e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi Gizi Seimbang Pada Ibu Nifas Untuk Mendukung Pemulihan Dan Produksi ASI

Balanced Nutrition Education for Postpartum Mothers to Support Recovery and Breast Milk Production

Andi Nursiah [1]*, Idris [2], Delimayani [3], Cakrawati R [4]

*[*1,2] Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia*
[3]Program Studi Kebidanan Kampus Asahan, Universitas Putra Abadi Langkat
[4] Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

[1] andinursiah4@gmail.com* , [2] idris.fkm@umi.ac.id , [3] delima.yani@gmail.com , [4] cakrawati.rhn@gmail.com

Resive : 28 September 2029 Revised : 03 Oktober 2026 Accept: 03 Oktober 2026 Publish: 03 Oktober 2026

Abstract

The postpartum period is an important stage for mothers to recover after childbirth while meeting their nutritional requirements during breastfeeding. Adequate and balanced nutrition is needed to support tissue recovery, maintain maternal health, meet energy requirements, and support breastfeeding. Maternal knowledge regarding nutritional needs during the postpartum period is an important factor in implementing appropriate dietary practices. This community service activity aimed to improve postpartum mothers' knowledge of balanced nutrition as an effort to support postpartum recovery and breastfeeding. The activity was conducted through interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, and educational media consisting of leaflets and presentation materials. The participants were 28 postpartum mothers living within the local community health service area. The activity was conducted in August 2026. Evaluation was performed using pre-tests and post-tests to assess changes in participants' knowledge before and after the educational intervention. The educational materials included balanced nutrition, energy and protein requirements, consumption of vegetables and fruits, adequate fluid intake, iron, vitamins and minerals, and principles supporting successful breastfeeding. The evaluation results showed an improvement in participants' knowledge following the educational intervention. The mean knowledge score increased from 63.2 in the pre-test to 84.6 in the post-test. Communicative nutrition education can serve as a promotive effort to improve postpartum mothers' knowledge regarding nutritional needs during recovery and breastfeeding. Continuous nutrition education involving health professionals and family members is recommended to support the sustained implementation of healthy dietary practices during the postpartum and breastfeeding periods.

Keywords: *Nutrition Education, Balanced Nutrition, Postpartum Mothers, Breastfeeding, Postpartum Recovery*

Abstrak

Masa nifas merupakan periode penting bagi ibu untuk melakukan pemulihan setelah persalinan sekaligus memenuhi kebutuhan zat gizi selama menyusui. Pemenuhan gizi yang seimbang diperlukan untuk membantu pemulihan jaringan, mempertahankan kondisi kesehatan ibu, memenuhi kebutuhan energi, serta mendukung proses menyusui. Pengetahuan ibu mengenai kebutuhan gizi selama masa nifas menjadi salah satu faktor penting dalam penerapan pola makan yang tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai gizi seimbang sebagai upaya mendukung pemulihan pascapersalinan dan pemberian Air Susu Ibu (ASI). Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi menggunakan metode ceramah interaktif,

Author@ This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

diskusi, tanya jawab, dan penggunaan media edukasi berupa leaflet serta materi presentasi. Sasaran kegiatan adalah 28 ibu nifas yang berada di wilayah kerja pelayanan kesehatan masyarakat. Kegiatan dilaksanakan pada Agustus 2026. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Materi meliputi konsep gizi seimbang, kebutuhan energi dan protein, konsumsi sayur dan buah, kecukupan cairan, zat besi, vitamin dan mineral, serta prinsip mendukung keberhasilan menyusui. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 63,2 pada pre-test menjadi 84,6 pada post-test. Edukasi gizi yang diberikan secara komunikatif dapat menjadi salah satu upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas dalam memenuhi kebutuhan gizi selama masa pemulihan dan menyusui. Edukasi gizi secara berkelanjutan perlu dilakukan dengan melibatkan tenaga kesehatan dan keluarga agar penerapan pola makan sehat dapat dipertahankan selama masa nifas dan menyusui.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Gizi Seimbang, Ibu Nifas, ASI, Pemulihan Pascapersalinan.

