

KEBUTUHAN NUTRISI IBU MENYUSUI
Studi Literatur Review**Siti Roudhotul Jannah***Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Unipdu, Jombang**Email : roudho.26@gmail.com*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:*Received :27-06-2024**Revised : 20-07-2024**Accepted :26-07-2024***Kata Kunci:** *Nutrisi,
Ibu Menyusui.***DOI:** *10.62335***ABSTRAK**

Masa menyusui adalah periode yang sangat krusial bagi kesehatan ibu dan bayi. Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi yang memberikan segala kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Tujuan dari Penelitian ini adalah melihat beberapa hasil penelitian mengenai kebutuhan nutrisi ibu menyusui kemudian dianalisa dan sintesis sehingga dapat dibaca kesimpulannya. Metode penelitian menggunakan studi literatur review yang diperoleh melalui jurnal ilmiah, buku dan laporan penelitian terkait topik "Kebutuhan Nutrisi Ibu Menyusui" yang di publikasikan dari tahun 2015-2023 berdasar kriteria inklusi dan eksklusi dengan metode naratif untuk menyusun temuan utama, serta mengidentifikasi kesenjangan dalam penelitian yang ada. Dari 10 Penelitian, ada 2 jurnal menemukan bahwa faktor umur mempengaruhi kebutuhan nutrisi ibu menyusui, 4 jurnal menyatakan bahwa pengetahuan ibu baik dan 1 jurnal menyatakan bahwa pengetahuan ibu masih kurang, 3 jurnal menggunakan tambahan nutrisi dan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai nutrisi yang dibutuhkan. Diharapkan penelitian literatur review ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai kebutuhan nutrisi ibu menyusui, serta memberikan dasar yang kuat untuk penelitian lebih lanjut di bidang ini.

PENDAHULUAN

Selama masa menyusui, kebutuhan kalori dan nutrisi ibu meningkat secara signifikan. Tubuh ibu harus memproduksi ASI yang kaya akan berbagai zat gizi penting, yang memerlukan tambahan energi serta asupan vitamin dan mineral yang mencukupi.

Misalnya, ibu menyusui membutuhkan lebih banyak protein, kalsium, zat besi, serta asam lemak omega-3 dibandingkan saat tidak menyusui. Kekurangan nutrisi tertentu dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas ASI, serta berpotensi menimbulkan masalah kesehatan bagi ibu. (Mannion & Mansell, 2012; Victora, dkk, 2016).

Studi literatur menunjukkan bahwa pola makan yang seimbang dan kaya akan berbagai jenis makanan dapat membantu ibu menyusui memenuhi kebutuhan nutrisinya. Nutrisi yang tepat tidak hanya mendukung produksi ASI tetapi juga mempercepat pemulihan pasca melahirkan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan menjaga stamina ibu. Selain itu, perhatian terhadap hidrasi juga penting, mengingat bahwa ASI sebagian besar terdiri dari air. (Kramer & Kakuma, 2012; AAP, 2012).

Pada tahun 2021, tercatat 7.389 kematian ibu, dengan penyebab terbesar adalah COVID-19 yang menyebabkan 2.982 kematian. Penyebab lainnya termasuk pendarahan (1.320 kematian), hipertensi dalam kehamilan (1.077 kematian), penyakit jantung (335 kematian), dan infeksi (207 kematian). (Dirjen Kes, 2021; Unicef, 2021; WHO, 2021; Kemenkes, 2022).

Saat ini, AKI di Indonesia berada pada angka 305 per 100.000 kelahiran hidup, dengan target pemerintah untuk menurunkannya menjadi 183 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2024 (Kemenkes RI, 2023). Salah satu langkah strategis yang dilakukan pemerintah adalah memastikan akses pelayanan kesehatan berkualitas untuk ibu hamil, termasuk layanan USG di Puskesmas yang sudah tersedia di 66,7% Puskesmas hingga akhir tahun 2022, dengan target 100% pemenuhan pada tahun 2024. (kemenkes RI, 2023; BPS, 2022). Upaya lain yang diambil termasuk peningkatan kualitas bidan dan tenaga kesehatan, serta penyediaan layanan kebidanan darurat yang merata di seluruh Indonesia. Diharapkan, dengan intervensi ini, angka kematian ibu bisa terus ditekan. (BPS, 2022).

