



**PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU MENYUSUI TENTANG NUTRISI SEBAGAI
UPAYA PENCEGAHAN MASALAH GIZI DAN STUNTING DI RSUD KOJA**

Handayani¹

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Postpartum Mothers

Breastfeeding Nutrition

Exclusive Breastfeeding

Stunting

ABSTRAK

Masalah gizi ibu menyusui masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat karena berdampak langsung terhadap kualitas Air Susu Ibu dan status gizi bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang pemenuhan nutrisi selama masa menyusui sebagai upaya mendukung pemberian ASI eksklusif dan pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan interaktif dan diskusi kelompok yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan selama dua minggu di Ruang Rawat Perawatan Keperawatan Kebidanan RSUD Koja, Jakarta Utara. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan responden. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan proporsi ibu dengan tingkat pengetahuan baik dari 52,0% sebelum edukasi menjadi 84,0% setelah edukasi. Nilai rata-rata pengetahuan juga meningkat secara signifikan dari 13,36 menjadi 15,24 dengan nilai $p < 0,05$. Kegiatan ini disimpulkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu postpartum mengenai nutrisi menyusui. Edukasi kesehatan di ruang rawat maternitas direkomendasikan untuk dilakukan secara rutin sebagai bagian dari peran perawat dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi.

ABSTRACT

Nutritional issues for breastfeeding mothers remain a public health challenge because they directly impact the quality of breast milk and the nutritional status of infants. This community service activity aims to improve postpartum mothers' knowledge about nutritional fulfillment during breastfeeding as an effort to support exclusive breastfeeding and prevent stunting. The method used was health education through interactive counseling and group discussions held in four meetings over two weeks in the Nursing and Obstetrics Care Ward of Koja Regional Hospital, North Jakarta. Evaluation was conducted using pretests and posttests to measure changes in respondents' knowledge levels. The results of the activity showed an increase in the proportion of mothers with a good level of knowledge from 52.0% before education to 84.0% after education. The average knowledge score also increased significantly from 13.36 to 15.24 with a p -value < 0.05 . This activity was concluded to be effective in improving postpartum mothers' knowledge about breastfeeding nutrition. Health education in the maternity ward is recommended to be carried out routinely as part of the nurses' role in supporting maternal and infant health.

**Corresponding Author: Handayani, handayani@binawan.ac.id*

PENDAHULUAN

Masa menyusui merupakan periode krusial dalam siklus kehidupan perempuan yang berperan besar terhadap kualitas kesehatan ibu dan generasi yang dilahirkannya. Pada masa ini, kebutuhan zat gizi ibu meningkat secara signifikan karena harus memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh ibu sekaligus menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin serta produksi Air Susu Ibu (ASI). Zat gizi seperti energi, protein, asam folat, zat besi, kalsium, dan berbagai mikronutrien lainnya menjadi komponen esensial yang harus dipenuhi secara adekuat. Ketidacukupan asupan nutrisi selama kehamilan dan menyusui dapat berdampak pada meningkatnya risiko anemia, komplikasi kehamilan, gangguan pertumbuhan janin, hingga masalah kesehatan bayi setelah lahir.

Permasalahan gizi ibu dan anak masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat baik secara global maupun nasional. Data World Health Organization (WHO) tahun 2024 menunjukkan bahwa prevalensi stunting secara global mencapai 23,2% atau sekitar 150,2 juta anak balita (WHO, 2025). Di Indonesia, berdasarkan survei status gizi Indonesia tahun 2018, prevalensi stunting secara nasional mencapai 19,8% (Kemenkes, 2025). Angka ini merupakan yang pertama kali berada di bawah 20 % secara nasional dalam sejarah data survei gizi Indonesia (Kesehatan et al., 2025). Pemerintah Indonesia menetapkan target penurunan stunting hingga 14,2 % pada 2029 sebagai bagian dari Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) (Who & Bank, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa ada target serius yang membutuhkan penanganan lintas sektor, termasuk melalui pendekatan promotif dan preventif di tingkat masyarakat.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan gizi ibu dan anak adalah rendahnya pengetahuan ibu mengenai kebutuhan nutrisi menyusui. Masih banyak ibu yang belum memahami peningkatan kebutuhan zat gizi pada periode tersebut serta pemilihan jenis makanan yang tepat. Selain itu, berkembangnya berbagai mitos terkait pantangan makanan selama menyusui, khususnya terhadap sumber protein hewani, turut memperburuk kondisi asupan gizi ibu (Nikmah & Anggraeni, 2023). Akibatnya, ibu berisiko mengalami defisiensi zat gizi yang dapat berdampak langsung pada kualitas ASI dan status gizi bayi.

