

CHARACTERISTICS AND KNOWLEDGE OF POST-PARTNERS ABOUT NUTRITION OF POST-PARTNERS AT THE KALIBAGOR COMMUNITY HEALTH CENTER

KARAKTERISTIK DAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG GIZI IBU NIFAS DI PUSKESMAS KALIBAGOR

Wiji Oktanasari^{*1}, Beby Yohana Okta Ayuningtyas²
^{1,2} Prodi DIII Kebidanan, STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto
E-mail: wiji@stikesbch.ac.id^{*1}, beby@stikesbch.ac.id²

SUBMITTED: APR, 2026

ACCEPTED : JULY , 2026

PUBLISHED : AUGUST, 2026

Abstract

After the placenta is delivered and the reproductive organs revert to their pre-pregnancy state, the postpartum period comes to an end. For new moms, nutrition is crucial since it affects the production of breast milk, the healing process after giving birth, and other aspects of the mother's health. During the postpartum period, a number of factors might impact nutritional health, including knowledge. March 2026 saw the completion of this descriptive investigation. 34 women were chosen as a sample using a sampling technique. The majority of postpartum mothers at the Kalibagor Health Center in 2026 were between the ages of 20 and 35 (76%), most had completed high school (17 individuals, 50%), and a few had only completed elementary school (5 individuals, 15%), according to the study's findings, the majority were unemployed or housewives (13 people, 38%), and a minority were civil servants (2 people, 40%). The majority of multipara birthing history was gained by 18 individuals (53%) in the features of childbirth history, and the majority of good knowledge was achieved by 19 individuals (56%). In order to fulfill postpartum maternal nutrition requirements and produce breast milk for infants, it is hoped that postpartum mothers will learn more about postpartum maternal nutrition. Additionally, health professionals are expected to counsel postpartum mothers on postpartum maternal nutrition.

Keywords: Knowledge; Nutrition; Postpartum; Maternal

Abstrak

Setelah plasenta dikeluarkan dan organ reproduksi kembali ke keadaan sebelum kehamilan, periode pascapersalinan berakhir. Bagi ibu baru, nutrisi sangat penting karena memengaruhi produksi ASI, proses penyembuhan setelah melahirkan, dan aspek kesehatan ibu lainnya. Selama periode pascapersalinan, sejumlah faktor dapat memengaruhi kesehatan nutrisi, termasuk pengetahuan. Investigasi deskriptif ini selesai pada Maret 2026. Sebanyak 34 wanita dipilih sebagai sampel menggunakan teknik pengambilan sampel. Mayoritas ibu pascapersalinan di Puskesmas Kalibagor pada tahun 2026 berusia antara 20 dan 35 tahun (76%), sebagian besar telah menyelesaikan sekolah menengah atas (17 orang, 50%), dan beberapa hanya menyelesaikan sekolah dasar (5 orang, 15%), menurut temuan penelitian, mayoritas tidak bekerja atau ibu rumah tangga (13 orang, 38%), dan sebagian kecil adalah pegawai negeri (2 orang, 40%). Mayoritas pengetahuan tentang riwayat persalinan multipara diperoleh oleh 18 individu (53%) dalam hal ciri-ciri riwayat persalinan, dan mayoritas pengetahuan yang baik dicapai oleh 19 individu (56%). Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu pascapersalinan dan menghasilkan ASI untuk bayi, diharapkan ibu pascapersalinan dapat mempelajari lebih lanjut tentang nutrisi ibu pascapersalinan. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan konseling kepada ibu pascapersalinan mengenai nutrisi ibu pascapersalinan.

Kata kunci: Gizi, Remaja, Nifas

1. PENDAHULUAN

Masa nifas, juga dikenal sebagai fase pascapersalinan, adalah waktu antara dua jam dan enam minggu (42 hari) setelah plasenta dikeluarkan. Agar ibu dan bayi dapat bertahan

hidup, periode pascapersalinan sangat penting. Kematian ibu dapat dihindari dengan memberikan perawatan pascapersalinan yang efektif. Dengan menyadari hal ini, perawatan pascapersalinan diperlukan bagi ibu, termasuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka (Nuriyanti, 2022).

