

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENDIDIKAN DAN TINGKAT
PENGETAHUAN IBU NIFAS DENGAN TINGKAT
KONSUMSI ZAT GIZI MASA NIFAS DI BIDAN
PRAKTEK SWASTA NY NURUL
TULUNGAGUNG**

Defi Kristina Sari¹, Suhartik²
Program Studi Kebidanan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi

ABSTRAKSI

Menurut Atmarita (2004) Tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang atau masyarakat untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam hal kesehatan dan gizi.

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan ibu nifas dengan tingkat konsumsi zat gizi masa nifas.. Penelitian ini dilaksanakan di BPS Nurul Tulungagung yang akan dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Oktober 2020 . Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan desain penelitian Analitik yaitu dengan menggunakan metode pendekatan *Cross sectional*. Besar populasi yang digunakan adalah seluruh ibu nifas yaitu 36 responden, Sampel menggunakan *total population*, teknik sampling menggunakan total sampling, sedangkan alat ukur yang digunakan ialah Kuesioner dan form recall 1x24 jam..

Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah data tingkat pendidikan lebih banyak 44,4% berpendidikan menengah. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi ibu nifas sebagian besar baik yaitu 47,2%. Tingkat konsumsi energi ibu sebagian besar sedang yaitu 61,1% dan tingkat konsumsi protein sebagian besar sedang yaitu 41,67%. Uji yang digunakan adalah uji chi square dengan continuity correction. Kesimpulan yang dapat ditarik adalah tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dapat mempengaruhi tingkat konsumsi zat gizi ibu dalam memilih bahan makanan dan memenuhi kebutuhan gizi ibu. Dengan penelitian ini diharapkan bidan dapat meningkatkan memberikan penyuluhan tentang gizi ibu masa nifas di BPS Nurul .

Kata kunci : Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan, Tingkat konsumsi zat gizi

PENDAHULUAN

Gizi pada ibu nifas sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Di Filipina jika ASI tidak keluar secara teratur, ibu nifas disarankan untuk lebih banyak mengkonsumsi ayam dan papaya muda yang digodok dengan santan. Sejak ibu dinyatakan hamil, sudah dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang seimbang, agar dapat memenuhi kebutuhan nutrisi ibu maupun janin yang dikandungnya, serta mempersiapkan ibu untuk dapat menyusui

bayinya setelah lahir. Manfaat Gizi bagi ibu adalah mempercepat sembuhnya luka, organ-organ jalan lahir ibu dan memulihkan tenaga ibu setelah melahirkan.

Menurut Atmarita (2004) Tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang atau masyarakat untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam hal kesehatan dan gizi. Tingkat pendidikan, khususnya tingkat pendidikan wanita mempengaruhi derajat kesehatan. Angka melek huruf merupakan salah satu indikator penting yang juga akan membawa pengaruh positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Dampak kekurangan gizi pada ibu menyusui selain menimbulkan gangguan kesehatan pada ibunya juga dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada bayinya yaitu proses pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu, bayi

mudah sakit, mudah terkena infeksi, sehingga angka kesakitan dan kematian meningkat. Kekurangan zat gizi esensial dapat menimbulkan defisiensi dengan gejala-gejala yang khas seperti gangguan pada mata akibat kekurangan vitamin A, gangguan pada tulang akibat kekurangan vitamin D. (Paath, 2004). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian makanan pada ibu nifas menurut Paath, (2004) adalah :

1. Pendidikan dari ibu yang rendah
2. Kemampuan untuk membeli makanan atau status ekonomi rendah
3. Pengetahuan tentang zat gizi yang kurang.
4. Sosial budaya atau adat memantang makanan

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Bidan Praktek Swasta Ny Nurul Tulungagungb dengan metode wawancara dilakukan dengan bertanya kepada ibu mengenai apa saja makanan yang telah dikonsumsi pada pagi hari, siang hari, dan malam hari kepada 20 Responden setelah hasil wawancara tersebut dibandingkan dengan teori kecukupan gizi terutama ibu nifas terdapat 15 orang (75%) belum terpenuhi gizinya selama nifas dan hal itu selalu berulang secara terus menerus, dari faktor tersebut jika ditelaah lebih dalam kemungkinan besar kurangnya pengetahuan dan pendidikan tentang konsumsi makanan yang baik bagi ibu nifas sehingga dalam penelitian ini akan dikaji lebih dalam dengan mengukur seberapa jauh pengetahuan dan pendidikan yang dimiliki khususnya ibu nifas yang nantinya dapat digunakan sebagai bahan evaluasi selanjutnya.

Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, ataupun masyarakat sehingga mereka memerlukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan .

Konsumsi gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Supariasa, 2001) Gizi pada ibu nifas sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Di Filipina jika ASI tidak keluar secara teratur, ibu nifas disarankan untuk lebih banyak mengkonsumsi ayam dan papaya muda yang digodok dengan santan. Sejak ibu dinyatakan hamil, sudah dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang seimbang, agar dapat memenuhi kebutuhan nutrisi ibu maupun janin yang dikandungnya, serta mempersiapkan ibu untuk dapat menyusui bayinya setelah lahir. Manfaat Gizi bagi ibu adalah mempercepat

sembuhnya luka jalan lahir dan organ-organ lahir ibu dan memulihkan tenaga ibu setelah melahirkan. Makanan terbaik bagi ibu nifas adalah yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya.

Kebutuhan gizi ibu nifas adalah sekitar 500 kalori per hari, tiga porsi protein per hari, dua porsi makanan segar yang mengandung Vitamin C per hari, Kebutuhan kalsium meningkat, kebutuhan sayuran dan buah-buahan adalah tiga porsi sehari, karbohidrat kompleks, zat besi sedikitnya 30-60 mg per hari, meningkatkan asupan lemak, garam beryodium, minum air sedikitnya 8 gelas per hari (Paath, 2004), ibu juga bisa menambahkan 4 sampai 6 cangkir susu rendah lemak setiap hari, tambahan mineral dan multivitamin (Hamilton, 1995). Secara garis besar pola makan Ibu nifas adalah Makan pagi Ibu tetap mengkonsumsi susu atau teh manis. Lalu dua butir telur baik direbus, didadar, atau mata sapi bagi ibu nifasi. Ibu boleh menambah sarapannya dengan satu lembar roti dilapis keju atau coklat. Makanan siang dan malam harus berupa daging sapi, ayam, ikan atau telur. Bagi ibu nifas jumlah makanan porsinya tiga kali lebih banyak dari porsi perempuan biasa, yaitu kira-kira 100 gram, dan jumlah sayuran 200 gram. Kemudian, tambahkan sedikit nasi, atau bila ibu tidak ingin nasi, dapat diganti mie atau bihun. Tambahkan pula segelas ukuran sedang air putih atau jus buah. Ibu bahkan tetap diperbolehkan mengkonsumsi jajanan seperti es krim. Sebaiknya dikonsumsi setelah makan siang atau makan malam, ibu juga diijinkan menyantap makanan lain seperti pizza atau siomay (Lely, 2004)

Banyak faktor yang mempengaruhi antara lain kemampuan keluarga untuk membeli makanan atau pengetahuan tentang zat gizi. Dalam kehidupan sehari-hari sering kali terlihat keluarga sungguhpun penghasilan cukup akan tetapi makanan yang dihidangkan seadanya saja tidak berbeda mutunya jika dibandingkan dengan keluarga yang berpenghasilan rendah. Faktor ekonomi yang sangat rendah dapat sangat mempengaruhi konsumsi zat gizi walaupun pengetahuan ibu cukup tinggi tapi ekonomi yang rendah sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan hidup seluruh keluarga. (Paath, 2004). Selain itu tidak kalah pentingnya yaitu faktor sosial budaya yaitu adat memantang makanan. Pantangan atau tabu adalah suatu larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu, karena terdapat ancaman bahaya terhadap barang siapa yang melanggarnya. Dalam ancaman bahaya ini terdapat kesan magis, yaitu adanya kekuatan superpower yang berbau mistik, yang akan menghukum orang-orang yang melanggar pantangan atau tabu tersebut (Djaeni, 1999). Menurut adat kepercayaan Makanan yang tidak boleh dimakan pada ibu setelah melahirkan misalnya nenas, pisang ambon, buah-buahan yang bentuknya bulat, ikan basah yang anyir, ikan mujair, udang, ikan belanak, ikan lele, daun kangkung, sayur lompong, terong, semua makanan yang pedas-pedas tidak boleh dimakan, daun kacang, buah papaya, mangga. Kalau dilanggar perut akan menjadi gendut, peranakan turun dan cepat mengandung lagi. (Swasono, 1998). Faktor lain yaitu kebiasaan makan yang memilih salah satu makanan yang paling digemari sehingga hanya makanan itu yang selalu dimakan. Selain itu kurangnya pendidikan, kurangnya keterampilan, tersedianya bahan makanan sehingga dapat mempengaruhi konsumsi makanan. Jika pendidikan rendah mempengaruhi juga tingkat pengetahuan sehingga makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan gizi seimbang jadi pendidikan dan pengetahuan yang sangat rendah dapat sangat mempengaruhi konsumsi zat gizi ibu nifas (Supariasa, 2001).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini di desain sebagai sebuah penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif dinamakan metode tradisional karena metode ini cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini disebut sebagai metode *positivistic* karena ilmiah/ *scientific*. Karena telah memenuhi kaidah - kaidah ilmiah (Sugiono, 2012).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Tingkat Pendidikan Ibu Nifas` (X_1) dan Tingkat Pendidikan Ibu Nifas` (X_2). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Konsumsi Gizi Masa Nifas` (Y). Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2003). Populasi dalam penelitian ini adalah 36 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan Total Sampling. Sehingga jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 36 orang.