Penulis Korespondensi: Andi Nursiah

I. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode setelah persalinan ketika tubuh ibu mengalami berbagai proses adaptasi dan pemulihan. Periode ini menjadi masa penting untuk pemantauan kesehatan ibu dan bayi karena berbagai masalah kesehatan dapat muncul setelah persalinan. World Health Organization (WHO) menempatkan periode pascapersalinan sebagai bagian penting dalam pelayanan kesehatan ibu dan bayi, termasuk pemenuhan kebutuhan nutrisi, dukungan menyusui, informasi kesehatan, serta dukungan psikososial (World Health Organization, 2022; World Health Organization, 2013).

Pemenuhan kebutuhan gizi merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan ibu selama masa nifas. Setelah persalinan, tubuh membutuhkan berbagai zat gizi untuk membantu proses pemulihan dan mempertahankan kondisi kesehatan. Pada saat yang sama, ibu yang menyusui juga membutuhkan energi dan zat gizi untuk mendukung proses laktasi. Oleh karena itu, pola makan ibu nifas perlu memperhatikan prinsip keberagaman, keseimbangan, kecukupan, dan keamanan pangan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; World Health Organization, 2019; World Health Organization, 2020).

Gizi seimbang tidak hanya berarti meningkatkan jumlah makanan, tetapi juga memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi mengandung berbagai kelompok zat gizi. Ibu nifas dianjurkan mengonsumsi sumber karbohidrat, protein, lemak, sayuran, dan buah dalam proporsi yang sesuai. Sumber protein dapat berasal dari ikan, telur, ayam, daging, susu, tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Konsumsi makanan yang beragam membantu memenuhi kebutuhan berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; World Health Organization, 2020).

Protein memiliki peran penting dalam pemeliharaan dan perbaikan jaringan tubuh. Setelah persalinan, tubuh mengalami proses pemulihan sehingga kebutuhan terhadap zat pembangun perlu diperhatikan. Pemenuhan protein dapat dilakukan melalui sumber protein hewani maupun nabati. Penggunaan sumber pangan lokal seperti telur, ikan, tahu, dan tempe juga dapat menjadi pilihan yang mudah diperoleh dan relatif terjangkau (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; World Health Organization, 2019).

Zat besi merupakan zat gizi yang perlu diperhatikan selama masa nifas. Kehilangan darah selama proses persalinan dapat meningkatkan risiko anemia, terutama pada ibu yang sebelumnya telah mengalami anemia. WHO merekomendasikan pemberian suplementasi zat besi pada perempuan postpartum dalam kondisi dan konteks tertentu sesuai pedoman yang berlaku. Edukasi mengenai sumber makanan kaya zat besi dan kepatuhan terhadap

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

anjuran suplementasi dari tenaga kesehatan menjadi bagian penting dalam upaya menjaga kesehatan ibu (World Health Organization, 2016; World Health Organization, 2019).

Kecukupan cairan juga perlu diperhatikan pada ibu menyusui. Ibu dianjurkan memenuhi kebutuhan cairan sesuai rasa haus dan kebutuhan tubuh. Air putih dapat menjadi sumber cairan utama. Edukasi perlu dilakukan untuk memberikan pemahaman yang benar bahwa produksi ASI tidak semata-mata ditentukan oleh jumlah cairan yang diminum atau konsumsi satu jenis makanan tertentu (World Health Organization, 2020; U.S. Department of Agriculture, Nutrition Evidence Systematic Review, 2021).

ASI merupakan makanan utama bagi bayi pada awal kehidupan. WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, kemudian dilanjutkan bersama makanan pendamping ASI hingga usia dua tahun atau lebih [4]. Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk praktik menyusui, kondisi ibu dan bayi, dukungan keluarga, serta dukungan tenaga kesehatan (World Health Organization & United Nations Children's Fund, 2023; World Health Organization, 2017; World Health Organization, 2018).

