$), dan variabel yang tidak berhubungan dengan konsumsi makanan ibu nifas. pola adalah tingkat pendidikan ($p = 0,085$). Puskesmas Alak perlu meningkatkan pendidikan kepada ibu postpartum tentang gizi dengan mempertimbangkan faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi untuk menghindari risiko komplikasi pascapersalinan karena kekurangan gizi.

Kata kunci : *Masa Nifas, Pola konsumsi*

ABSTRACT

The postpartum period requires nutrition that will affect the process of restoring the condition after childbirth and maintain the adequacy of breast milk. Nutrition need can be met if mothers consider the pattern of their food consumption including food type, the amount of nutritional consumption and eating frequency based on the socio-cultural factors in which they live. This study aims to analyze the relationship between knowledge, attitudes and level of education with consumption pattern in postpartum mothers. This type of research was an analytical survey with cross-sectional design. The population were all postpartum mothers enrolled in Alak Public Health Center (PHC) in March 2017 which amounted to 73 people. The sample of 61 respondents was selected by simple random sampling. The test used was Rank Spearman correlation with 95% significance level. The results showed that the variables related to post-partum mothers food consumption pattern were nutrition knowledge ($p=0,001$, $r=0,417$), mother attitude ($p=0,000$, $r=0,445$), and variable unrelated to post-partum mothers food consumption pattern was education level ($p=0,085$). Alak PHC needs to improve education to postpartum mothers about nutrition by considering factors related to consumption pattern to avoid the risk of postpartum complication due to malnutrition.

Key words: *Postpartum Period, Mothers, Food Consumption Pattern*

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang rentan bagi kelangsungan hidup ibu baru bersalin. Nifas adalah masa sejak ibu melahirkan bayi dan plasenta sampai dengan 42 hari setelahnya. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil (Kemenkes, 2015). Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2013, sebagian besar kematian ibu terjadi

pada masa nifas dan turut menyumbang angka dengan masih tingginya angka kematian ibu.

Angka Kematian Ibu (AKI) mengacu pada jumlah kematian Ibu yang terkait dengan proses kehamilan, persalinan dan nifas. AKI Indonesia Tahun 2015 adalah 305 kematian ibu/100.000 Kelahiran Hidup (Kemenkes, 2015). AKI Nusa Tenggara Timur Tahun 2015 adalah 178 kematian ibu per 100.000 KH dan belum mencapai target menjadi 150 kematian (Dinkes Provinsi NTT, 2015). AKI Kota Kupang pada Tahun 2015 adalah sebesar 60/100.000 kelahiran hidup (Dinkes Kota Kupang, 2015).

Seorang ibu sesudah melahirkan atau dalam masa nifas memerlukan perawatan, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum melahirkan. Di samping itu, peran gizi sebagai penyebab atau faktor yang memperburuk situasi komplikasi persalinan perlu mendapat perhatian karena status gizi yang buruk memberikan kontribusi pada tiga penyebab utama kematian ibu yakni perdarahan, eklamsia dan infeksi (Wruryanto, 2007).

Pada dasarnya untuk deteksi dini komplikasi pada ibu nifas diperlukan pemantauan pemeriksaan terhadap ibu nifas dengan melakukan kunjungan Nifas. Laporan Profil Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa cakupan pelayanan kunjungan ibu nifas pada Tahun 2015 adalah sebesar 87,06%, namun belum memenuhi target cakupan kunjungan ibu nifas nasional Tahun 2015 yaitu 90%. Cakupan pelayanan ibu nifas di Provinsi Nusa Tenggara Timur pada Tahun 2015 adalah 69,30% dan cakupan kunjungan ibu nifas Kota Kupang pada Tahun 2015 adalah 78,9%. Salah satu Puskesmas di Kota Kupang yang belum mencapai target nasional adalah Puskesmas Alak yang mencapai 54.1% dan merupakan cakupan pelayanan kesehatan ibu nifas terendah jika dibandingkan dengan puskesmas lainnya di Kota Kupang seperti Puskesmas Manutapen (97.9%) dan Puskesmas Penfui (95.3%) (Dinkes Kota Kupang, 2015). Kunjungan nifas sebenarnya sangat penting dilakukan oleh ibu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi, yaitu upaya pencegahan melalui imunisasi dan informasi nutrisi yang baik sehingga bisa mendapatkan ASI.