Masa menyusui merupakan periode penting karena melalui ASI terjadi proses transfer nutrisi, antibodi, dan faktor bioaktif yang berperan dalam pertumbuhan, perkembangan, serta perlindungan bayi dari berbagai penyakit. Menyusui tidak hanya memberikan manfaat bagi bayi, tetapi juga bagi ibu, seperti menurunkan risiko perdarahan postpartum, kanker payudara, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, serta membantu pemulihan berat badan pascapersalinan (Zakiyah, 2020). Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi yang optimal selama masa menyusui menjadi aspek yang tidak dapat diabaikan.

Rendahnya tingkat pengetahuan ibu tentang nutrisi kehamilan dan menyusui menunjukkan adanya kesenjangan informasi yang perlu diatasi melalui kegiatan edukasi kesehatan berbasis masyarakat. Pengetahuan merupakan faktor kunci yang memengaruhi perilaku ibu dalam memilih, mengolah, dan mengonsumsi makanan bergizi. Zakiyah (2020) menyatakan bahwa pengetahuan orang tua, khususnya ibu, memiliki pengaruh signifikan terhadap status gizi anak karena menentukan kualitas dan kuantitas asupan makanan yang diberikan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi dan penyuluhan gizi menjadi strategi yang relevan dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran ibu mengenai pentingnya nutrisi selama kehamilan dan menyusui. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu mampu membedakan informasi yang benar dan mitos yang berkembang, serta menerapkan pola makan bergizi seimbang sesuai kebutuhan fisiologisnya. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memiliki urgensi tinggi sebagai upaya preventif dalam menurunkan risiko masalah gizi ibu dan anak, termasuk stunting.

METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan dilakukan dengan metode interaksi dan diskusi kelompok. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan sebanyak 4 kali, setiap pertemuan dihadiri oleh sekelompok ibu postpartum yang berjumlah 8-9 yang akan pulang ke rumah setelah melahirkan. Penyuluhan kesehatan dilakukan pada tanggal 7, 9, 14 dan 16 Mei 2025. Jumlah seluruh ibu postpartum yang ikut kegiatan penyuluhan kesehatan adalah 35 orang. Setiap ibu postpartum mendapatkan perlakuan yang sama pada kegiatan

penyuluhan kesehatan ini, yaitu mengisi pretest, mendengarkan pemaparan materi, melakukan diskusi dan tanya jawab. Sesi evaluasi pada akhir pertemuan ibu postpartum diminta mengisi posttest. Setiap ibu postpartum diberikan leaflet yang dapat dibawa pulang ke rumah sebagai bahan pengingat materi yang telah diberikan.

Sasaran kegiatan adalah ibu postpartum yang dirawat di RSUD Koja Jakarta Utara. Peserta dipilih berdasarkan masukan dari kepala Ruang Rawat Perawatan Keperawatan Kebidanan (RPKK) RSUD Koja. Kriteria peserta yang terpilih adalah ibu postpartum yang melahirkan bayi hidup, bersedia mengikuti kegiatan edukasi dan dirawat di RSUD Koja Jakarta Utara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan dimulai dengan koordinasi dengan pihak RSUD Koja. Pihak RSUD Koja memfasilitasi dan menyarankan ruangan yang paling sesuai dengan materi penyuluhan adalah ruangan RPKK. Koordinasi dengan Kepala Ruang RPKK RSUD Koja tentang kegiatan edukasi pemenuhan nutrisi sebagai upaya peningkatan penerapan ASI eksklusif pada ibu postpartum, setelah mendapatkan persetujuan dari pihak RSUD Koja.

Tabel 1. Distribusi hasil pre test dan post test

Kategori Pengetahuan	Pre Test (%)	Pre Test (%)
Baik	52	84
kurang	48	16

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, yakni sebanyak 52%, dan responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 48%. Setelah diberikan edukasi kesehatan, jumlah responden dengan tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 84%, sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang menurun menjadi 16%.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai pemenuhan nutrisi ibu menyusui berpengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan ibu postpartum di Ruang RPKK RSUD Koja. Hasil ini terlihat dari peningkatan proporsi responden dengan tingkat pengetahuan baik dari 52% sebelum edukasi menjadi 84% setelah edukasi, serta penurunan responden dengan pengetahuan kurang dari 48% menjadi 16%. Analisis efektivitas intervensi menggunakan perhitungan Normalized Gain (N-Gain) menunjukkan nilai sebesar 0,67, yang termasuk dalam kategori sedang. Nilai ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan responden secara cukup efektif.