Yang perlu digaribawahi adalah pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu menyusui dan bagaimana hal tersebut berdampak langsung pada kesehatan ibu dan bayi. Penelitian ini akan mengeksplorasi lebih lanjut berbagai kebutuhan nutrisi ibu menyusui berdasarkan kajian literatur, dengan demikian, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya nutrisi selama masa menyusui dan bagaimana cara terbaik untuk mencapainya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi Literatures Review, yaitu uraian tentang teori, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Literature review ini berisi ulasan, rangkuman, dan pemikiran penulis tentang beberapa sumber pustaka yaitu artikel ilmiah, buku dan laporan penelitian. Literature review ini bersifat relevan, mutakhir, dan memadai. Metode pencarian artikel dalam database jurnal penelitian menggunakan Google Scholar dengan kata kunci “Kebutuhan Nutrisi Ibu Menyusui” dari tahun 2015 hingga tahun 2023.

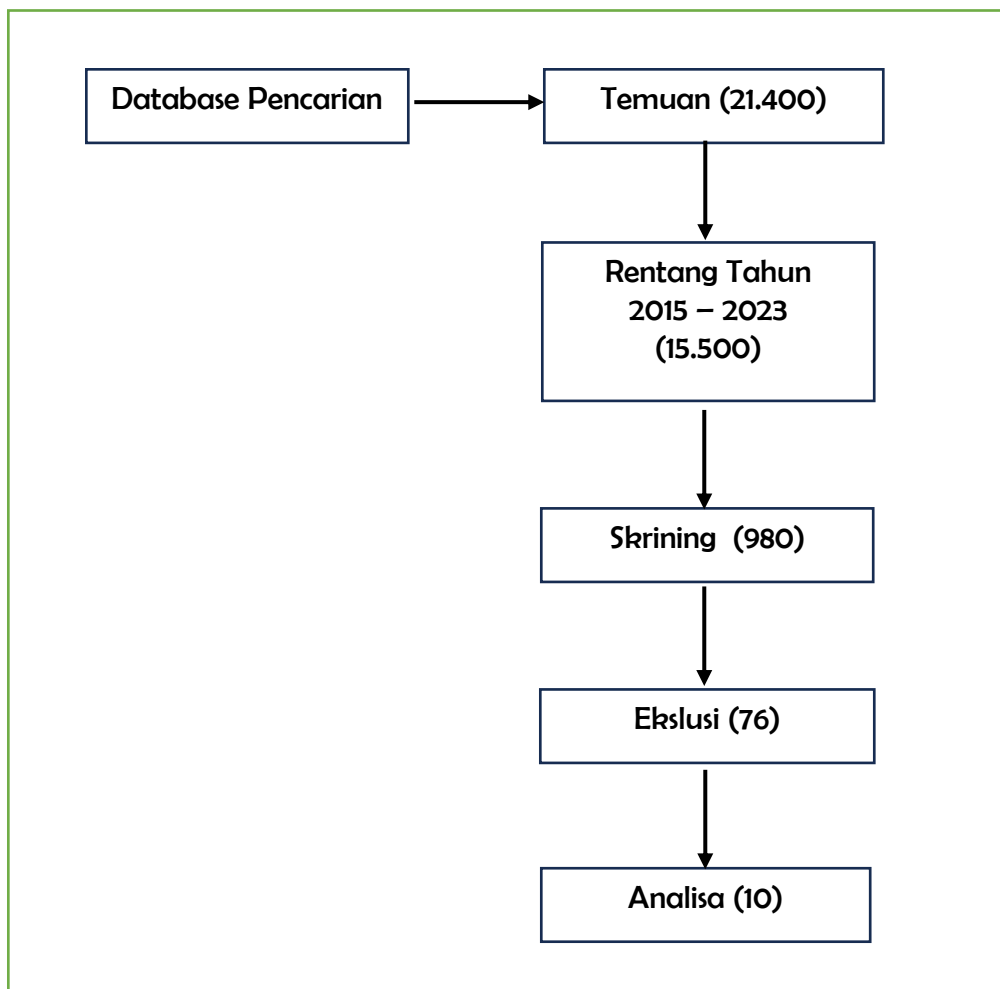
Pada awal penelitian literatur review ini, kami menetapkan rentang tahun pencarian jurnal selanjutnya dilakukan skrining terhadap jurnal yang bisa diakses,

kemudian mengelompokkan berdasar kriteria inklusi dan eksklusi untuk memilih sumber informasi yang relevan dengan topik penelitian kami. Selanjutnya, kami mengumpulkan data dari literatur yang dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Data-data yang dikumpulkan meliputi temuan utama, metodologi penelitian yang digunakan, variabel-variabel yang diteliti, serta kesimpulan dari setiap studi.