Hubungan antara pola makan ibu dengan produksi dan komposisi ASI merupakan salah satu topik yang sering menjadi pertanyaan dalam kegiatan edukasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola makan ibu dapat memengaruhi komposisi beberapa komponen ASI, terutama jenis asam lemak dan beberapa mikronutrien Namun, bukti mengenai hubungan langsung antara pola makan ibu dan jumlah ASI masih terbatas. Oleh sebab itu, edukasi perlu menghindari klaim bahwa makanan tertentu secara langsung dan pasti meningkatkan jumlah ASI (Bravi et al., 2016; Dror & Allen, 2018; U.S. Department of Agriculture, Nutrition Evidence Systematic Review, 2021).

Permasalahan pengetahuan mengenai gizi selama masa nifas masih menjadi salah satu tantangan dalam penerapan pola makan sehat. Ibu dapat memperoleh informasi dari keluarga, lingkungan, media sosial, maupun pengalaman orang lain. Informasi tersebut tidak selalu sesuai dengan rekomendasi kesehatan. Salah satu contohnya adalah berbagai pantangan makanan setelah persalinan yang berpotensi membatasi variasi makanan ibu (World Health Organization, 2019; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Apabila pantangan makanan dilakukan secara berlebihan tanpa alasan medis, ibu dapat mengalami keterbatasan dalam memperoleh zat gizi tertentu. Oleh karena itu, edukasi diperlukan untuk memberikan informasi berdasarkan bukti dan membantu ibu membedakan antara kebiasaan budaya dengan pembatasan makanan yang memiliki dasar medis (World Health Organization, 2020; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Pemberian edukasi kepada ibu nifas merupakan salah satu bentuk upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun institusi pendidikan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Edukasi yang dilakukan secara langsung memberikan kesempatan kepada ibu untuk bertanya mengenai kebutuhan gizi dan praktik menyusui yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (World Health Organization, 2018; World Health Organization, 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai penerapan gizi seimbang untuk mendukung pemulihan setelah persalinan dan produksi ASI. Kegiatan juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya mengonsumsi makanan beragam, memenuhi kebutuhan protein, cairan, zat besi, vitamin dan mineral, serta memperoleh informasi menyusui yang tepat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; World Health Organization, 2019; World Health Organization, 2018).

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyasar 28 orang ibu nifas di wilayah kerja pelayanan kesehatan masyarakat dan dilaksanakan pada Agustus 2026 dalam satu rangkaian kegiatan yang meliputi registrasi, pre-test, edukasi, diskusi dan tanya jawab, serta post-test. Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak terkait, penentuan sasaran, penyusunan materi, persiapan media edukasi, dan instrumen evaluasi berdasarkan prinsip gizi seimbang serta rekomendasi pelayanan pascapersalinan dan menyusui [1,2]. Sebelum edukasi, peserta mengisi pre-test berupa 15 pertanyaan pilihan ganda mengenai gizi seimbang, sumber protein dan zat besi, kebutuhan cairan, konsumsi sayur dan buah, vitamin dan mineral, pemilihan makanan selama masa nifas, hubungan gizi dengan ASI, dan prinsip pemberian ASI; jawaban benar diberi skor 1 dan salah 0, kemudian dikonversi ke nilai 0–100.