Diet yang baik, yang mencakup kalori, protein, air, dan vitamin yang cukup, sangat penting selama fase pascapersalinan. Penyembuhan luka persalinan dipengaruhi oleh faktor nutrisi, yang juga mempercepat pemulihan pascapersalinan. Nutrisi yang tidak memadai dapat mengakibatkan kekurangan gizi, yang dapat menghambat penyembuhan luka, meningkatkan risiko infeksi, dan mengurangi involusi serta produksi ASI (Nuriyanti, 2022).

Ibu harus mengonsumsi makanan sehat setelah melahirkan. Volume ASI yang diproduksi sangat dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Alkohol, nikotin, pengawet, pewarna, dan makanan yang terlalu asin, pedas, atau berlemak harus dihindari dalam diet. Ibu pasca melahirkan yang kekurangan gizi dapat mengalami masalah kesehatan baik untuk diri mereka sendiri maupun bayi yang belum lahir. Masalah-masalah ini memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi, meningkatkan kerentanannya terhadap infeksi dan penyakit. Kekurangan vitamin esensial dapat menyebabkan masalah pada mata dan tulang (Tampubolon, 2023).

Asupan nutrisi ibu memengaruhi kualitas ASI yang diproduksi. Oleh karena itu, para ibu membutuhkan diet seimbang yang kaya vitamin. Diet sehat akan membuat ibu menyusui merasa lebih baik dan memberi mereka lebih banyak energi, menurut Dr. William Sears. Diet ibu memiliki dampak langsung pada produksi ASI, yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi sangat berpengaruh pada seberapa banyak ASI yang diproduksi. Dianjurkan agar ibu menyusui menambahkan 700 kkal nutrisi ke dalam diet mereka. Nutrisi ini dibutuhkan baik untuk produksi ASI maupun aktivitas mereka sendiri (Taqiyah, 2022).

Wanita yang mengalami peningkatan berat badan paling banyak selama menyusui seringkali memiliki berat badan lebih tinggi setelah melahirkan daripada saat awal kehamilan. Akibatnya, para ibu sering mengurangi konsumsi makanan, yang dapat menghambat produksi ASI atau membahayakan kesehatan nutrisi mereka. Selain itu, ibu yang mengalami penurunan berat badan secara cepat sering merasa kelelahan, yang dapat berdampak buruk pada produksi ASI. Produksi ASI yang tidak memadai atau aliran ASI yang tidak teratur masih menjadi keluhan umum dari para ibu. Salah satu alasan wanita pascapersalinan memilih untuk tidak menyusui bayi mereka adalah fenomena ini. Sikap dan perilaku seseorang seputar menyusui akan dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman mereka. Meningkatkan kesadaran ibu tentang nutrisi dan pentingnya diet seimbang selama menyusui adalah tujuan dari proyek pengabdian masyarakat ini. Diharapkan melalui konseling dan diskusi kelompok, para ibu akan menjadi lebih berpengetahuan dan memiliki sikap yang lebih baik, yang akan menghasilkan kebiasaan makan yang lebih baik. Mengonsumsi makanan sehat juga memengaruhi metabolisme tubuh dan asupan nutrisi, yang pada gilirannya memengaruhi komposisi dan kualitas ASI yang dihasilkan.

Cara ibu pascapersalinan memenuhi kebutuhan nutrisinya selama periode ini mungkin dipengaruhi oleh berbagai variabel. Menurut teori Lawrence Green, perilaku kesehatan seseorang tidak muncul begitu saja, tetapi dipengaruhi oleh tiga hal utama. Pertama, faktor predisposisi, yaitu hal-hal yang berasal dari dalam diri individu seperti pengetahuan, sikap, keyakinan, serta nilai yang dianut. Kedua, faktor pendukung, yang berkaitan dengan kondisi lingkungan fisik, termasuk ketersediaan fasilitas dan akses terhadap layanan kesehatan. Ketiga, faktor penguat, yaitu pengaruh dari luar seperti sikap dan tindakan tenaga kesehatan maupun orang-orang di sekitar, yang dapat mendorong atau memperkuat perilaku kesehatan dalam masyarakat (Sitinjak & Seto, 2021).