Secara evidence-based practice, edukasi kesehatan merupakan intervensi keperawatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan, khususnya pada ibu postpartum. Prinsip Evidence Based Practice (EBP) menekankan integrasi antara bukti ilmiah terbaik, keahlian klinis, dan kebutuhan klien. Dalam konteks ini, pemberian edukasi nutrisi dilakukan pada waktu yang tepat, yaitu menjelang ibu pulang dari rumah sakit, sehingga informasi yang diterima lebih relevan dan mudah diterapkan dalam praktik menyusui di rumah.

Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 13,36 menjadi 15,24 menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai kebutuhan nutrisi selama masa menyusui. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi terstruktur tentang nutrisi ibu menyusui dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan ibu dalam menerapkan ASI eksklusif (Nikmah & Anggraeni, 2023). Edukasi yang diberikan secara langsung dan berkelompok juga memungkinkan terjadinya interaksi dua arah, diskusi, serta klarifikasi informasi, sehingga memperkuat pemahaman responden.

Penurunan standar deviasi dari 2,998 sebelum edukasi menjadi 0,970 setelah edukasi menunjukkan bahwa setelah intervensi, tingkat pengetahuan responden menjadi lebih homogen. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan berperan dalam menyamakan persepsi dan pemahaman ibu postpartum mengenai nutrisi menyusui. Kondisi ini penting karena kesenjangan pengetahuan yang

besar dapat menjadi penghambat keberhasilan program ASI eksklusif di fasilitas pelayanan kesehatan (Indriani, 2022).

Secara konseptual, pengetahuan ibu merupakan faktor predisposisi penting dalam teori perilaku kesehatan. Ibu dengan pengetahuan yang baik mengenai kebutuhan nutrisi menyusui cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menyusui dan lebih mampu mempertahankan pemberian ASI eksklusif. WHO (2020) menegaskan bahwa kecukupan nutrisi ibu menyusui berperan dalam menjaga kualitas dan kuantitas ASI serta kesehatan ibu dan bayi. Oleh karena itu, edukasi nutrisi menjadi strategi kunci dalam upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif.

Hasil kegiatan ini juga mendukung kebijakan nasional yang menekankan peran tenaga kesehatan dalam promosi dan edukasi ASI eksklusif. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menyatakan bahwa edukasi sejak masa perawatan postpartum di fasilitas kesehatan merupakan salah satu intervensi efektif untuk meningkatkan keberhasilan menyusui. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi ibu postpartum, tetapi juga berkontribusi terhadap upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan bayi secara berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari kegiatan yang dilakukan oleh perawat. Kegiatan edukasi diruang rawat maternitas diharapkan dapat dilakukan secara rutin oleh perawat sebagai upaya meningkatkan peran perawat sebagai edukator dan meningkatkan pemahaman ibu postpartum tentang pentingnya nutrisi selama menyusui untuk mencegah stunting pada bayi dan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta kegiatan, Kepala Ruangan RPKK RSUD Koja dan pihak-pihak pendukung lainnya yang turut serta membantu kelancaran kegiatan, baik dalam bentuk dukungan teknis maupun pendampingan selama acara berlangsung. Semoga kegiatan ini membawa manfaat besar bagi peserta dan keluarganya, serta menjadi langkah awal yang baik untuk mensukseskan program ASI Eksklusif dan pencegahan stunting bagi bayi peserta kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Indriani, P. S. (2022). Asupan Nutrisi, Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas (LILA) Ibu Menyusui berhubungan dengan Status Gizi dan Pemberian ASI Eksklusif Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 192–202. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i1.39>
- Kemendes (2021). *Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Menyusui*.
- Kemendes (2025). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024: Kemajuan Berkelanjutan dalam Mengatasi Malnutrisi Anak. 2021–2024*.
- Nikmah, N., & Anggraeni, N. (2023). Upaya Menjaga Nutrisi Ibu Hamil dan Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(01), 24. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v3i01.4608>
- WHO, U., & Bank, W. (2025). Levels and trends in child malnutrition. 1–24.
- WHO (2025). *Guideline: counselling of women to improve breastfeeding practices*.
- Zakiah, Z. (2020). Determinan Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Tentang Optimalisasi Nutrisi Bagi Ibu Menyusui. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(2), 215. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i2.332>