Edukasi diberikan melalui ceramah interaktif menggunakan leaflet dan media presentasi yang mencakup gizi seimbang, kebutuhan protein, sumber zat besi, kecukupan cairan, vitamin dan mineral, pemilihan makanan, serta informasi mengenai ASI, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab terkait pantangan makanan, makanan yang dipercaya meningkatkan ASI, konsumsi telur dan ikan, kebutuhan cairan, serta penggunaan suplemen. Setelah edukasi, peserta mengisi post-test dengan jumlah dan karakteristik pertanyaan yang sama dengan pre-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan. Media yang digunakan meliputi leaflet, materi presentasi, gambar contoh makanan, serta lembar pre-test dan post-test. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan rata-rata skor pre-test dan post-test serta menghitung persentase peningkatan pengetahuan menggunakan rumus [(skor post-test − skor pre-test)/skor pre-test] × 100%, disertai evaluasi proses melalui pengamatan terhadap keaktifan peserta selama diskusi dan tanya jawab.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	<20 tahun	2	7,1
	20–35 tahun	22	78,6
	>35 tahun	4	14,3
Pendidikan	Dasar	5	17,9
	Menengah	17	60,7
	Tinggi	6	21,4
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	20	71,4
	Bekerja	8	28,6
Paritas	Primipara	12	42,9
	Multipara	16	57,1

Sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 22 orang (78,6%). Kelompok usia tersebut merupakan kelompok yang cukup dominan dalam kegiatan dan sebagian besar peserta berada pada usia reproduktif. Berdasarkan pendidikan, sebagian besar peserta memiliki pendidikan menengah sebanyak 17 orang (60,7%). Dari sisi pekerjaan, mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga sebanyak 20 orang (71,4%). Berdasarkan paritas, peserta multipara berjumlah 16 orang (57,1%), sedangkan primipara berjumlah 12 orang (42,9%). Karakteristik tersebut menjadi pertimbangan dalam penyampaian materi. Edukasi dilakukan dengan bahasa yang sederhana, menggunakan contoh makanan yang familiar, dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya.

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tabel 2. Perubahan Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Evaluasi	Rata-rata	Minimum	Maksimum
Pre-test	63,2	40	80
Post-test	84,6	67	100
Peningkatan	21,4	-	-

Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 63,2 sebelum edukasi menjadi 84,6 setelah edukasi. Terdapat peningkatan sebesar 21,4 poin atau sekitar 33,9% dibandingkan dengan nilai awal. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi memberikan perubahan positif terhadap pemahaman peserta mengenai gizi seimbang pada masa nifas. Penyampaian materi menggunakan kombinasi ceramah interaktif, media visual, dan diskusi memungkinkan peserta memperoleh informasi sekaligus melakukan klarifikasi terhadap informasi yang telah mereka ketahui sebelumnya. Perubahan skor pengetahuan tidak dapat secara langsung diartikan sebagai perubahan perilaku. Penerapan pola makan sehat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti ketersediaan makanan, kondisi ekonomi, kebiasaan keluarga, budaya, dan dukungan lingkungan.

2. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pre-test. Peserta kemudian mengikuti penyampaian materi mengenai kebutuhan gizi ibu nifas dan menyusui. Materi disampaikan secara interaktif agar peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga dapat menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Contoh makanan yang digunakan dalam edukasi merupakan makanan yang umum dikonsumsi masyarakat seperti nasi, telur, ikan, ayam, tahu, tempe, sayuran, dan buah. Peserta terlihat aktif mengikuti kegiatan terutama ketika pembahasan memasuki topik pantangan makanan dan makanan yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI. Diskusi tersebut menjadi kesempatan untuk meluruskan informasi yang kurang tepat dan menjelaskan pentingnya pola makan beragam. WHO merekomendasikan konseling dan dukungan untuk membantu meningkatkan praktik menyusui (World Health Organization, 2018). Oleh karena itu, pendekatan komunikasi dua arah dalam kegiatan edukasi dapat menjadi bagian penting dalam memberikan informasi kesehatan kepada ibu (World Health Organization, 2018).

