

PENGARUH INTERVENSI PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG POLA KONSUMSI MAKANAN IBU NIFAS

Oleh : Aat Agustini

ABSTRAK

Ibu nifas gizinya harus terpenuhi maka pola makan dengan menu seimbang sangat dianjurkan. Menu seimbang terdiri dari jumlah kalori serta zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Promosi kesehatan sangat penting untuk menambah pengetahuan, salah satu promosi kesehatan yang paling sederhana adalah dengan penyuluhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi penyuluhan terhadap pengetahuan tentang pola konsumsi makanan ibu nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cikijing Kabupaten Majalengka.

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperimen dengan bentuk *one group pre test-post test design*, populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu nifas sebanyak 480 ibu nifas dan sampelnya sebanyak 91 ibu nifas menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data terdiri dari analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi relatif dan analisis bivariat menggunakan uji-t berpasangan (*paired t-test*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas tentang pola konsumsi makanan sebelum perlakuan (*pre test*) diperoleh rata-rata sebesar 53,22 dan setelah perlakuan (*post test*) diperoleh rata-rata sebesar 57,65 dan ada pengaruh intervensi penyuluhan terhadap pengetahuan tentang pola konsumsi makanan ibu nifas (*p value* = 0,000).

Bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang pola konsumsi makanan ibu nifas perlu melakukan kegiatan penyuluhan secara rutin dan berkesinambungan kepada ibu nifas terutama pada ibu nifas yang berpengetahuan kurang.

Kata Kunci : Penyuluhan dan Pengetahuan Pola Makan Ibu Nifas

I. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan investasi dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pembangunan kesehatan salah satunya berupaya untuk menanggulangi masalah kesehatan ibu dalam kehamilan, persalinan, dan nifas. Dengan mengurangi masalah dalam kesehatan ibu baik dalam kehamilan, persalinan dan nifas diharapkan akan melahirkan generasi bangsa yang sehat (Departemen Kesehatan RI, 2009).

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa dapat dilihat dari salah satu indikator derajat kesehatan masyarakatnya yaitu dari Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).

Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), AKI di Indonesia pada tahun 2007 sebesar 248 per 100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut masih cukup jauh dari tekad pemerintah yang menginginkan penurunan angka kematian maternal menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup untuk tahun 2015. Sementara untuk AKB sebesar 26,9 per 1.000 kelahiran hidup. Angka ini sudah jauh menurun dibandingkan tahun 2002-2003 sebesar 35 per 1.000 kelahiran hidup. Adapun target AKB pada tahun 2015 sebesar 17 per 1.000 kelahiran hidup. Penyebab terpenting kematian maternal di Indonesia adalah perdarahan

(40-60%), infeksi (20-30%) dan keracunan kehamilan (20-30%), sisanya sekitar 5% disebabkan penyakit lain yang memburuk saat kehamilan atau persalinan (Departemen Kesehatan RI, 2009).

Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat pada tahun 2007, AKI dan AKB di Jawa Barat masih berada pada level yang cukup tinggi. AKI di Jawa Barat sebesar 250 per 100.000 kelahiran dan AKB sebesar 40,26 per 1.000 kelahiran hidup (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat, 2007). Sementara AKB di Kabupaten Majalengka tahun 2009 adalah sebesar 19,28 per 1.000 kelahiran hidup. Adapun AKI sebesar 199,46 per 100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka, 2009).

Upaya penurunan AKI dan AKB dilakukan pemerintah melalui peningkatan pelayanan kesehatan dan pendidikan kesehatan ibu hamil. Pendidikan kesehatan yang dilakukan bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu tentang kesehatan ibu hamil sehingga dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk berperilaku sehat. Gulardi (2006) menyatakan AKI dan AKB dapat diturunkan sekitar 85% dari AKI dan AKB saat ini, jika ibu berperilaku hidup sehat selama kehamilan dan setelah persalinan (nifas), yaitu melalui asupan gizi yang baik, memakan tablet zat besi dan menghindari perilaku buruk pada kesehatan seperti merokok.