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan oleh peneliti adalah kuesioner untuk variabel tingkat Pendidikan dan tingkat Pengetahuan yang terlebih dahulu dilakukan :

Uji Validitas R_{xy} □

$$\text{Dimana : } \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[\sum X^2 - (\sum X)^2][\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

X : Pertanyaan no 1

Y : Skor total

Xy : Skor pertanyaan no 1 dikali skor total

Perhitungan rumus ini kemudian dianalisa bila hasil perhitungan (r hitung) lebih besar dari r table maka instrument dinyatakan valid

$$\text{Uji Rehabilitas } \square \frac{K \sum |1 - r_{i1}|}{k \sum |s_{total}^2|}$$

Dimana :

K : banyaknya belaha item

s_i^2 : Varians dari item ke i

s^2 : Total : total varians dari keseluruhan item

Hasil hitungan rumus ini kemudian dianalisa bila hasil hitungan semakin mendekati angka 1 maka instrument penelitian ini dikatakan reliable.

Uji Validitas dan Uji Reliabilitas digunakan untuk menguji kevalidan kuesioner yang diberikan kepada 36 orang responden yang akan dilakukan dalam penelitian tersebut. Sedangkan tingkat Konsumsi zat gizi menggunakan Form Recall sebagai panduan Recall 1x24 jam kepada responden.

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan dihitung menggunakan tabel distribusi frekuensi dalam bentuk tingkat pengetahuan, sedangkan untuk mengetahui masing-masing kriteria tingkat pengetahuan digunakan rumus menurut Arikunto (1998) :

$$p = \frac{x}{n} * 100\%$$

Keterangan

p = Prosentase

x = Jumlah jawaban benar

n = Jumlah seluruh pertanyaan masing-masing tingkat pengetahuan Setelah diketahui prosentase dimasukan kedalam kriteria yang ada.

Kriteria yang digunakan adalah :

Baik : 76-100%

Cukup : 56-75%

Kurang : 40-55%

Rendah : <40%

Untuk menghitung AKG Protein dan Energi Individu menggunakan Rumus

$$\text{Sebagai Berikut : } \frac{\text{BB Ibu Sekarang}}{\text{BB Standar}} \times \text{AKG Standar}$$

Selanjutnya pencapaian AKG (Angka Kecukupan Gizi) untuk individu ada beberapa tahap yaitu :

1. Hasil Recall dalam bentuk ukuran rumah tangga (URT) di konfirmasi dalam bentuk gram.
2. Menghitung kandungan zat gizi masing-masing bahan makanan dengan menggunakan daftar komposisi bahan makanan atau menggunakan program Food Processur.
3. Untuk Mengetahui tingkat Konsumsi AKEI digunakan Rumus Ini:

$$\frac{\text{Jumlah Total Kalori Yang Didapat}}{\text{AKEI Kalori}} \times 100\%$$

Menurut Supriasa (2001) Kriteria yang digunakan adalah :

- ✓ Baik : > 100 % AKG
- ✓ Sedang : 80-99 % AKG
- ✓ Kurang : 70-80%
- ✓ Defisit : < 70%

Untuk mencari hubungan antara tingkat Pendidikan dan tingkat Pengetahuan dengan tingkat Konsumsi zat gizi menggunakan Uji Chi