Gizi seimbang diperlukan untuk membantu ibu memenuhi kebutuhan zat gizi selama masa pemulihan setelah persalinan. Ibu membutuhkan makanan yang beragam untuk mendukung pemeliharaan tubuh dan proses pemulihan. Kementerian Kesehatan menekankan pentingnya penerapan prinsip gizi seimbang pada ibu hamil dan menyusui, termasuk konsumsi makanan beragam dan pemenuhan kebutuhan zat gizi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Dalam kegiatan ini, peserta diberikan pemahaman bahwa makanan sehat tidak harus mahal. Sumber pangan lokal dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi. Tahu dan tempe sebagai sumber protein nabati, telur dan ikan sebagai sumber protein hewani, serta sayur dan buah lokal dapat menjadi pilihan sehari-hari. Peserta juga diberikan pemahaman bahwa pembatasan makanan selama masa nifas sebaiknya tidak dilakukan secara berlebihan. Apabila tidak terdapat kondisi medis tertentu, ibu tetap perlu memperoleh makanan yang beragam (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; World Health Organization, 2020).

Protein merupakan zat gizi yang diperlukan dalam pemeliharaan dan perbaikan jaringan tubuh. Pada masa nifas, pemenuhan protein menjadi bagian dari pola makan yang mendukung pemulihan ibu. Peserta diberikan contoh sumber protein hewani dan nabati yang mudah diperoleh. Ikan, telur, ayam, dan daging merupakan contoh sumber protein hewani, sedangkan tahu, tempe, kacang-kacangan, dan produk olahannya merupakan sumber protein nabati. Penggunaan sumber protein yang beragam juga dapat membantu menghindari ketergantungan terhadap satu jenis makanan. Peserta didorong untuk menyesuaikan pilihan makanan dengan ketersediaan pangan dan kondisi ekonomi keluarga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; World Health Organization, 2019).

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kecukupan cairan menjadi salah satu materi yang mendapat perhatian dalam kegiatan. Ibu menyusui dianjurkan memenuhi kebutuhan cairan dengan minum sesuai rasa haus dan kebutuhan tubuh. Peserta diberikan penjelasan bahwa air putih merupakan pilihan utama untuk memenuhi kebutuhan cairan. Minuman tinggi gula sebaiknya tidak menjadi sumber cairan utama. Edukasi juga menekankan bahwa produksi ASI tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan jumlah air yang diminum. Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga ibu tidak perlu memaksakan konsumsi cairan dalam jumlah berlebihan (World Health Organization, 2020; U.S. Department of Agriculture, Nutrition Evidence Systematic Review, 2021).

Anemia merupakan salah satu kondisi yang perlu diperhatikan pada masa setelah persalinan. Kehilangan darah selama persalinan dapat berkontribusi terhadap terjadinya anemia. WHO memberikan rekomendasi mengenai suplementasi zat besi pada perempuan postpartum dalam konteks tertentu (World Health Organization, 2016). Peserta diberikan informasi mengenai makanan sumber zat besi seperti daging, hati, ikan, telur, kacang-kacangan, dan sayuran berdaun hijau. Peserta juga diarahkan untuk mengikuti anjuran tenaga kesehatan mengenai konsumsi tablet tambah darah atau suplementasi lainnya apabila diberikan. Pemberian edukasi mengenai zat besi penting karena kebutuhan ibu setelah melahirkan tidak hanya berhubungan dengan produksi ASI, tetapi juga dengan kesehatan dan pemulihan ibu sendiri (World Health Organization, 2016; World Health Organization, 2019).

Vitamin dan mineral berperan dalam berbagai fungsi tubuh. Konsumsi sayuran dan buah secara beragam dapat membantu memenuhi kebutuhan berbagai vitamin, mineral, dan serat. Peserta diberikan contoh menu sederhana yang terdiri atas makanan pokok, lauk sumber protein, sayuran, dan buah. Edukasi juga menekankan bahwa kebutuhan suplemen tertentu perlu disesuaikan dengan kondisi individu dan rekomendasi tenaga kesehatan. WHO tidak merekomendasikan suplementasi vitamin A secara rutin pada ibu postpartum sebagai intervensi untuk mencegah morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi (Oliveira-Menegozzo et al., 2016). Informasi tersebut penting agar peserta memahami bahwa konsumsi suplemen tidak dapat menggantikan pola makan yang beragam (World Health Organization, 2019; World Health Organization, 2020).