Pada masa nifas dibutuhkan nutrisi yang tinggi dengan cukup kalori, protein, cairan serta vitamin. Faktor nutrisi akan mempengaruhi proses penyembuhan luka jalan lahir agar terhindar dari bahaya serta komplikasi yang akan mengancam keselamatan ibu serta menjaga ketersediaan Air Susu Ibu (ASI) untuk memenuhi kebutuhan bayinya dengan memperhatikan pola konsumsi yang seimbang (Rukiyah, 2010). Secara umum faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan seseorang adalah sosial ekonomi yang meliputi tingkat pendidikan, pendapatan, persepsi tentang makanan pantangan, serta pengetahuan gizi dan sikap gizi (Suharjo dalam Suci, 2011). Keadaan sosial ekonomi yang baik akan mempengaruhi seseorang dalam pemenuhan konsumsi zat gizi yang baik pula. Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting di dalam menggunakan pangan yang tepat, semakin banyak pengetahuan gizinya, semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Selanjutnya, tingkat pengetahuan gizi seseorang akan

berpengaruh terhadap sikap dalam pemilihan serta penyelenggaraan makanan yang pada akhirnya akan berdampak pada status gizi seseorang (Marsini, 2010).

Pola konsumsi makanan yang baik dapat membantu ibu nifas dalam penyembuhan luka jalan lahir, menjaga kecukupan ASI dan mencegah timbulnya berbagai komplikasi selama masa nifas. Data rekapitulasi ibu nifas Puskesmas Alak selama Tahun 2016 menunjukkan bahwa setiap bulannya terdeteksi ibu nifas dengan resiko tinggi seperti jarak persalinan terakhir <2 tahun, KEK dengan lila <23,5 g, kenaikan berat badan <9 kg selama masa kehamilan dengan HB <119/dl, TB <145 dengan kelainan panggul, serta riwayat hipertensi. Selain itu, Komplikasi ibu nifas yang paling sering terjadi di Puskesmas Alak Tahun 2016 adalah perdarahan pasca persalinan dan pre eklamsia.

Berdasarkan studi pendahuluan wawancara pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Alak Kota Kupang juga didapatkan bahwa beberapa ibu mempunyai pola konsumsi yang negatif dengan memiliki makanan pantangan. Pantang terhadap makanan merupakan larangan pada ibu nifas karena dapat memperlambat proses penyembuhan luka jahitan perineum. Ibu nifas yang mempunyai kebiasaan pantang terhadap makan, seperti tidak makan ikan laut, daging, telur dan sayur dapat mengalami kekurangan asupan protein, zat besi, seng, asam folat, vitamin A dan vitamin B12 yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi selama masa nifas. Maka berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan, sikap dan tingkat pendidikan dengan pola konsumsi makanan ibu nifas di Puskesmas Alak”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Waktu penelitian dilaksanakan dari bulan Januari – September 2017 di wilayah kerja Puskesmas Alak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas atau ibu baru bersalin yang terdaftar di Puskesmas Alak pada bulan Maret 2017 yang berjumlah 73 orang dan Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang masih menjalani masa nifas yang diambil dengan teknik *simple random sampling* sejumlah 61 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan mengisi kuesioner (Food recall) selanjutnya data diolah dan dianalisis dengan uji *Rank Spearman Correlation* dengan taraf signifikansi 95%. Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi berdasarkan variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pola Konsumsi Makanan

Pola konsumsi merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pola konsumsi mendefinisikan pola makan sebagai cara-cara individu dan kelompok individu memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia yang didasarkan kepada faktor-faktor sosial dan budaya dimana mereka

hidup (Sayuti.dkk, 2004). Berdasarkan hasil penelitian diketahui gambaran pola konsumsi makanan ibu nifas yang secara jelas dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Makanan Ibu Nifas

No	Pola konsumsi makanan	Jumlah	
		n	%
1.	Kurang	14	23,0
2.	Cukup	11	18,0
3.	Baik	36	59,0
Total		61	100,0

Masa nifas adalah masa dimana ibu nifas memerlukan nutrisi dan cairan untuk pemulihan kondisi kesehatan setelah melahirkan, cadangan tenaga serta untuk memenuhi produksi air susu sehingga ibu nifas dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan akan gizi dengan memperhatikan pola konsumsi yang meliputi jenis makanan, jumlah dan frekuensi makan (Suci, 2011). Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki pola konsumsi makanan yang baik dengan persentase sebesar 59,0% dan yang paling sedikit yaitu ibu nifas dengan pola konsumsi makanan dalam kategori cukup sebanyak 18,0%. Pola konsumsi makanan dikatakan baik jika responden mengkonsumsi makanan >4 jenis, jumlah konsumsi energi dan protein $\geq 80\%$ AKG dan frekuensi makan $>3x$ sehari, dikatakan cukup jika responden mengkonsumsi makanan 3-4 jenis, jumlah konsumsi energi dan protein 70%-79% AKG dan frekuensi makan 3x sehari, sedangkan dikatakan kurang jika responden mengkonsumsi makanan <3 jenis, jumlah konsumsi energi dan protein $<70\%$ AKG dan frekuensi makan $<3x$ sehari. Distribusi ibu nifas berdasarkan jenis pangan, jumlah pangan dan frekuensi makan dapat dilihat dalam Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Jenis Pangan, Jumlah Pangan Dan Frekuensi Makan Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang

No	Pola Konsumsi Makanan	Jumlah	
		n	%
1.	Jenis pangan		
	1. < 3 jenis	12	0,0
	2. 3-4 jenis	11	18,0
	3. >4	38	62,0
2.	Jumlah pangan		
	a. $<70\%$	14	23,0
	b. 70%-79%	11	18,0
	c. $\geq 80\%$	36	59,0
3.	Frekuensi makan		
	a. $< 3x$ sehari	0	0
	b. 3x sehari	0	0
	c. $>3x$ sehari	1	100,0
Total		61	100,0

Jenis makanan yang dikonsumsi adalah semua makanan yang dikonsumsi ibu nifas dalam waktu 24 jam. Konsumsi makanan pokok ibu nifas masih didominasi oleh kelompok karbohidrat yakni nasi. Lauk-pauk yang dikonsumsi sebagian besar didominasi oleh protein nabati seperti tempe dan tahu. Sementara itu, terdapat 19 orang (31,1%) yang tidak mengonsumsi protein hewani seperti daging, ikan dan telur sama sekali selama masa nifas. Dalam hal mengonsumsi sayuran sebagian besar dari ibu nifas mengonsumsi sayur bayam, daun kelor, kangkung dan sawi. Untuk buah-buahan yang dikonsumsi setiap hari adalah pisang dan pepaya.

Jumlah pangan adalah jumlah pangan yang dikonsumsi ibu nifas yang diperoleh dari hasil perhitungan recall 24 jam yang disesuaikan dengan standar AKG per hari dengan satuan Kkal untuk energi dan gram untuk protein yang dibandingkan dengan angka kebutuhan berdasarkan perhitungan berat badan aktual setiap ibu nifas. Jumlah makanan yang dikonsumsi ibu nifas akan dikonversi ke dalam energi dan protein. Rata-rata jumlah konsumsi energi per hari ibu nifas adalah 1991,19 Kkal/hari dan rata-rata jumlah konsumsi protein per hari ibu nifas adalah 56,77 gram/hari.

Frekuensi makan merupakan berapa kali ibu nifas mengonsumsi makanan dalam sehari. Semua ibu nifas (100%) memiliki ≥ 3 kali frekuensi makan. Waktu konsumsi rata-rata adalah pagi, siang, sore dan malam untuk makanan utama dan makanan selingan seperti roti maupun biskuit diantara pergantian waktu tersebut. Tabel 2 menunjukkan bahwa secara keseluruhan jenis pangan yang dikonsumsi ibu nifas paling banyak pada kategori >4 jenis pangan sejumlah 38 orang (62,0%). Jumlah pangan yang dikonsumsi ibu nifas paling banyak pada kategori ≥ 80 AKG sejumlah 36 orang (59,0%) dan seluruh ibu nifas memiliki frekuensi makan $>3x$ sehari (100%). Rata-rata jenis pangan yang dikonsumsi adalah 4 jenis dari kelompok makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah. Rata-rata jumlah konsumsi energi per hari ibu nifas adalah 1991,19 Kkal/ hari dan rata-rata jumlah konsumsi protein per hari ibu nifas adalah 56,77 gram/hari. Rata-rata frekuensi makan ibu nifas per hari adalah $4x$ sehari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki pola konsumsi makanan yang baik sejumlah 36 orang (59,0%). Berdasarkan wawancara dengan menggunakan food recall, ibu mengaku bahwa selama menjalani masa nifas frekuensi makan semakin bertambah dan sering merasa lapar karena selalu memberikan ASI kepada bayi, porsi makanpun semakin bertambah, jenis makanan menjadi semakin beragam. Makanan yang dikonsumsi meliputi kelompok karbohidrat, protein, lemak, sayuran dan buah. Komposisi makanan sebagian besar terdiri dari nasi, lauk-pauk, sayuran, buah dan susu.