Analisis data kemudian dilakukan untuk mengidentifikasi temuan dalam literatur yang ditinjau dengan metode analisis compare. Literature Review ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal.

Berdasarkan hasil penelusuran di Google Scholar dengan kata kunci “Kebutuhan Nutrisi Ibu Menyusui”, peneliti menemukan 21.400 jurnal, kemudian pencarian berdasar rentang tahun 2015 - 2023 ditemukan sebanyak 15.500 jurnal, dan dilakukan skrining 980 jurnal dieksklusi karena tidak tersedia artikel full text. Jurnal yang memenuhi rentang inklusi sebanyak 76 jurnal, jurnal di eksklusi sehingga didapatkan 10 jurnal full text yang dilakukan review.

Table 1. Proses Literatur Review



No	Penulis	Judul	Metode	Hasil	Kesimpulan
1.	Mahayaty, L. (2015)	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi pada Masa Nifas di Bps Mien Hendro Sidoarjo	Metode penelitian deskriptif korelatif dengan populasi seluruh ibu post partum di BPS Mien Hendro Sidoarjo berjumlah 15 orang. Sampel berjumlah 15 orang. Sampling diambil dengan menggunakan "consecutive sampling". Data di kumpulkan dengan kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan distribusi frekuensi dan prosentase	Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam pemenuhan nutrisi pada masa nifas adalah usia 7 responden (47%), pendidikan 12 responden (80%), pendapatan 10 responden (67%), pekerjaan 9 responden (60%), pengetahuan 11 responden (73%), sosial budaya 15 responden (100%) dan ekonomi 15 responden (100%).	Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam pemenuhan nutrisi pada masa nifas di BPS Mien Hendro, Sidoarjo adalah faktor umur, pendidikan, pendapatan, pekerjaan, pengetahuan, sosial budaya dan ekonom
2.	Puspitaningsih, D (2017)	Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Nifas	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi berjumlah 18 ibu nifas dengan jumlah sampel 18 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Penelitian ini dilakukan di Tunggal Pager, Pungging, Mojokerto pada tanggal 7-14 April 2015. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner.	Hampir setengah responden berusia 20-35 tahun yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 8 responden (44,4%), responden berpendidikan SMA mempunyai pengetahuan baik sebanyak 6 responden (33,3%), multipara memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 responden (27,8%), ibu rumah tangga mempunyai pengetahuan baik sebanyak 7 responden (38,9%)	Usia merupakan faktor paling dominan yang melatarbelakangi baiknya pengetahuan ibu tentang pemenuhan kebutuhan ASI dan kebutuhan gizi ibu nifas di Tunggal Pager Pungging Mojokerto. Diharapkan ibu nifas dapat termotivasi untuk mengonsumsi makanan seimbang untuk memenuhi kebutuhan tersebut kebutuhan nutrisi saat melahirkan
3.	Adawiyah, R. dkk. (2019)	Gambaran pengetahuan ibu nifas tentang kebutuhan nutrisi pada masa nifas di	Penelitian Deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Lokasi penelitian ini di RSUD Dr.H.Moch Ansari Saleh Banjarmasin dilakukan sejak 12 - 18	Hasil pengetahuan ibu nifas tentang kebutuhan nutrisi pada masa nifas untuk kategori baik sebanyak 11 responden (27.5%), kategori cukup	Pengetahuan ibu nifas tentang kebutuhan nutrisi pada masa nifas di RSUD Dr. H.Moch Ansari Saleh Banjarmasin