Square yaitu $\chi^2 = \sum_{i=1} \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$ dengan angka signifikan 0,05

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini disajikan hasil penelitian sesuai dengan rumusan dan tujuan penelitian yang ada pada bab sebelumnya. Adapun data yang disajikan pada penelitian ini berupa data umum yang mencakup umur responden, pekerjaan dan pendidikan orang tua responden seperti yang terlihat pada tabel dibawah ini :

1) Usia ibu

Usia dari responden pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kelompok yang dapat dilihat pada tabel 5.1

Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Ibu Di BPS Nurul Tulungagung Bulan Agustus s/d September 2020

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
20-25 Tahun	15	41,7
26-30 Tahun	12	33,3
31-35 Tahun	9	25
Total	36	100

Dari tabel 5.1 paling banyak umur responden 20-25 tahun (41,7%), sedangkan yang paling sedikit (25%) yaitu responden berumur 31-35 tahun.

2) Tingkat Pekerjaan

Tingkat Pekerjaan keluarga dibagi menjadi 4 yaitu IRT, Petani, Swasta. PNS. Dapat dilihat pada Tabel 5.2.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan ibu di BPS Nurul Tulungagung Bulan Agustus s/d September 2020

Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
IRT	33	91,7
Petani	0	0
PNS	0	0
Swasta	3	8,3
Total	36	100

Berdasarkan Tabel 5.2 diketahui bahwa pekerjaan responden yang masuk dalam katagori ibu rumah tangga paling banyak yaitu 91,7 % daripada yang bekerja sebagai swasta yaitu 8,3 %

3) Pendidikan

Tingkat pendidikan dari responden terbagi menjadi 3 yaitu pendidikan Tinggi, pendidikan menengah dan pendidikan dasar dapat

dilihat pada Tabel 5.3.

Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Di BPS Nurul Tulungagung Bulan Agustus s/d September 2020

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
Pendidikan dasar	9	25
Pendidikan menengah	25	69,44
Perguruan Tinggi	2	5,6
Total	36	100

Berdasarkan dari Tabel 5.3 diketahui bahwa responden dengan pendidikan menengah (69,44%) paling banyak dan yang paling sedikit ialah Perguruan tinggi (5,6%)

4) Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan tentang gizi nifas responden dikategorikan menjadi 4 kelompok yaitu baik, cukup, kurang, dan rendah, dapat dilihat pada Tabel 5.4

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi Masa Nifas Di BPS Nurul Tulungagung Bulan Agustus s/d September 2020

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	17	47,2
Cukup	14	38,9
Kurang	5	13,9
Rendah	0	0
Total	36	100

Berdasarkan dari Tabel 5.4 Bahwa 47,2 % pengetahuan responden baik, dan 13,9 % responden berpengetahuan kurang.

5) Tingkat Konsumsi Zat Gizi Energi Dan Protein Ibu Nifas

Konsumsi zat gizi ibu nifas terdiri dari konsumsi energi dan protein. Masing-masing diklasifikasikan menjadi. 4 kelompok yaitu baik, Sedang, kurang, defisit, dapat dilihat dari tabel 5.5

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Energi Dan Protein Ibu nifas Di BPS Nurul Tulungagung Bulan Agustus s/d September 2020

No	Tingkat Konsumsi	Jumlah		Tingkat Konsumsi	Jumlah	
	Energi	n	%	Protein	n	%
1	Baik	2	5,56	Baik	3	8,33
2	Sedang	22	61,1	Sedang	15	41,67
3	Kurang	6	16,67	Kurang	9	25

4	Defisit	6	16,67	Defisit	9	25
5	Jumlah	36	100	Jumlah	36	100

Berdasarkan data tabel 5.5 diketahui bahwa Tingkat konsumsi energi ibu nifas yang paling banyak yaitu Sedang (61,1%), dan yang paling sedikit tingkat konsumsi energi ibu yaitu baik (5,56%), sedangkan tingkat konsumsi protein yang paling banyak yaitu sedang (41,67%), dan tingkat konsumsi protein paling sedikit yaitu baik (8,33%). Hubungan antara pendidikan ibu nifas dengan konsumsi zat gizi ibu nifas.

