

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**  
**“PEMENUHAN GIZI PADA IBU NIFAS”**



Disusun Oleh :

**NINDRA ARLINDAWATI**  
**2110101097**  
**B3**

**S1 KEBIDANAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA**  
**2021/2022**

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

### **I. IDENTIFIKASI MASALAH**

Masa nifas adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandung kembali seperti semula sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari. Masa nifas (puerperium) adalah pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandung kembali seperti pra hamil. Lamanya masa nifas ini yaitu 6-8 minggu.

### **II. PENGANTAR**

Topik : Pemenuhan Gizi pada Ibu Nifas  
Subtopik : Gizi yang diperlukan oleh Ibu Nifas  
Sasaran : Ibu Nifas  
Jam : 10.00  
Hari/Tanggal : Sabtu, 29 Mei 2022  
Waktu : 30 menit  
Tempat : Rumah Ibu Nifas

### **III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM**

Setelah mengikuti penyuluhan ini, diharapkan ibu-ibu Nifas mengetahui dan menambah wawasan ibu-ibu untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi atau nutrisi yang diperlukan selama masa nifas, sehingga ibu-ibu Nifas dapat menjalani masa nifas dengan baik tanpa mengalami masalah.

### **IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS**

1. Ibu mengetahui takaran gizi yang harus dikonsumsi ibu saat masa nifas.
2. Ibu mengetahui bagaimana pola gizi yang harus dicukupi selama masa nifas.

3. Ibu mengetahui dan memahami manfaat yang didapat oleh ibu jika ibu mengkonsumsi makanan yang telah dianjurkan secara teratur.
4. Ibu dapat menyusun menu seimbang sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan pada masa nifas atau menyusui.

## V. MATERI

1. Definisi Gizi
2. Manfaat Gizi pada Ibu Nifas
3. Makanan yang dikonsumsi dan dilarang Ibu Nifas
4. Piramida Gizi Seimbang

## VI. METODE

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Tanya jawab

## VII. MEDIA

Leaflet dan Poster

## VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam dan membaca lafal basmallah 2. Memperkenalkan diri	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan Memperhatikan

		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Menjelaskan maksud dan tujuan</li> <li>4. Kontrak waktu dengan ibu nifas</li> <li>5. Mengkaji pengetahuan ibu nifas tentang gizi ibu nifas</li> </ol>	<p>Memperhatikan</p> <p>Memperhatikan</p>
2.	20menit	<p>Isi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tentang: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Definisi gizi</li> <li>b. Manfaat gizi pada ibu nifas</li> <li>c. Makanan yang dikonsumsi dan dilarang ibu nifas</li> <li>d. Piramida gizi seimbang</li> </ol> </li> <li>2. Memberikan kesempatan untuk bertanya</li> <li>3. Menjawab pertanyaan dan menjelaskan jawabannya</li> <li>4. Mengucapkan terimakasih</li> </ol>	<p>Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>Bertanya</p> <p>Memperhatikan</p> <p>Menjawab pertanyaan</p>
3.	5 menit	<p>Penutup :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bersama audien menyimpulkan materi</li> <li>2. - Menutup dan mengucapkan salam</li> </ol>	<p>Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>Menjawab salam</p>

## **IX. EVALUASI**

Metode Evaluasi	: Diskusi dan Tanya jawab
Jenis Pertanyaan	: Lisan
Jumlah Pertanyaan	: 3 soal
Soal	: 1. Apa pengertian gizi bagi ibu nifas? 2. Makanan apa saja yang dilarang saat masa nifas? 3. Apa luka perinium itu?

## **MATERI PENYULUHAN**

### **A. Definisi Gizi**

Gizi adalah proses makhluk hidup menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti (penyerapan), absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan. Ilmu gizi didefinisikan sebagai suatu cabang ilmu yang mempelajari proses pangan setelah dikonsumsi oleh manusia, masuk ke dalam tubuh, mengalami pencernaan, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme serta pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat serta gizi yang sehat pula.

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Gizi pada ibu nifas atau menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi, bila pemberian ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, tonus otot serta kebiasaan makan yang memuaskan. Ibu menyusui tidaklah terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah

makanan yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya.

## **B. Manfaat gizi pada Ibu Nifas**

Masa nifas atau masa menyusui adalah masa yang sangat penting, hal ini dikarenakan setelah ibu melahirkan akan memerlukan waktu untuk memulihkan kembali kondisinya dan mempersiapkan ASI sebagai makanan pokok untuk bayinya. Oleh karena itu diperlukan gizi atau nutrisi yang dapat memenuhi kebutuhannya. Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya.

Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan karena setelah melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi. Ibu nifas memerlukan diet untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah konstipasi, dan memulai proses pemberian ASI eksklusif. Asupan kalori perhari ditingkatkan sampai 2700 kalori. Asupan cairan perhari ditingkatkan sampai 3000 ml (susu 1000 ml). Suplemen zat besi dapat diberikan pada ibu nifas selama 4 minggu pertama setelah kelahiran. Gizi memiliki beberapa manfaat yang berperan pada ibu nifas yaitu :

1. Menjaga kesehatan
2. Mempercepat pengembalian alat-alat kandung seperti sebelum hamil
3. Memulihkan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan dan mencegah perombakan zat gizi dari tubuh ibu
4. Memproduksi ASI yang cukup dan memberi kadar kalori yang maksimal
5. Meningkatkan daya tahan terhadap penyakit bagi bayi dan ibu

## **C. Makanan yang dikonsumsi dan dilarang ibu nifas**

Nutrisi berguna untuk mengembalikan energi, menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit, serta mengembalikan cadangan zat besi tubuh yang banyak hilang saat kehamilan maupun persalinan. Selain itu, makanan setelah melahirkan yang kaya akan nutrisi juga dibutuhkan untuk mengoptimalkan penyembuhan luka, mengendalikan perubahan hormon, hingga mengurangi resiko depresi postpartum. Nutrisi berperan besar untuk menjaga kualitas dan produksi ASI yang dibutuhkan bagi tumbuh kembang bayi nya. Saat menyusui bayi akan menyerap zat gizi yang diperlukan dari tubuh ibu. Jika asupan nutrisinya tidak mencukupi, tubuh akan mengambilnya dari cadangan yang ibu miliki. Sehingga untuk mengoptimalkan kesehatan ibu dan bayi, sangat dianjurkan untuk mengonsumsi berbagai makanan dan minuman sehat. Berikut ini makanan yang dikonsumsi oleh ibu nifas yaitu :

1. **Sumber tenaga atau energi**, yaitu ada karbohidrat dan lemak. Karbohidrat yang dikonsumsi harus 60-70% sedangkan lemaknya 20-30%. Contoh-contoh dari karbohidrat ada nasi, jagung, sagu, tepung terigu dan ubi. Kemudian lemak yang dikonsumsi 20-30% contohnya bisa minyak kelapa, minyak sayur, mentega, keju dan juga margarin.
2. **Sumber pembangun atau protein**, yang harus dikonsumsi 10-20%, jadi protein ini memiliki fungsi untuk regenerasi sel dan pertumbuhan jaringan untuk mempercepat saat terjadinya luka pada kulit misalnya luka jahitan pada SC. Contoh-contoh dari protein itu ada kacang hijau, kacang tanah, tahu, susu, telur, keju, ayam, ikan, dan kacang merah.
3. **Air mineral**, jadi air itu sangat penting dalam kehidupan, untuk ibu nifas harus minum air 3-4 liter perhari atau setara dengan 14 gelas.
4. **Vitamin**, vitamin yang berfungsi sangat penting pada ibu nifas adalah vitamin A, karena vitamin A berguna untuk kesehatan kulit, kelenjar, dan mata. Contoh dari vitamin A ada wortel, brokoli, keju, hati domba, telur dan bayam. Kemudian vitamin FE, sangat berfungsi bagi tubuh untuk memproduksi sel

darah merah, contohnya ada hati, tomat, bayam, kacang merah, dan kacang-kacangan. Kemudian vitamin B1, sangat berfungsi untuk mengubah asupan karbohidrat menjadi sumber energi kemudian menjaga fungsi sistem saraf, jantung, dan otot agar bekerja dengan baik, contohnya ada udang, susu, daging, ikan salmon, kentang dan jamur.

Selain makanan yang dianjurkan tadi ada makanan yang juga dilarang saat masa nifas yaitu :

1. Makanan pedas, rasa pedas itu tidak berpengaruh pada rasa ASI tetapi makanan pedas dapat memengaruhi ibu yaitu membuat ibu diare dan dehidrasi.
2. Garam, karena garam dapat meningkatkan tekanan darah pada ibu.
3. Alkohol, alkohol tidak boleh dikonsumsi karena alkohol dapat menghambat produksi ASI.

#### **D. Piramida gizi seimbang**

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal. Ada beberapa porsi dalam gizi seimbang yaitu ada karbohidrat, karbohidrat ini harus dikonsumsi 6-11 porsi sehari tapi sedikit saja sedikit tapi sering, kemudian ada sayuran yang dikonsumsi 3-5 porsi, kemudian ada buah-buahan yang dikonsumsi 2-4 porsi, lalu ada konsumsi antara protein dan olahan susu nya sama 2-3 porsi. Kemudian makanan yang mengandung lemak, minyak dan gula itu seperlunya saja misalnya mengonsumsi kue dan kentang goreng. Ada makanan sehari-hari yang mungkin bisa memenuhi gizi ibu contohnya ada kacang panjang, sayuran, tauge, dan wortel kemudian ditambah dengan tempe yang mungkin proteinnya tempe, telur kemudian ikan, selanjutnya ada buah misalnya buah mangga, kemudian minumannya bisa susu ataupun air putih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sujiyatini M.Keb, dkk, 2010. *Catatan Kuliah Asuhan Ibu Nifas ASKEB III*. Cyrillus  
Publisher: Yogyakarta.
- Ambarwati, Eni. Wulandari, Dyah. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra  
Cendikia zasPress.
- Sulistyawati, Ari. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi.  
<https://www.lusa.web.id/kebutuhan-dasar-ibu-nifas-nutrisi-dan-cairan/akses:05-des-2011-jam:12.49>