		rsud dr. H. Moch. Ansari saleh banjarmasin	Mei 2016. Jumlah sampel sebanyak 40 ibu nifas dengan teknik accidental sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Penelitian hanya menggunakan variabel tunggal yaitu pengetahuan ibu nifas tentang kebutuhan nutrisi pada masa nifas	sebanyak 25 responden (62.5%) dan kategori kurang sebanyak 4 responden (10%).	dapat dikategorikan cukup yaitu sebanyak 25 responden (62.5%)
4.	Rahmawati, R.S.N., dkk (2019)	Peningkatan Pengetahuan Tentang Nutrisi Ibu Nifas Menggunakan Media Aplikasi "Sinnia" Di Rumah Sakitaura Syifa Kediri	Penelitian eksperimen dengan metode Pretest-Posttest One Tipe grup. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah nonprobability random sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 ibu yang cocok dengan inklusi dan kriteria eksklusi dilakukan pada bulan April 2019.	Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa skor post test (mean ranking skor post test = 30,175) lebih baik dari pre test (mean ranking skor pre test = 10,825). Sebagian besar responden memiliki skor pre test pengetahuan pada tingkatan cukup/sedang, dan hanya sedikit yang memiliki pengetahuan pada tingkatan kurang/rendah	Ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan menggunakan media aplikasi "SINNIA" pada pengetahuan gizi ibu nifas di RS Aura Syifa 'Kediri. Tenaga kesehatan disarankan menggunakan aplikasi "SINNIA" sebagai cara alternatif untuk memfasilitasi penyampaian informasi kesehatan.
5.	Winatasari, D., Mufidat urrosida, A. (2020)	Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi Protein Dengan Produksi Asi	Penelitian yang dilakukan dengan metode deskriptif korelasional. Pendekatan yang digunakan adalah cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang ada di PMB Nur Hafni Kurniawati pada bulan Desember 2019 sampai Januari 2020, sebanyak 36 orang, dengan menggunakan teknik <i>total Sampling</i> .	Uji chi square menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi protein dengan produksi ASI. Hasil uji statistik dengan menggunakan chi square diperoleh p value $0,008 < 0,05$	Ada hubungan antara pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi protein dengan produksi ASI

6.	Haerani, dkk (2021)	Gambaran Pengetahuan Tentang Kebutuhan Nutrisi Pada Masa Nifas Di Puskesmas Tanete Kabupaten Bulukumba	penelitian deskriptif, lokasi penelitian di Puskesmas Tanete pada bulan Mei-Juli tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan sampel sebanyak 40 orang dengan teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling.	Dari 40 responden terdapat 2 responden (5%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 22 responden (55%) memiliki pengetahuan cukup, dan 16 responden (40%) memiliki pengetahuan kurang	Pengetahuan responden lebih banyak yang kurang dikarenakan mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga yang hanya mengurus suami dan anak
7.	Fauzi, S. (2021)	Hubungan Faktor Budaya, Personal Hygiene Dan Kebutuhan Nutrisi Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Masa Nifas	Metode penelitian menggunakan analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Jumlah populasi 45 dengan sampel 40 responden. <i>Simple Randon Sampling</i> digunakan sebagai metode untuk pengambilan sampel. Instrumen yang digunakan kuesioner.	Faktor budaya buruk dengan penyembuhan luka perineum (45%) dengan nilai p-value (0,008) terdapat hubungan faktor budaya dengan penyembuhan luka perineum. Personal hygiene buruk dengan penyembuhan luka perineum (45%) diperoleh p-value (0,001), terdapat hubungan personal hygiene dengan penyembuhan luka perineum. Nutrisi kurang dengan penyembuhan luka perineum (45%) diperoleh p-value (0,000),	Terdapat hubungan antara nutrisi dengan penyembuhan luka perineum. Diharapkan para medis dapat Mengedukasi faktor budaya yang berdampak negative dapat diatasi dengan baik seperti memberikan nutrisi dengan tidak pantang makanan agar mempercepat penyembuhan luka perineum.
8.	Putri, S.E. dkk (2022)	Pengetahuan tentang Pemenuhan Nutrisi pada Masa Nifas Berdasarkan Sosial Budaya Ibu	Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Teknik sampel yang digunakan yaitu purposive sampling dengan jumlah sampel 114 orang. Pengukuran menggunakan kuisisioner	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas berdasarkan sosial budaya ibu di Desa Tambak Anyar Ulu dengan kategori baik 69 responden (60,5%),	Pengetahuan ibu tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas berdasarkan sosial budaya masih belum optimal sehingga diharapkan ibu mengikuti