Hasil penelitian juga diketahui bahwa sebagian kecil ibu nifas memiliki pola konsumsi makanan kurang sejumlah 14 orang (23,0%). Hal ini karena komposisi makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan gizi yang dihitung berdasarkan pengukuran berat badan aktual. Jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi masih kurang dan ibu menganggap ini sebagai hal yang biasa. Pola konsumsi makanan yang kurang tersebut akan berdampak pada kurangnya tingkat

kecukupan energi dan protein yang jika terus dibiarkan akan mempengaruhi status gizi ibu maupun bayinya.

Pola konsumsi makanan juga berperan dalam mempercepat penyembuhan luka pasca melahirkan. Hasil penelitian ditemukan bahwa tidak ada perbedaan antara pola konsumsi ibu nifas yang melahirkan secara normal maupun dengan cara operasi caesar. Ibu yang melahirkan secara normal maupun operasi caesar dapat memiliki pola konsumsi makanan masa nifas yang baik. Ibu mengaku bahwa harus mengkonsumsi semua jenis makanan terutama daging sebagai sumber protein yang membantu ibu dalam penyembuhan luka pasca melahirkan dengan membentuk sel-sel baru dan meregenerasi sel-sel yang rusak. Ibu juga mengaku bahwa tidak membatasi konsumsi makanan tertentu karena semua makanan memiliki nilai gizi yang baik dan akan menunjang dalam proses pemulihan tubuh pasca melahirkan. Pola konsumsi makanan dibentuk oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya. Suhardjo dalam Suci (2011) berpendapat bahwa bahwa faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan antara lain : faktor sosial ekonomi seperti tingkat pendidikan, pendapatan dan faktor pengetahuan gizi, sikap gizi serta persepsi.

a. Tingkat Kecukupan Energi Dan Protein

Salah satu indikator yang digunakan untuk melihat tingkat kesejahteraan penduduk adalah tingkat kecukupan konsumsi gizi yang lazim disajikan dalam energi dan protein. Tingkat Kecukupan energi dan protein merupakan presentase jumlah asupan gizi yang diperoleh melalui pola konsumsi makanan per hari. Tinggi rendahnya tingkat kecukupan konsumsi energi dan protein dapat diketahui dengan cara membandingkan energi dan protein yang dikonsumsi dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Rata-rata tingkat kecukupan energi ibu nifas per hari adalah 81% dan tergolong baik, sedangkan rata-rata tingkat kecukupan protein ibu nifas per hari adalah 76% dan tergolong cukup. Distribusi ibu nifas berdasarkan tingkat kecukupan energi dan protein yang dikonsumsi dapat dilihat dalam Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi Dan Protein Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang

No	Kriteria Objektif	Tingkat Kecukupan Energi Dan Protein			
		Energi		Protein	
		n	%	n	%
1.	Baik	39	63,9	36	59,0
2.	Sedang	11	18,0	11	18,0
3.	Kurang	6	9,8	4	6,6
4.	Buruk	5	8,2	9	14,0
Total		61	100,0	61	100,0

Selama masa nifas, ibu harus dapat mencukupi kebutuhan energi yang lebih banyak dibanding saat hamil. Energi sangat diperlukan oleh manusia untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Energi diperoleh dari berbagai

bahan pangan yang dikonsumsi setiap harinya. Besarnya kebutuhan energi tergantung dari energi yang digunakan setiap hari. Kebutuhan energi dapat dihitung dengan memperhatikan metabolisme basal yaitu banyaknya energi yang dipakai aktifitas jaringan tubuh sewaktu istirahat jasmani dan rohani (Burke dalam Nurhayati, 2013). Kecukupan energi ibu nifas dapat diketahui dengan recall 24 jam. Hasil recall tersebut kemudian diolah dan dibandingkan dengan angka kecukupan energi yang diperoleh dari Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (WKNPG) 2013 yang sudah disesuaikan dengan kondisi tubuh orang Indonesia.

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi dan protein yang tergolong baik atau $\geq 80\%$ AKG telah tercukupi paling banyak sejumlah 39 orang (63,9%) untuk kecukupan energi dan 36 orang (59,0%) untuk kecukupan protein, sedangkan ibu nifas yang memiliki tingkat kecukupan energi paling sedikit yaitu pada kategori buruk atau $<60\%$ AKG tercukupi sejumlah lima orang (8,2%) dan untuk kecukupan protein paling sedikit yaitu pada kategori kurang atau 70%-79% AKG tercukupi sejumlah 4 orang (6,6%).

Sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat kecukupan energi dan protein yang tergolong baik atau $\geq 80\%$ AKG sejumlah 39 orang (63,9%) untuk kecukupan energi dan 36 orang (59,0%) untuk kecukupan protein. Rata-rata tingkat kecukupan energi ibu nifas per hari adalah 81% dan tergolong baik, sedangkan rata-rata tingkat kecukupan protein ibu nifas per hari adalah 76% dan tergolong cukup.