Topik mengenai produksi ASI menjadi salah satu materi yang menarik perhatian peserta. Beberapa ibu memiliki anggapan bahwa konsumsi makanan tertentu secara langsung dapat meningkatkan jumlah ASI. Dalam edukasi dijelaskan bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor dan tidak hanya ditentukan oleh makanan tertentu. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan ibu dengan beberapa komponen ASI, tetapi bukti mengenai hubungan langsung antara pola makan dan jumlah ASI masih terbatas (Bravi et al., 2016; Dror & Allen, 2018; U.S. Department of Agriculture, Nutrition Evidence Systematic Review, 2021). Ibu dianjurkan menerapkan pola makan yang beragam dan seimbang, memenuhi kebutuhan cairan, menjaga kesehatan, serta mendapatkan dukungan menyusui. WHO merekomendasikan dukungan dan konseling menyusui untuk membantu meningkatkan praktik pemberian ASI (World Health Organization, 2018). WHO dan UNICEF juga merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dan melanjutkan pemberian ASI bersama makanan pendamping sampai usia dua tahun atau lebih (World Health Organization & United Nations Children's Fund, 2023).

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan respons yang baik. Peserta aktif mengikuti penyampaian materi dan mengajukan pertanyaan mengenai makanan yang dianjurkan setelah persalinan. Pertanyaan yang muncul antara lain mengenai konsumsi telur, ikan, makanan pedas, makanan yang dianggap meningkatkan ASI, kebutuhan minum, dan konsumsi suplemen. Antusiasme peserta menunjukkan adanya kebutuhan terhadap informasi yang mudah dipahami mengenai gizi selama masa nifas. Diskusi juga menunjukkan bahwa informasi mengenai pantangan makanan masih menjadi perhatian bagi sebagian ibu. Peserta memperoleh kesempatan untuk melakukan klarifikasi terhadap informasi yang sebelumnya diterima dari keluarga atau lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi tidak hanya berfungsi untuk

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menjadi sarana komunikasi antara tenaga kesehatan dan masyarakat (World Health Organization, 2018; World Health Organization, 2022).

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi gizi seimbang pada ibu nifas telah dilaksanakan kepada 28 peserta. Edukasi mencakup prinsip gizi seimbang, sumber protein, kebutuhan cairan, zat besi, vitamin dan mineral, serta informasi mengenai hubungan gizi dengan produksi ASI. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 63,2 pada pre-test menjadi 84,6 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 21,4 poin. Edukasi gizi dengan metode ceramah interaktif, media visual, diskusi, dan tanya jawab dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai pemenuhan kebutuhan gizi selama masa pemulihan dan menyusui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Perguruan Tinggi, khususnya Program Studi, yang telah memberikan dukungan, arahan, fasilitas, dan kesempatan sehingga kegiatan PKM dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan, Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, khususnya kepada para ibu nifas yang telah berpartisipasi secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak pelayanan kesehatan dan seluruh pihak yang telah membantu dalam persiapan serta pelaksanaan kegiatan edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization. WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. Geneva: World Health Organization; 2022.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman gizi seimbang ibu hamil dan menyusui. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021.

World Health Organization. Guideline: iron supplementation in postpartum women. Geneva: World Health Organization; 2016.

World Health Organization, United Nations Children's Fund. Global breastfeeding scorecard 2023: rates of breastfeeding initiation, exclusive breastfeeding and continued breastfeeding. Geneva: World Health Organization; 2023.

Bravi F, Wiens F, Decarli A, Dal Pont A, Agostoni C, Ferraroni M. Impact of maternal nutrition on breast-milk composition: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2016;104(3):646-662.