				cukup 42 responden (36,8%), dan kategori kurang 3 responden (2,6%).	penyuluhan dari tenaga kesehatan.
9.	Oktafiani, H., dkk (2022)	Smoothies Almond Kelor sebagai Nutrisi Tambahan Ibu Nifas untuk Meningkatkan Kuantitas Air Susu Ibu	Aktivitas menyusui dan aktivitas pengeluaran ASI manual menggunakan alat pumping digital terstandar. Penelitian menggunakan pendekatan quasi eksperimen dengan analitik bivariate.	Sebanyak 43.3 % responden rata-rata menyusui bayinya kurang dari 6 kali dalam sehari, 56.7% aktifitas menyusui lebih dari 6 kali. variasi keluaran air susu pada hari pertama sampai ketiga sebelum responden mendapatkan support asi booster didapatkan 76.7 % volume air susu ibu kurang dari 50 ml, 16.7% volume air susu 50-100 ml dan 6% volume air susu lebih dari 100 ml. Didapatkan juga hasil kuantitas air susu pada hari ketiga setelah mendapatkan asi booster diperoleh 3.3% kuantitas asi kurang dari 50 ml, 56.7% volume 50-100 ml, dan 40% volume lebih dari 100 ml	Penatalaksanaan pemberian smoothies amor berpengaruh terhadap peningkatan volume ASI. Terdapat perbedaan rata-rata kuantitas ASI sebelum dan sesudah pemberian smooties amor.
10.	Hesti, N., dkk. (2023)	Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas melalui Edukasi Kebutuhan Gizi pada Masa Nifas	Metode pendekatan yang akan dilakukan pada program pengabdian masyarakat di ruang kebidanan RSUD Rasidin Padang yang dilaksanakan pada hari jumat tanggal 21 juli 2023 yang diikuti oleh 8 orang. Pada tahap	Terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi pada massa nifas yang dinilai dari hasil pre dan posttest.	Edukasi tentang pemenuhan gizi pada ibu nifas penting dilakukan agar ibu yang masih memiliki pengetahuan yang rendah terkait gizi ibu nifas bisa

			<p>ini dilaksanakan beberapa kegiatan, diantaranya pengisian kuisisioner awal tentang pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi ibu nifas, pemberian edukasi gizi ibu nifas melalui media PPT, leafleat dan video dan setelah itu dibagikan kembali kuisisioner posttest pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi ibu nifas.</p>		<p>meningkat pengetahuannya, dimana dengan tingginya pengetahuan dapat merubah sikap dan perilaku ibu sehingga ibu bisa mengaplikasikan pengetahuannya dalam pemenuhan gizi selama masa nifas.</p>
--	--	--	---	--	--

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis mendapatkan 10 artikel untuk direview. Dari 10 artikel tersebut terdapat perbedaan mulai dari variable, jenis penelitian, jenis pendekatan penelitian, jumlah responden, cara pengambilan sampling, alat ukur, waktu penelitian dan tempat penelitian (Fitrah, 2018).

Jurnal ke 1 menemukan bahwa faktor yang mempengaruhi ibu dalam pemenuhan nutrisi pada masa nifas adalah faktor umur, pendidikan, pendapatan, pekerjaan, pengetahuan, sosial budaya dan ekonomi. Berbeda dengan jurnal ke 2 yang menemukan bahwa faktor yang paling dominan mempengaruhi pemenuhan nutrisi pada masa nifas adalah umur.

Jurnal ke 3,4, 5 dan 8 menemukan bahwa pengetahuan ibu menyusui mengenai pemenuhan nutrisi sudah baik. Pada jurnal ke 6 pengetahuan ibu menyusui masih kurang dikarenakan mereka tidak bekerja dan hanya mengurus suami dan anak dirumah. Pada jurnal ke 7 menemukan bahwa pemberian nutrisi yang tepat dapat membantu mempercepat penyembuhan luka perineum didukung oleh jurnal ke 9 yang memberikan nutrisi tambahan ibu menyusui dengan konsumsi Smoothies Almond Kelor dan jurnal ke 10 yang memberikan edukasi mengenai gizi ibu menyusui.