Hasil wawancara yang dilakukan, ibu dengan tingkat kecukupan energi dan protein yang kurang sebagian besar karena ibu nifas memiliki persepsi bahwa terdapat beberapa makanan yang pantang untuk dikonsumsi selama 40 hari setelah melahirkan padahal makanan yang dihindari tersebut memiliki kandungan gizi baik. Jenis makanan yang paling banyak dihindari selama 40 setelah melahirkan adalah dari golongan sumber protein hewani seperti segala jenis daging maupun ikan.

Protein merupakan bahan utama dalam pembentukan jaringan, baik jaringan tubuh tumbuh-tumbuhan maupun tubuh manusia dan hewan. Karena itu protein disebut unsur pembangun. Protein mempunyai fungsi penting dalam membangun dan memelihara sel jaringan tubuh. Protein juga merupakan prekursor untuk neurotransmitter yang mendukung perkembangan otak. Sumber protein antara lain seperti ikan, susu, daging, telur dan kacang-kacangan (Sediaoetama, 2002). Protein sebagai salah satu zat gizi yang diperlukan oleh tubuh memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan, pengganti sel tubuh yang rusak, dan sebagai katalisator. Fungsi khas protein yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh (Almatsier 2002). Fungsi khas protein inilah yang menyebabkan protein sangat dibutuhkan oleh ibu terutama setelah melahirkan demi pemulihan tubuh untuk kembali ke kondisi semula.

2. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi Makanan Ibu Nifas

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang di dapat setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Distribusi ibu nifas berdasarkan hubungan

pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makanan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Alak Kota Kupang dapat dilihat dalam Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi Makanan Ibu Nifas

Pengetahuan Gizi	Pola Konsumsi Makanan						Total	
	Kurang		Cukup		Baik			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	6	9,8	3	4,9	2	3,3	11	18,0
Sedang	5	8,2	4	6,6	12	19,7	21	34,4
Baik	3	4,9	4	6,6	22	36,1	29	47,5
Total	14	23,0	11	18	36	59,0	61	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 11 (18,0%) ibu nifas yang berpengetahuan kurang, lebih banyak memiliki pola konsumsi makanan kurang sejumlah enam orang (9,8%), sedangkan dari 21 (34,4%) ibu nifas yang berpengetahuan sedang, lebih banyak yang memiliki pola konsumsi makanan baik sejumlah 12 orang (19,7%), kemudian dari 29 (47,5%) ibu nifas yang berpengetahuan baik, lebih banyak memiliki pola konsumsi makanan baik sejumlah 22 orang (36,1%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki pengetahuan yang baik, hal ini terlihat dari hasil pemberian jawaban ibu nifas terhadap setiap item pertanyaan benar seperti sebanyak 52 orang (85%) ibu nifas mengatakan bahwa susunan makanan seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah serta susu, sebanyak 59 orang (97%) menjawab tujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi setelah melahirkan (pascapersalinan) adalah memulihkan kondisi tubuh setelah persalinan dan menjaga kecukupan ASI. Demikian juga dengan beberapa pertanyaan tentang pola konsumsi makanan masa nifas, dimana sebagian besar ibu nifas menjawab hampir benar seperti pertanyaan tentang sayuran yang dikonsumsi untuk menjaga kecukupan ASI, makanan dengan kandungan zat besi (Fe) tinggi, dan pertanyaan tentang manfaat mengonsumsi suplemen vitamin A.

Hasil uji *Rank Spearman* diperoleh $p\text{-value} = 0,001$ ($<0,05$) yang berarti hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makanan ibu nifas adalah bermakna. Nilai koefisien korelasi *spearman* (r) yang diperoleh adalah 0,417 yang artinya terdapat keeratan hubungan yang cukup kuat dan positif antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makanan ibu nifas dimana semakin ibu memiliki pengetahuan gizi yang baik maka pola konsumsi dalam menjalani masa nifas akan semakin baik.

Hasil penelitian yang dilakukan, masih ditemukan bahwa terdapat sebagian kecil ibu nifas yang memiliki pengetahuan yang baik namun memiliki pola konsumsi makanan kurang sejumlah tiga orang (4,9%). Hal ini dikarenakan pada kenyataan bahwa masih terdapat ibu nifas yang mengetahui bahwa sumber utama yang harus dikonsumsi secara cukup dan bergizi seimbang adalah protein dan karbohidrat, ibu mengetahui bahwa protein akan membantu proses penyembuhan luka pasca melahirkan namun dalam menjalani masa nifas ibu masih memiliki persepsi bahwa

ikan, daging dan telur yang merupakan sumber protein tidak boleh dikonsumsi berdasarkan anjuran ibu kandung, sehingga pola konsumsi makanan menjadi terbatas dan tidak sesuai dengan kebutuhan seharusnya.