Menurut Safitri Zahra Lutfia (2021), sejumlah faktor penting, seperti tingkat pendidikan, status pekerjaan, tabu diet budaya, dan persepsi bentuk tubuh, dapat berdampak pada asupan nutrisi yang rendah pada ibu pascapersalinan. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya dikaitkan dengan kemampuan seorang ibu untuk memahami informasi tentang konsumsi nutrisi, khususnya memenuhi kebutuhan makronutrien seperti protein, yang menjadikan pendidikan sebagai komponen penting. Kemampuan seseorang untuk menyerap dan memahami informasi mengenai pentingnya nutrisi selama fase pascapersalinan berkorelasi positif dengan latar belakang pendidikannya.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa kesadaran ibu pascapersalinan mengenai kebutuhan nutrisi selama periode ini masih sangat rendah. Menurut penelitian yang dilakukan di Klinik Primer Manda oleh Tampubolon dan Anggraini (2023), 36,7% ibu pascapersalinan cukup mengetahui tentang nutrisi pascapersalinan, sedangkan 33,3% tidak. Nurlaily dkk. (2022) menunjukkan temuan serupa, dengan 33,33% responden memiliki pengetahuan yang memadai dan 55,55% memiliki pengetahuan yang tidak memadai. Menurut penelitian lain, lebih dari setengah peserta memiliki pengetahuan yang memadai dan tidak memadai (Winatasari & Mufidaturrosida, 2020; Italia, 2025). Kurangnya kesadaran ini memengaruhi kebiasaan makan pascapersalinan, yang masih dibentuk oleh tabu dan kepercayaan serta menyebabkan asupan nutrisi yang menyimpang dari prinsip nutrisi seimbang. Hal ini konsisten dengan penelitian oleh Dewi dkk. (2023), yang menemukan bahwa 75% responden memiliki sikap yang dikategorikan cukup hingga tidak cukup, dan bahwa 50% ibu pascapersalinan memiliki informasi yang cukup dan 25% memiliki kesadaran yang tidak cukup tentang budaya tabu makanan.

Para ibu yang telah melahirkan tidak menyusui bayi mereka karena berbagai alasan. Ketidaktahuan seseorang tentang perawatan ibu menyusui akan memengaruhi pandangan dan tindakan mereka. Inisiatif pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para ibu tentang nutrisi dan pentingnya menjaga pola makan sehat selama menyusui. Diharapkan bahwa melalui proses konseling dan diskusi kelompok, para ibu akan menjadi lebih berpengetahuan dan memiliki sikap yang lebih baik, yang akan meningkatkan kebiasaan makan mereka. Metabolisme tubuh dan asupan nutrisi juga dipengaruhi oleh pola makan sehat, dan ini berdampak pada komposisi dan kualitas ASI. Mengingat perselisihan yang disebutkan di atas, penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Karakteristik dan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Gizi Ibu Nifas di Puskesmas Kalibagor”

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan karakteristik serta tingkat pemahaman gizi pada ibu pascapersalinan di Puskesmas Kalibagor. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Maret 2026 dengan melibatkan 34 ibu pascapersalinan yang datang berkunjung sebagai responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah incidental sampling, yaitu ibu menyusui yang secara kebetulan hadir di Puskesmas Kalibagor pada periode penelitian (Arikunto, 2015). Dalam proses pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan singkat terkait cara pengisian instrumen berupa kuesioner kepada responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menyajikan hasil dalam bentuk persentase dan tabel distribusi frekuensi. Selanjutnya, hasil penelitian diinterpretasikan dengan mengacu pada teori dan literatur yang relevan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.1. Karakteristik Responden Ibu Nifas