- 6) Hubungan antara pendidikan dengan konsumsi energi dapat dilihat pada tabel 5.6

Tabel 5.6 Hubungan Antara Pendidikan Ibu Dengan Konsumsi Energi Ibu Masa Nifas Di BPS Nurul Tulungagung Bulan Agustus s/d September 2020

Tingkat pendidikan	Konsumsi energi						Total		n	n
	Baik		Sedang		Kurang		Defisit			
Ibu	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	0	0	1	2,78	1	2,78	0	0	2	5,56
Menengah	2	5,56	15	41,67	4	11,12	4	11,11	25	69,44
Dasar	0	0	6	16,67	1	2,78	2	5,56	9	25
Jumlah	2	5,56	22	61,12	6	16,67	6	16,67	36	100

Keterangan : $p=0,614$

Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel maka dilakukan uji chi square dengan continuity correction, dengan tingkat signifikansi = 0,05 diperoleh hasil $p = 0,614 > (0,05)$ maka dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu terhadap konsumsi energi ibu nifas.

Hubungan antara pendidikan ibu nifas dengan konsumsi protein.

- 7) Hubungan antara pendidikan dengan konsumsi protein dapat dilihat pada tabel 5.7

Tabel 5.7 Hubungan Antara Pendidikan Ibu Dengan Konsumsi Protein Ibu Masa Nifas Di BPS Nurul Tulungagung Bulan Agustus s/d September 2020

Tingkat pendidikan	Konsumsi protein						Total		n	n
	Baik		Sedang		Kurang		Defisit			
Ibu	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	0	0	1	2,78	0	0	1	2,78	2	5,56
Menengah	1	2,78	12	33,33	7	19,45	5	13,89	25	69,44
Dasar	2	5,56	2	5,56	2	5,56	3	8,33	9	25
Jumlah	3	8,33	15	41,67	9	25	9	25	36	100

Keterangan : $p=0,006$

Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel maka dilakukan uji chi square dengan continuity correction, dengan tingkat signifikansi = 0,05 diperoleh hasil $p=0,006 < (0,05)$ maka dapat diartikan bahwa ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu terhadap konsumsi protein ibu nifas.

- 8) Hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan konsumsi energi ibu nifas
 Hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dengan konsumsi zat gizi ibu masa nifas dapat dilihat pada tabel 5.8

Tabel 5.8 Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Konsumsi energi Ibu Nifas Di BPS Nurul Tulungagung Bulan Agustus s/d September 2020

Tingkat pengetahuan ibu nifas	Konsumsi energi						Total		n	
	Baik		Sedang		Kurang		Defisit			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Baik	2	5,56	10	27,78	4	11,11	1	2,78	17	47,22
Cukup	0	0	11	30,56	2	5,56	1	2,78	14	38,89
Kurang	0	0	1	2,78	0	0	4	11,11	5	13,89
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah	2	5,56	22	61,11	6	16,67	6	16,67	36	100

Keterangan : $p=0,277$

Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel maka dilakukan uji chi square dengan continuity correction, dengan tingkat signifikansi = 0,05 diperoleh hasil $p = 0,277 > (0,05)$, maka dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu terhadap konsumsi energi ibu nifas.

- 9) Hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan konsumsi protein ibu nifas
 Hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dengan konsumsi protein ibu masa nifas dapat dilihat pada tabel 5.9

Tabel 5.9 Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Konsumsi Protein Ibu Nifas Di BPS Ena Mualifah Bulan Juni s/d Juli 2006.

Tingkat pengetahuan ibu nifas	Konsumsi protein						Total		n	
	Baik		Sedang		Kurang		Defisit			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Baik	1	2,78	7	19,44	3	8,33	6	16,67	17	47,22
Cukup	2	5,56	8	22,22	3	8,33	1	2,78	14	38,89
Kurang	0	0	0	0	3	8,33	2	5,56	5	13,89
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah	3	8,33	15	41,67	9	25	9	25	36	100

Keterangan : $p=0,001$

Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel maka dilakukan uji chi square dengan continuity correction, dengan tingkat signifikansi = 0,05 diperoleh hasil $p = 0,001 < (0,05)$, maka dapat diartikan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu terhadap konsumsi protein ibu nifas.

Berdasarkan analisa data tingkat pendidikan ibu nifas sebagian besar responden berpendidikan menengah, dan yang paling sedikit pendidikan responden yaitu perguruan tinggi. Pendidikan seseorang dapat mempengaruhi konsumsi zat gizi seseorang. Paath, (2004) menyatakan bahwa tingkat pendidikan ibu nifas dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan pada ibu nifas. Banyak faktor lain yang mempengaruhi konsumsi makanan ibu nifas selain faktor pendidikan yaitu pengetahuan, sosial budaya, dan status ekonomi. Pernyataan ini didukung oleh Supariasa (2001) yang menyebutkan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi konsumsi makanan. Jika pendidikan rendah mempengaruhi juga tingkat pengetahuan sehingga makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan gizi seimbang.