Ibu dengan pengetahuan gizi kurang dapat memiliki pola konsumsi makanan yang baik sejumlah dua orang (3,3%). Berdasarkan wawancara diketahui bahwa ibu yang memiliki pengetahuan gizi kurang tidak memperhatikan adanya pantangan-pantangan tertentu dalam menjalani masa nifas. Ibu tidak mempercayai adanya batasan terhadap konsumsi makanan masa nifas sehingga semua makanan yang ada dapat dikonsumsi, yang ibu ketahui bahwa semua makanan akan berdampak baik bagi kesehatannya sendiri juga anaknya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan dari hasil penelitian bahwa pengetahuan gizi ada hubungan dengan pola konsumsi makanan ibu nifas. Berdasarkan penelitian ini dapat diasumsikan bahwa ibu dengan pengetahuan gizi baik akan menerapkan pola konsumsi makanan yang baik pula. Hal ini karena dengan pengetahuan yang baik ibu dapat memberikan kontribusi yang benar terhadap pemenuhan kebutuhan gizi selama ibu menjalani masa nifas, sehingga pantangan-pantangan atau mitos-mitos pasca melahirkan dapat diperhatikan. Pantangan tersebut merugikan kondisi gizi ibunya maupun anak yang dilahirkannya. Pengetahuan terhadap kuantitas dan kualitas makanan pada saat ibu selama masa nifas juga akan berpengaruh pada produksi ASI, jika keadaan gizi ibu baik secara kuantitas, ASI pun akan diproduksi dengan lebih banyak daripada ibu dengan gizi yang kurang.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Aminah dalam Mardhina, dkk (2014) yang menemukan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan pola konsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak di Wilayah Kabupaten Surakarta, artinya bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin baik pola makannya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat pengetahuan maka semakin buruk pola makannya. Karena informasi yang diterima berupa pengetahuan dapat diterapkan pada pola konsumsi makan.

3. Hubungan Sikap Ibu dengan Pola Konsumsi Makanan Ibu Nifas

Sikap merupakan reaksi yang masih tertutup dari seseorang terhadap rangsangan atau obyek. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan suatu predisposisi tindakan suatu perilaku. Distribusi ibu nifas berdasarkan hubungan sikap ibu dengan pola konsumsi makanan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Alak Kota Kupang dapat dilihat dalam Tabel 5.

Tabel 5. Hubungan Sikap Ibu dengan Pola Konsumsi Makanan Ibu Nifas

Sikap ibu	Pola Konsumsi Makanan						Total	
	Kurang		Cukup		Baik			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak mendukung	8	13,1	2	3,3	3	4,9	13	21,3
Mendukung	6	9,8	9	14,8	33	54,1	48	78,7
Total	14	23	11	18	36	59	61	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 13 (21,3%) ibu nifas yang memiliki sikap tidak mendukung, lebih banyak memiliki pola konsumsi makanan kurang sejumlah delapan orang (13,1%). Sedangkan dari 48 (78,7%) ibu nifas yang memiliki sikap mendukung, lebih banyak memiliki pola konsumsi makanan baik sejumlah 33 orang (54,1%) . Sikap mendukung ibu nifas terlihat dari jawaban item pernyataan sikap seperti 40 orang (66%) setuju bahwa saat menyusui harus mengkonsumsi makanan lebih banyak dibanding saat hamil, sebanyak 48 orang (79%) setuju akan mengkonsumsi makanan bergizi karena akan berpengaruh terhadap produksi ASI.

Sikap ibu nifas yang tidak mendukung terlihat dari respon ibu nifas mengenai item pernyataan sikap seperti sebanyak 44 orang (72%) yang tidak setuju bahwa selama masa nifas mengkonsumsi makanan hewani seperti telur, daging dan ikan, sebanyak 28 orang (46%) yang sangat setuju untuk tidak mengkonsumsi daging selama 42 hari setelah melahirkan, karena dapat menyebabkan susah buang air besar, sebanyak 24 orang (39%) yang tidak setuju bahwa selama masa nifas atau setelah melahirkan tidak akan mengurangi makan telur dan ikan laut karena tidak dapat menyebabkan gatal-gatal.