Pada jurnal ke 4 ada tambahan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media aplikasi "SINNIA" dan ditemukan adanya pengaruh dari penggunaan aplikasi tersebut terhadap pengetahuan ibu menyusui mengenai pentingnya nutrisi yang harus dikonsumsi. Oleh karena itu, diharapkan tenaga kesehatan dapat menggunakan aplikasi "SINNIA" sebagai cara alternatif untuk memfasilitasi penyampaian informasi kesehatan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam pemenuhan nutrisi pada masa nifas antara lain adalah umur, pendidikan, pendapatan, pekerjaan, pengetahuan, serta kondisi sosial budaya dan ekonomi. Umur ibu dapat mempengaruhi tingkat kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya nutrisi. Pendidikan yang lebih tinggi umumnya berkorelasi dengan pengetahuan yang lebih baik mengenai gizi dan kesehatan. Pendapatan dan pekerjaan mempengaruhi kemampuan finansial ibu untuk membeli

makanan bergizi. Pengetahuan tentang nutrisi sangat penting untuk membuat pilihan makanan yang sehat. Selain itu, faktor sosial budaya dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan preferensi makanan, sementara kondisi ekonomi secara keseluruhan dapat menentukan aksesibilitas dan ketersediaan makanan bergizi bagi ibu. (WHO, 2015; Unicef, 2013).

Pengetahuan yang baik pada ibu menyusui tentang kebutuhan nutrisi sangat penting untuk memastikan bahwa mereka dapat memberikan ASI berkualitas tinggi yang memenuhi kebutuhan gizi bayi mereka. Dengan pemahaman yang memadai tentang nutrisi, ibu menyusui dapat mengatur pola makan yang seimbang, mencakup asupan vitamin, mineral, dan kalori yang cukup, sehingga mendukung kesehatan mereka sendiri serta pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi. Pengetahuan ini juga membantu ibu menyusui untuk menghindari kekurangan gizi dan masalah kesehatan lainnya yang dapat mempengaruhi kualitas ASI dan kesejahteraan bayi. (Kemenkes RI, 2018; Yıldız & Gürsoy, 2014).

Nutrisi yang tepat dapat mempercepat penyembuhan luka perineum, karena asupan gizi yang baik membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, memperbaiki jaringan yang rusak, dan mengurangi risiko infeksi. Protein, vitamin C, zinc, dan asam lemak omega-3 adalah beberapa nutrisi yang sangat penting dalam proses penyembuhan luka. Ibu nifas yang mengonsumsi makanan bergizi seimbang memiliki peluang lebih besar untuk pulih lebih cepat dan mengurangi komplikasi yang mungkin timbul dari luka perineum. (Stechmiller, 2010; Gupta & Singh, 2014; Molnar & Underdown, 2014).

Konsumsi Smoothies Almond Kelor dapat melancarkan ASI karena almond dan daun kelor kaya akan nutrisi penting seperti kalsium, protein, vitamin A, vitamin C, dan zat besi yang dapat meningkatkan produksi ASI serta kualitasnya. Almond mengandung asam lemak esensial yang membantu dalam sekresi hormon prolaktin, sementara kelor dikenal dengan kandungan fitonutrientnya yang dapat merangsang kelenjar susu untuk memproduksi lebih banyak ASI. (Divya & Anuradha, 2016; Montemurro & DeTullio, 2017; Rivera, 2018)..

KESIMPULAN

Pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu menyusui tidak hanya mendukung produksi ASI tetapi juga mempercepat pemulihan pasca melahirkan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan menjaga stamina ibu. Selain itu, perhatian terhadap hidrasi juga penting, mengingat bahwa ASI sebagian besar terdiri dari air.