Berdasarkan analisa data didapatkan tingkat pengetahuan ibu nifas tentang konsumsi zat gizi sebagian besar baik. Pengetahuan ibu dapat mempengaruhi konsumsi zat gizi seseorang. Pernyataan ini di dukung oleh Paath, (2004) yang menyatakan bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan ibu nifas salah satu diantaranya yaitu tingkat pengetahuan tentang zat gizi. Begitu pula dengan yang disampaikan oleh Supariasa (2001) bahwa tingkat pengetahuan ibu dapat mempengaruhi konsumsi makanan selama nifas. Menurut (Notoatmodjo, 2003) pengetahuan adalah sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya baik diperoleh dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain. Pengetahuan sendiri di bagi menjadi tahu, paham, aplikasi, analisa, sintesis, evaluasi. Pengetahuan dan pendidikan sangat berkaitan erat sehingga jika pendidikan ibu tinggi, pengetahuan ibu pun akan baik.

Dari hasil analisa didapatkan tingkat konsumsi energi dan protein ibu nifas sebagian besar sedang. Pentingnya konsumsi ibu bagi kesehatan ibu nifas. Konsumsi gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Supariasa, 2001). Makanan atau konsumsi zat-zat gizi tidak lain adalah senyawa-senyawa kimia yang terkandung dalam makanan yang pada gilirannya diserap dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan tubuh kita (Paath, 2004)

SIMPULAN

Sebagaimana yang telah diuraikan dari analisa hasil dan pembahasan bahwa untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan ibu nifas dengan tingkat konsumsi zat gizi masa nifas maka

dilakukan uji statistik uji chi square dengan continuity correction dengan tingkat signifikansi = 0,05 dapat disimpulkan :

1. Tingkat pendidikan ibu nifas sebagian besar adalah menengah yaitu SMP.
2. Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang gizi ibu nifas sebagian besar baik
3. Tingkat konsumsi energi dan protein ibu nifas sebagian besar sedang
4. Hasil uji chi square dengan continuity correction menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu terhadap konsumsi energi ibu nifas. dengan nilai hasil $p = 0,614 > (0,05)$.
5. Hasil uji chi square dengan continuity correction menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu terhadap konsumsi protein ibu nifas dengan nilai hasil $p = 0,006 < (0,05)$.
6. Hasil analisa uji chi square dengan continuity correction menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu nifas dengan tingkat konsumsi energi ibu masa nifas dengan nilai hasil $p = 0,277 > (0,05)$.

Hasil analisa uji chi square dengan continuity correction menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu nifas dengan tingkat konsumsi protein ibu masa nifas dengan nilai hasil $p = 0,001 < (0,05)$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Kepala Dinkes Kab Tulungagung, Kepala Puskesmas Campur Darat, Mahasiswi serta seluruh Responden yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arisman, 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC

Dinas Kesehatan Propinsi JATIM, 2005. *Kartu Menuju Sehat (KMS)*.

Jakarta: Depkes

Djaeni, Sediaoetama, 1999. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa & Profesi Jilid 2*, Jakarta: Dian Abadi

Hamilton, Persis Mary, 1995. *Dasar-dasar Keperawatan Maternitas*. Edisi 6. Jakarta: EGC

Lely, Luluk, 10 Mar 2004 06:45. [balita-anda] Artikel tentang diet selama menyusui. <http://www.mail-archive.com/balita-anda@balita-anda.com/msg33095.html>

Notoatmodjo, Soekidjo, 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo, 2003. *Pendidikan & Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo, 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Oswari, E, 2004. *Perawatan Ibu Hamil Dan Bayi*. Jakarta:Pustaka Sinar Harapan
Paath, Erna Francin, 2004. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta:EGC.
Swasono, Meutia F, 1998. *Kehamilan, Kelahiran, Perawatan Ibu & Bayi Dalam Konteks Budaya*. Jakarta:UI-Press
Supariasa, I Dewa Nyoman, 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta:EGC
Sunita, Almatsier, 2005. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta:PT Gramedia PustakaUtam