Hasil uji *Rank Spearman* diperoleh $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ yang berarti hubungan antara sikap ibu dengan pola konsumsi makanan masa nifas adalah bermakna. Nilai koefisien korelasi *spearman* (r) yang diperoleh adalah 0,445 yang artinya terdapat keeratan hubungan yang cukup kuat dan positif antara sikap dengan pola konsumsi makanan ibu nifas dimana semakin ibu memiliki sikap mendukung pola konsumsi selama masa nifas yang baik maka pola konsumsi makanan ibu nifas akan baik pula.

Hal yang berbeda ditemukan pada ibu dengan sikap yang tidak mendukung memiliki pola konsumsi yang baik sejumlah tiga orang (4,9%), karena ibu setuju dengan anggapan bahwa selama masa nifas ibu akan menghindari mengkonsumsi makanan hewani seperti telur, daging dan ikan. Berdasarkan wawancara diketahui bahwa ibu setuju dengan pernyataan tersebut karena dengan mengkonsumsi ikan, daging dan telur dapat menyebabkan susah buang air besar dan ASI berbau amis, namun ibu tetap mengkonsumsi makanan selain ikan, telur dan daging dan menggantinya dengan mengkonsumsi protein nabati seperti tahu dan tempe dengan jumlah dan frekuensi yang lebih banyak.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara sikap ibu dengan pola konsumsi makanan ibu nifas. Ibu yang memiliki sikap mendukung terhadap pola konsumsi makanan masa nifas yang baik akan menerapkan pola konsumsi makanan baik pula. Sikap ibu yang bersumber dari pengetahuan gizi yang baik akan menciptakan perilaku mengkonsumsi makanan yang baik dan bertahan lama serta lebih awet.

Hasil penelitian didukung dengan pendapat Askerning (2015) dalam buku Sikap Dan Perilaku Keluarga Dalam Pengasuhan Anak, dimana ibu yang mempunyai sikap baik mengenai pola konsumsi makanan yang tepat akan berbanding lurus

dengan perilakunya. Untuk dapat mempengaruhi perilaku, sikap dipengaruhi dengan pengetahuan, pikiran, keyakinan serta emosi.

4. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pola Konsumsi Makanan Ibu Nifas

Pendidikan menjadi kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk mengembangkan diri, dengan pendidikan yang tinggi seseorang dapat memiliki pengetahuan yang sangat tinggi pula. Distribusi ibu nifas berdasarkan hubungan antara tingkat pendidikan dengan pola konsumsi makanan dapat dilihat pada Tabel 6. Tabel 6. Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pola Konsumsi Makanan Ibu Nifas

Tingkat Pendidikan	Pola Konsumsi Makanan						Total	
	Kurang		Cukup		Baik		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	5	8,2	6	9,8	7	11,5	18	29,5
Tinggi	9	14,8	5	8,2	29	47,5	43	70,5
Total	14	23	19	18	36	59	61	100

Tabel 6 menunjukan bahwa dari 18 (29,5%) ibu nifas yang tergolong pendidikan rendah, terdapat tujuh orang (11,5%) yang memiliki pola konsumsi makanan yang baik, enam orang (9,8%) yang memiliki pola konsumsi makanan cukup, dan sejumlah lima orang (8,2%) yang memiliki pola konsumsi yang kurang. Sedangkan dari 43 (70,5%) ibu nifas yang tergolong pendidikan tinggi, paling banyak memiliki pola konsumsi makanan yang baik sejumlah 29 orang (47,5%) dan paling sedikit memiliki pola konsumsi makanan yang cukup sejumlah 5 orang (8,2%). Hasil penelitian yang dilakukan, ibu nifas dengan pendidikan tinggi sejumlah sembilan orang (14,8%) masih memiliki pola konsumsi makanan yang kurang. Beberapa ibu nifas yang lulusan sekolah menengah atas masih ditemukan tidak mengetahui sumber zat gizi utama yang harus dipenuhi dan ketika ditanya pun ibu menjawab bahwa ibu tidak tahu. Ibu bahkan tidak mengetahui bahwa protein sangat penting dalam menjalani masa nifas karena membantu proses penyembuhan pasca melahirkan.