Karakteristik Ibu Nifas	Jumlah	
	n	%
Usia Ibu		
20-35 tahun	26	76
≥ 35 tahun	8	24
Pendidikan Ibu		
SMP	5	15
SMA	17	50
Perguruan Tinggi	12	35
Pekerjaan Ibu		
IRT	13	38
Karyawan	12	35
Wiraswasta	7	21
PNS	2	6
Riwayat Persalinan		
Primipara	16	47
Multipara	18	53
Jumlah	34	100

Sumber : Data primer, 2026

Distribusi frekuensi karakteristik gizi ibu pascapersalinan di Puskesmas Kalibagor menunjukkan bahwa mayoritas ibu (76%) berusia antara 20 dan 35 tahun. Sebagian kecil ibu hanya menyelesaikan SMP (5%), sedangkan mayoritas (50%) telah menyelesaikan SMA. Sebagian kecil ibu bekerja sebagai pegawai negeri (6%), sedangkan mayoritas adalah ibu rumah tangga (38%) dan pengangguran (13%). Sebagian besar ibu telah beberapa kali hamil di masa lalu (18) (53%).

Kebutuhan gizi ibu pascapersalinan meningkat seiring bertambahnya usia, menurut Eka Putri dkk. (2022). Wanita muda membutuhkan lebih banyak nutrisi karena digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan, pemulihan pascapersalinan, dan berbagi dengan bayi yang disusui. Seiring dengan penurunan fungsi organ, orang lanjut usia juga membutuhkan banyak energi untuk mendukung fase pemulihan pascapersalinan. Sebanyak 26 responden (76%) berusia antara 20 dan 35 tahun ditemukan dalam survei ini. Karena organ reproduksi mereka masih berfungsi dengan baik, kelompok usia ini ideal untuk penyembuhan luka setelah melahirkan. Namun, kebiasaan makan juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan nutrisi seseorang. Malnutrisi dan keterlambatan penyembuhan luka pascapersalinan dapat terjadi akibat asupan makanan, kalori, dan protein yang tidak mencukupi. Delapan responden (24%) yang berusia di atas 35 tahun dianggap berisiko tinggi selama kehamilan dan persalinan, terutama mereka yang berusia di atas 35 tahun, karena penurunan jumlah sel tubuh. Akibatnya, usia memiliki pengaruh besar pada ibu karena akan sulit baginya untuk memperoleh dan memahami informasi yang diberikan oleh tenaga medis atau orang lain, bahkan jika usia dan tingkat kematangan berpikir logisnya tidak memadai. Sebaliknya, usia ibu yang matang berarti ia dapat dengan mudah memahami informasi tentang nutrisi untuk dirinya sendiri selama periode pascapersalinan.

Menurut tabel, kemampuan ibu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka selama periode pascapersalinan paling dipengaruhi oleh tingkat pendidikan mereka, dengan hingga 17 individu (50%) telah menyelesaikan sekolah menengah atas. Notoatmodjo

(2007) mendefinisikan pendidikan sebagai upaya untuk menggunakan persuasi, permohonan, undangan, informasi, dan kesadaran untuk mendorong individu bertindak atau mengadopsi kebiasaan sehat. Semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin berpengetahuan dia. Pendidikan adalah proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan menuju arah yang lebih baik dan lebih matang, yang mempermudah kemampuannya untuk mengambil keputusan, khususnya keputusan yang menguntungkan dirinya dan untuk terus merawat anaknya. Menurut temuan penelitian, ibu dengan ijazah sekolah menengah atas lebih mudah memperoleh dan memahami informasi, sedangkan ibu dengan pendidikan yang lebih rendah mungkin tidak selalu mampu memahami informasi dari tenaga medis atau sumber lain. Lebih lanjut, keputusan seorang ibu dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan sikapnya. Misalnya, seorang wanita yang berpendidikan tinggi mungkin kesulitan memenuhi kebutuhan nutrisi pascapersalinannya jika lingkungan dan sikapnya tidak mendukung (Nurliawati, 2025). Selain itu, temuan Tampubolon dan Anggraini (2023) tentang "Tingkat Pengetahuan Ibu Pascapersalinan Mengenai Nutrisi Pascapersalinan di Klinik Primer Manda pada tahun 2023" konsisten dengan hal ini. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar ibu (50%) memiliki tingkat pendidikan hingga sekolah menengah atas, sedangkan hanya sekitar 33,3% yang menempuh pendidikan lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan memiliki peran dalam membentuk pengetahuan seseorang. Semakin rendah tingkat pendidikan, umumnya semakin terbatas pula pengetahuan yang dimiliki.