Diharapkan penelitian literatur review ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai kebutuhan nutrisi ibu menyusui, serta memberikan dasar yang kuat untuk penelitian lebih lanjut di bidang ini. Dan diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan mengenai kebutuhan nutrisi ibu selama masa menyusui untuk kesehatan jangka panjang ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., Sarkiah, Yunita, L. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Kebutuhan Nutrisi Pada Masa Nifas Di Rsud Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. Skripsi. Akademi Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin Kebidanan. Banjarmasin.
- American Academy of Pediatrics. (2012). Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics*, 129(3), e827-e841. doi:10.1542/peds.2011-3552.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Cakupan pelayanan kesehatan di Puskesmas. Jakarta: BPS RI.
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan. (2021). Jumlah Kematian Ibu Capai 7 Ribu pada 2021, Terbesar Karena Covid-19. Databoks Katadata. Retrieved from Databoks Katadata.
- Divya, P., & Anuradha, R.K. (2016). A Study on the Lactogenic Activity of Fenugreek Seeds and Moringa Leaves in Postnatal Mothers. *International Journal of Scientific Research*, 5(9), 324-326.
- Fauzi, S. (2021). Hubungan Faktor Budaya, Personal Hygiene Dan Kebutuhan Nutrisi Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Masa Nifas. Skripsi. DIV Kebidanan Stikes Ngudia Husada Madura; Madura.
- Gupta, A., & Singh, R.L. (2014). Nutrition and Wound Healing. *Frontiers in Bioscience (Elite Edition)*, 6, 244-257.
- Haerani, dkk. (2021). Gambaran Pengetahuan Tentang Kebutuhan Nutrisi Pada Masa Nifas Di Puskesmas Tanete Kabupaten Bulukumba. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*. 3(2); 13-18.
- Hesti, N. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas melalui Edukasi Kebutuhan Gizi pada Masa Nifas. *Jurnal Pustaka Mitra*. 4(1); 13-17.
- Kemendes RI. (2018). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2023). Data angka kematian ibu (AKI) dan strategi penurunan AKI. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kramer, M. S., & Kakuma, R. (2012). Optimal duration of exclusive breastfeeding. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (8). doi:10.1002/14651858.CD003517.pub2.
- Mahayaty, L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Masa Nifas Di Bps Mien Hendro Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan Stikes William Booth*. 4(2). 1-9.
- Mannion, C. A., & Mansell, D. (2012). Breastfeeding Self-Efficacy and the Duration of Breastfeeding in Maternal Newborn Health. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 41(3), 398-409. doi:10.1111/j.1552-6909.2012.01367.x.
- Molnar, J.A., & Underdown, M.J. (2014). Nutrition and Chronic Wounds. *Advances in Wound Care*, 3(11), 663-681.
- Montemurro, P., & De Tullio, M.C. (2017). Nutritional and Therapeutic Potential of Moringa (*Moringa oleifera*). *European Journal of Nutrition*, 56(2), 451-465.
- Nations U, Unicef F. (2013). Improving Child Nutrition The achievable imperative for global progress. Plaza, New York. https://www.unicef.org/publications/index_68661.html.

- Oktafiani, H., Sari, D.N., Valiani, C. (2022). Smoothies Almond Kelor sebagai Nutrisi Tambahan Ibu Nifas untuk Meningkatkan Kuantitas Air Susu Ibu. *Jurnal Kesehatan Perintis*. 9(2); 131-137. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP>.
- Puspitaningsih, D. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Nifas. *Hospital Majapahit*. 9(2); 48-56.
- Putri, S.E., Ramie, A., Maria, I. (2022). Pengetahuan tentang Pemenuhan Nutrisi pada Masa Nifas Berdasarkan Sosial Budaya Ibu. *Journal of Intan Nursing* 1(1). 15-22. <https://doi.org/10.54004/join.v1i2.xx>.
- Rahmawati, R.S.N., Suwoyo, Putri, S.F. (2019). Peningkatan Pengetahuan Tentang Nutrisi Ibu Nifas Menggunakan Media Aplikasi "Sinnia" Di Rumah Sakitaura Syifa Kediri. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*. 2(1); 18-27. e-ISSN 2655-0822. <http://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK>.
- Rivera, C. (2018). Nutritional and Functional Properties of Moringa (*Moringa oleifera*). *International Journal of Food Science*, 2018, Article ID 1630931.
- Stechmiller, J.K. (2010). Understanding the Role of Nutrition and Wound Healing. *Nutrition in Clinical Practice*, 25(1), 61-68.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2021). Maternal Mortality. Retrieved from UNICEF.
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J., França, G. V., Horton, S., Krasevec, J., & Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475-490. doi:10.1016/S0140-6736(15)01024-7.
- Winatasari, D., Mufidaturrosida, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Asupan Nutrisi Protein Dengan Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*. 12(02); 129 – 266.
- World Health Organization. (2015). Maternal, newborn, child and adolescent health: adolescent pregnancy by WHO Region.
- World Health Organization (WHO). (2021). Trends in Maternal Mortality 2000 to 2020: Estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group, and the United Nations Population Division. Retrieved from WHO.
- Yıldız, A., & Gürsoy, E. (2014). The Effects of Education on Knowledge and Attitudes of Breastfeeding. *Journal of Pediatric Nursing*, 29(5), 430-438.