Di sisi lain, ibu nifas dengan pendidikan rendah sejumlah tujuh orang (11,5%) dapat memiliki pola konsumsi makanan yang baik. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ibu nifas yang berpendidikan rendah dan hanya lulusan sekolah dasar memiliki pengetahuan dan sikap yang baik mengenai asupan gizi yang penting selama menjalani masa nifas. Ibu nifas mengaku bahwa selama proses kehamilan hingga melakukan kunjungan nifas, ibu selalu diberikan informasi oleh tenaga kesehatan puskesmas bahwa selama menjalani masa nifas ibu harus mengkonsumsi makanan yang beranekaragam serta memiliki kandungan gizi yang baik, ibu dianjurkan untuk tidak menghindari konsumsi makanan tertentu selama masa nifas hanya karena alasan pantangan sehingga ibu tidak membatasi konsumsi makanan tertentu. Dengan adanya edukasi tersebut pola konsumsi makanan ibu nifas menjadi baik dan dapat memenuhi kebutuhan gizi ibu dalam menjalani masa nifas.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendidikan ibu bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi makanan. Semakin tinggi pendidikan ibu nifas belum tentu memiliki pola konsumsi makanan yang baik maupun sebaliknya bahwa semakin rendah pendidikan ibu nifas belum tentu memiliki pola konsumsi makanan yang kurang baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri (2015) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan ibu dengan pola konsumsi makanan di Wilayah Kabupaten Cilacap. Hal ini diperkuat kembali oleh pendapat Allo (2013) yang menyatakan bahwa faktor pendidikan bukan merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi, tetapi pendidikan tersebut akan sangat berpengaruh pada tingkat pengetahuan. Pengetahuan kesehatan dan gizi merupakan factor yang sangat mempengaruhi pola konsumsi makan. Hasil uji *Rank Spearman* diperoleh *p-value* = 0,085 ($>0,05$) yang artinya hubungan antara tingkat pendidikan dengan pola konsumsi makanan ibu nifas adalah tidak bermakna.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan ibu berhubungan secara bermakna dengan pola konsumsi makanan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Alak Kota Kupang
2. Sikap ibu berhubungan secara bermakna dengan pola konsumsi makanan ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang
3. Tingkat pendidikan berhubungan secara bermakna dengan pola konsumsi makanan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Alak
4. Sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat kecukupan energi dan protein yang tergolong baik atau $\geq 80\%$ AKG sejumlah 39 orang (63,9%) untuk kecukupan energi dan 36 orang (59,0%) untuk kecukupan protein.

DAFTAR PUSTAKA

- Allo, B. 2013. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Sudirman Makassar: Universitas Hasanudin.
- Ardi. 2011. Menentukan Skala Sikap. Yogyakarta: Universitas Atmajaya.
- Askerning. 2015. Sikap Dan Perilaku Keluarga Dalam Pengasuhan Anak. Jakarta: Rineka Cipta
- Badan Pusat Statistik. 2016. Nusa Tenggara Timur Dalam Angka 2016. BPS Kupang
- Dinas Kesehatan Kota Kupang. 2015. Profil Kesehatan Kota Kupang Tahun 2015. Dinas Kesehatan. Kupang.
- Dinas Kesehatan Provinsi NTT. 2015. Profil Kesehatan NTT Tahun 2015. Dinas Kesehatan Provinsi NTT. Kupang.
- Hardinsyah & D.Briawan. 2005. Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Gizi Masyarakat dan Sumber Berdaya Keluarga. Fakultas Pertanian IPB Bogor.

- Hartiningtyaswati, Setya. 2010. Hubungan Perilaku Pantang Makanan Dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Peraturan Menkes RI Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang dianjurkan Bagi Bangsa Indonsia. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Kementerian Kesehatan. Jakarta.
- Mansyur, Nurliana dan Dahlan, Karsida, A. 2014. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Jakarta: Selaksa Media.
- Manuaba, I.A. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC.
- Mardfina, Saferi. 2014. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Body Image Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja Putri Di SMK N 4 Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maritalia. Dewi. 2012. Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Marsini. 2010. Perilaku Diet Ibu Nifas Di Desa Tanjung Sari Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang. Medan: Univesitas Sumatera Utara.
- Mas'adah, Sukesih. 2010. Hubungan Antara Kebiasaan Berpantang Makanan Tertentu Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. Surabaya: Poli Teknik Kesehatan Dr. Sutomo.
- Notodmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku . Jakarta: Rineka Cipta.
- Notodmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhikmah. 2009, Hubungan perilaku Ibu Berpantang Makanan Selama Nifas Dengan Status Gizi ibu dan Bayinya di Kecamatan Banjarmasin Utara di Kota Banjarmasin. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Padila. 2014. Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puskesmas Alak, 2017. Jumlah Ibu Nifas Puskesmas Alak Kota Kupang. Puskesmas Alak, Kota Kupang.
- Ramadhani, AS. 2016. Pola Konsumsi Pangan Ibu Pasca Melahirkan (Studi Di RSIA Thaha Bakrie Samarinda). Institut Pertanian Bogor.
- Riyanto, Agus. 2011. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Rukiyah, Aiyeyeh; & Yulianti Lia. 2010. Asuhan Kebidanan Patologi. Jakarta: Trans Info Media.