Dari sisi pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga. Kondisi ini memungkinkan mereka memiliki waktu yang lebih luas untuk mencari dan memahami informasi terkait gizi pada masa pascapersalinan. Temuan ini sejalan dengan pendapat bahwa pekerjaan dapat menyita waktu (Maimunah & Sitorus, 2020), sehingga individu yang tidak bekerja cenderung memiliki lebih banyak kesempatan untuk mengakses informasi, baik melalui tenaga kesehatan, media cetak maupun elektronik, serta lingkungan sekitar. Sebaliknya, ibu yang bekerja, khususnya di sektor swasta, umumnya memiliki keterbatasan waktu karena lebih banyak beraktivitas di luar rumah. Hal ini dapat memengaruhi perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi selama masa pascapersalinan, baik untuk dirinya sendiri maupun untuk bayi yang masih membutuhkan ASI. Oleh karena itu, dukungan dari pasangan dan keluarga menjadi faktor penting agar kebutuhan nutrisi ibu tetap terpenuhi meskipun memiliki kesibukan kerja.

Jumlah kelahiran hidup yang dialami seorang wanita dikenal sebagai paritasnya (BKKBN, 2006). Primipara, multipara, dan grandemultipara adalah tiga jenis paritas (Prawirohardjo, 2009). Paritas (28 minggu) adalah jumlah kehamilan yang menghasilkan janin yang mampu bertahan hidup di luar rahim. Menurut temuan penelitian, 18 responden, atau 53% dari sampel, adalah primipara. Pengalaman seorang wanita dengan fase pascapersalinan meningkat seiring dengan jumlah anak yang dimilikinya. Guru terbaik adalah pengalaman. Menurut salah satu interpretasi pepatah ini, pengalaman adalah sumber informasi atau sarana untuk memperoleh pengetahuan. Oleh karena itu, pengalaman yang diperoleh meningkat seiring dengan pengalaman (dalam contoh ini, paritas). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tahun 2024 oleh Hesty dkk. yang menemukan bahwa sebagian besar ibu yang sebelumnya melahirkan sebagai primipara melaporkan memiliki keahlian dan kesadaran yang lebih rendah mengenai kebutuhan diet pascapersalinan.

3.2. Pengetahuan Ibu Nifas

Pengetahuan Nifas	Ibu	Jumlah
	N	%
Baik	19	56
Cukup	13	38
Kurang	2	6
Jumlah	34	100

Sumber : Data primer, 2026

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas ibu pascapersalinan di Puskesmas Kalibagor memiliki pengetahuan yang baik tentang nutrisi 19 orang, atau 56% sementara minoritas dua orang, atau 6% memiliki pengetahuan yang buruk.