Dror DK, Allen LH. Overview of nutrients in human milk. Adv Nutr. 2018;9(1):278S-294S.

U.S. Department of Agriculture, Nutrition Evidence Systematic Review. Dietary patterns during lactation and human milk composition and quantity: a systematic review. Alexandria: USDA Nutrition Evidence Systematic Review; 2021.

World Health Organization. Guideline: counselling of women to improve breastfeeding practices. Geneva: World Health Organization; 2018.

Oliveira-Menegozzo JM, Bergamaschi DP, Middleton P, East CE. Vitamin A supplementation for postpartum women. Cochrane Database Syst Rev. 2016;3(3):CD005944.

World Health Organization. Guideline: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. Geneva: World Health Organization; 2017.

e-ISSN: 2964-9196
Vol.5 No.1 Desember 2026
DOI: https://doi.org/10.59585/sosisabdimas

Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

World Health Organization. Guideline: counselling of women to improve breastfeeding practices. Geneva: World Health Organization; 2018.
World Health Organization. WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn. Geneva: World Health Organization; 2013.
World Health Organization. Essential nutrition actions: mainstreaming nutrition through the life-course. Geneva: World Health Organization; 2019.
World Health Organization. Healthy diet. Geneva: World Health Organization; 2020.
United Nations Children's Fund. Infant and young child feeding programming guide. New York: UNICEF; 2020.
Victora CG, Bahl R, Barros AJD, França GVA, Horton S, Krasevec J, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet. 2016;387(10017):475-490.
Pérez-Escamilla R, Tomori C, Hernández-Cordero S, Baker P, Barros AJD, Bégin F, et al. Breastfeeding: crucially important, but increasingly challenged in a market-driven world. Lancet. 2023;401(10375):472-485.
Nursiah, A., Treasa, A. D., Fitri, L., Srifitayani, N. R., Subani, N. D., & Yermi, Y. (2025). Analisis Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Terhadap Perbaikan Status Gizi Ibu Hamil di Daerah Rawan Stunting. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(3), 890–898. https://doi.org/10.59585/bajik.v3i3.734
Idris, I., & Pannyiwi, R. (2025). Analisis Kualitas Air Sumur Gali terhadap Risiko Penyakit Kulit di Desa Bulu Bulu, Kabupaten Maros. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(3), 899–907. https://doi.org/10.59585/bajik.v3i3.736
Anas, H., Allo, S. L., Thalib, K. U., Karnely, K., Batmomolin, A., & Cakrawati R, C. R. (2026). The Effectiveness Of Relaxation Methods And Music On A Gentle Labor Experience. International Journal of Health Sciences, 4(2), 279–285. https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i2.1197
Idris, I., Nursiah, A., Kasmiati, K., Juniarti, R. A., Fitri, L., & Jamin, N. S. (2024). Pencegahan Stunting Melalui Pendidikan Kesehatan Gizi Serta Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di Kampung Sobey Indah Distrik Teluk Duairi Kabupaten Teluk Wondama. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 9–16. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.509
Mila, L., Indanah, I., & Ridwanto, M. (2026). Hubungan Pola Pemberian Mpasi Dengan Status Gizi Anak Usia 6-24 Bulan Di Desa Saripan Kecamatan Kota Jepara . JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 4(1), 1–10. https://doi.org/10.59585/jimad.v4i1.1564
Sulistyo Andoromoyo ; Zuliana Amalia ; Darmi Arda ; Andi Nursiah ; Dr. Rahmat Pannyiwi ; Rezqiqah Aulia Rahmat. (2025). NUTRISI dan STATUS GIZI BALITA: Perspektif Kesehatan Masyarakat. No. ISBN: 978-634-96389-7-5. Penerbit AGDOSI. https://agdosi.com/2025/11/09/nutrisi-dan-status-gizi-balita-perspektif-kesehatan-masyarakat/