Wahid dkk. (2007) menyatakan bahwa pendidikan berdampak pada pengetahuan dan kemampuan seseorang untuk menyerap informasi meningkat seiring dengan tingkat pengetahuannya. Pendidikan tinggi dikatakan dapat meningkatkan pemahaman seseorang karena pengetahuan dan pendidikan memiliki hubungan yang erat. Meskipun demikian, kurangnya pendidikan tidak selalu berarti kurangnya pengetahuan. Pengalaman dan informasi adalah dua dari banyak aspek yang secara signifikan memengaruhi tingkat pengetahuan seorang ibu. Ibu dapat mempelajari lebih lanjut tentang pentingnya memenuhi kebutuhan gizi selama masa pascapersalinan dengan menggunakan media cetak dan elektronik atau tenaga kesehatan profesional. Pemahaman ibu tentang pemenuhan kebutuhan gizi juga meningkat dengan tingkat pengetahuan yang tinggi, seperti memahami tujuan dan manfaatnya. Hal ini karena ibu memahami informasi yang telah diberikan kepadanya. Namun, kemampuan seorang ibu untuk memenuhi kebutuhan gizinya selama masa pascapersalinan dipengaruhi oleh ketidaktahuannya tentang manfaat dan tujuan nutrisi selama masa ini (Rahmanindar & Rizqoh, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat informasi menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Semakin banyak informasi yang dimiliki, maka semakin baik pula pengalaman dan kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan gizi, khususnya pada masa pascapersalinan. Namun, temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai kebutuhan nutrisi pada fase tersebut. Kondisi ini dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pendidikan serta kurangnya akses informasi dari media maupun tenaga kesehatan, sehingga pemahaman ibu terkait pemenuhan gizi pascapersalinan belum optimal. Oleh karena itu, pengetahuan ibu sangat penting dalam situasi ini karena berperan signifikan dalam menjaga kesehatan ibu selama fase pascapersalinan (Ashari, 2025)

4. KESIMPULAN

Menurut temuan penelitian, mayoritas ibu pascapersalinan di Puskesmas Kalibagor pada tahun 2026 berusia antara 20 dan 35 tahun (76%), mayoritas berpendidikan SMA (17 orang, 50%) dan minoritas berpendidikan SD (5 orang, 15%), mayoritas tidak bekerja atau ibu rumah tangga (13 orang, 38%), dan minoritas adalah pegawai negeri (2 orang, 40%). Dari segi karakteristik riwayat persalinan, 18 orang (53%) memiliki riwayat persalinan multipara, dan 19 orang (56%) memiliki pengetahuan yang kuat. Untuk memenuhi nutrisi ibu pascapersalinan dan menghasilkan ASI untuk bayi, diharapkan ibu pascapersalinan dapat lebih banyak belajar tentang nutrisi ibu pascapersalinan. Selain itu, tenaga kesehatan

diharapkan dapat memberikan konseling kepada ibu pascapersalinan tentang nutrisi ibu pascapersalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, Riza. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gizi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2024. *JAKIA : Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. Vol. 1 No. 3 : 154-164.
- Eka Putri , S. ., 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.v1i1.53>.
- Hesti, N., Syofiah, P. N., Muthia, G., & Sunesni, S. (2024). Peningkatan pengetahuan ibu nifas melalui edukasi kebutuhan gizi pada masa nifas. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 4(1), 13-17.
- Nuriyanti, R., Purnamasari, W. M., & Wulandara, Q. (2022). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigalontong Tahun 2021. *Journal Of Midwifery Information (JoMI)*.
- Nurliawati, E., Etty Komariah, Soni Hersoni, Rifki Rifaldi, & Mutia Fitri. (2025). Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Melalui Edukasi Gizi Seimbang Untuk Mendukung Proses Pemulihan Pasca Persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, 6(2), 207–213. <https://doi.org/10.36465/jupemas.v6i2.1781>.
- Maimunah, R. & Sitorus, N.Y. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Konsumsi Nutrisi dan Peran Suami Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Area Selatan Kota Medan. *Jurnal kebidanan*. Vol. 6 No. 4 : 446-452.
- Tampubolon, E.A. & Anggraini, D. (2023). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Gizi Ibu Nifas di Klinik Pratama Manda Tahun 2023.
- Taqiyah, Yusrah., Alam R.I., Jama, Fatma. (2022). Edukasi Kebutuhan Gizi Seimbang pada Ibu Menyusui di Ruang Nifas RSUD Ibnu Sina Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat : Peduli Masyarakat* Vo. 2 No. 1 : 5-8.
- Rahmanindar, N., & Rizqoh, U. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dengan Status Gizi Ibu Nifas Di Puskesmas Jatinegara Tahun 2018. *Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(1), 74-79.