Status gizi yang baik ditentukan oleh pola makan ibu nifas yang baik. Pemenuhan gizi yang baik selama masa nifas adalah untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu dan juga untuk memenuhi gizi bayi. Gizi pada ibu nifas sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi ibu sangat berpengaruh pada jumlah dan kualitas ASI (Air Susu Ibu) yang dihasilkan. Bila pola makan ibu nifas tidak baik akan

mengakibatkan berbagai masalah kesehatan bagi ibu dan bayi (Gulardi, 2006).

Menurut Departemen Kesehatan RI (2007) ibu yang mempunyai pola makan yang baik adalah makan beraneka ragam dengan gizi seimbang, menggunakan garam beryodium dan minum suplemen gizi (kapsul Vitamin A dosis tinggi) sesuai anjuran.

Pola makan dengan menu seimbang sangat dianjurkan yang mana menu seimbang terdiri dari jumlah kalori serta zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Sebagai contoh makanan yang terdiri dari nasi, ikan, sayur bayam, apel dan susu. Sedangkan jenis makanan yang sebaiknya dihindari oleh ibu nifas diantaranya adalah makanan yang mengandung zat aditif atau bahan pengawet makanan yang berkalori tinggi, daging atau makanan yang tidak diolah dengan sempurna serta makanan yang merangsang seperti makanan pedas (Krisnatuti, 2005).

Faktor gizi terutama protein sangat mempengaruhi proses penyembuhan pada ibu nifas. Makanan yang mengandung protein tinggi direkomendasikan kepada wanita yang baru melahirkan untuk mempercepat penyembuhan. Protein berfungsi sebagai zat pembangun bagi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, sebagai pengatur kelangsungan proses di dalam tubuh, dan juga sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak. Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani (ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu dan keju) dan protein nabati (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai, tahu dan tempe). Sumber protein terlengkap terdapat dalam susu, telur dan keju. Ketiga makanan tersebut juga mengandung zat kapur, zat besi dan vitamin B (Arisman, 2004).

Promosi kesehatan sangat penting untuk menambah pengetahuan, salah satu

promosi kesehatan yang paling sederhana adalah dengan penyuluhan. Penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang perilaku hidup sehat (Maulana, 2009). Media penyuluhan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya kearah positif terhadap kesehatan (Notoatmodjo, 2005).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis terhadap 10 ibu nifas tentang pengetahuan pola konsumsi ibu

nifas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cikijing diketahui bahwa 7 orang ibu nifas (70%) belum mengetahui tentang pola konsumsi bagi ibu nifas dengan baik.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Intervensi Penyuluhan terhadap Pengetahuan tentang Pola Konsumsi Makanan Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cikijing Kabupaten Majalengka"

Tujuan Penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh intervensi penyuluhan terhadap pengetahuan tentang pola konsumsi makanan ibu nifas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cikijing Kabupaten Majalengka.

II. METODOLOGI

Desain Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre nad post test eksperimental* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian *one group pre test-post test design* ini diukur dengan menggunakan *pre test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan. Untuk keakuratan data maka penelitian ini dilakukan dalam tiga kali pertemuan.

Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple*

random sampling yaitu: Membuat kerangka sampel yaitu daftar populasi dengan mencatat nama ibu nifas sebanyak 480 ibu nifas. Membuat penomoran pada kertas kecil, kemudian melakukan pengundian seperti arisan. Pada saat kertas pertama dibuka, maka nomor tersebut dijadikan sampel ke-1. Langkah ini dilakukan lagi sampai didapatkan jumlah sampel sesuai besar sampel yang telah ditentukan yaitu sebanyak 91

Cara Pengumpulan data dalam penelitian ini jenis data yang dikumpulkan adalah data primer yaitu data pre test dan post test yang diperoleh langsung dari responden dengan menggunakan kuesioner.

III. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian mengenai pengaruh intervensi penyuluhan terhadap pengetahuan tentang pola konsumsi makanan ibu nifas dengan hasil sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

a. Gambaran Pengetahuan tentang Pola Konsumsi Makanan Ibu Nifas

Pengetahuan ibu nifas pada penelitian ini meliputi pengetahuan ibu nifas tentang pola konsumsi makanan sebelum perlakuan (*pre test*) dan pengetahuan ibu nifas tentang pola konsumsi makanan

sesudah perlakuan (post test).
 Perlakuan yang diberikan yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang pola konsumsi makanan ibu nifas yang diberikan setelah pre test.
 tentang Pola Konsumsi Makanan Sebelum Perlakuan (Pre Test)

1) Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pola Konsumsi Makanan Sebelum Perlakuan (Pre test)

Tabel. 1 Distribusi Tendensi Sentral Pengetahuan Ibu Nifas

Pengetahuan Ibu Nifas (Pre Test)	Nilai
Mean (rata-rata)	53,22
Median	53,00
Mode (modus)	53
Std. Deviation	8,925
Minimum	40
Maximum	67

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan ibu nifas sebelum perlakuan (pre test) dipeoleh nilai rata-ratanya sebesar 53,22, nilai median 2) Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pola Konsumsi Makanan Sesudah Perlakuan (Post test)

sebesar 53,00, nilai yang paling banyak (modus) sebesar 53, standar deviasinya sebesar 8,925, nilai minimumnya 40 dan nilai maksimumnya 67.

Tabel. 2 Distribusi Tendensi Sentral Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pola Konsumsi Makanan Sesudah Perlakuan (Post Test)

Pengetahuan Ibu Nifas (Post Test)	Nilai
Mean (rata-rata)	57,65
Median	60,00
Mode (modus)	60
Std. Deviation	10,252
Minimum	40
Maximum	80

Berdasarkan table. 2 diketahui bahwa pengetahuan ibu nifas sesudah perlakuan (post test) dipeoleh nilai rata-ratanya sebesar 57,65, nilai median

sebesar 60,00, nilai yang paling banyak (modus) sebesar 60, standar deviasinya sebesar 10,252, nilai minimumnya 40 dan nilai maksimumnya 80.

b. Uji Prasyarat

Sebelum dilanjutkan pada uji hipotesis menggunakan uji-t berpasangan (*paired t-test*) maka salah satu syarat yang harus terpenuhi adalah data variabel X (pre test) dan variabel Y (post test) harus

berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Sminorv adalah sebagai berikut :

Tabel. 3 Uji Normalitas Pre Test dengan Uji Kolmogorov Sminorv

		Pretest
N		91
Normal Parameters (a,b)	Mean	53,22
	Std. Deviation	8,925
Most Extreme Differences	Absolute	,147
	Positive	,147
	Negative	-,139
Kolmogorov-Smirnov Z		1,404
Asymp. Sig. (2-tailed)		,069

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas diketahui bahwa nilai p untuk pre test sebesar 0,069 yang berarti $> 0,05$ sehingga data pre test dapat dinyatakan berdistribusi normal. Sementara uji normalitas untuk post test adalah sebagai berikut:

Tabel. 4 Uji Normalitas Pre Test dengan Uji Kolmogorov Smirnov

		Posttest
N		91
Normal Parameters(a,b)	Mean	57,65
	Std. Deviation	10,252
Most Extreme Differences	Absolute	,147
	Positive	,147
	Negative	-,118
Kolmogorov-Smirnov Z		1,406
Asymp. Sig. (2-tailed)		,078

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas diketahui bahwa nilai p untuk post test sebesar 0,078 yang berarti $> 0,05$ sehingga data post test dapat dinyatakan berdistribusi normal

Tabel. 5 Pengaruh Pengetahuan tentang Pola Konsumsi Makanan Ibu Nifas Pre Test dan Post Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pengetahuan	Pretest	53,22	91	8,925	,936
	Posttest	57,65	91	10,252	1,075

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa rata-rata pengetahuan pada ibu nifas tentang pola konsumsi makanan sebelum pre test diperoleh sebesar 53,22 sementara setelah perlakuan

atau intervensi (post test) diperoleh rata-ratanya sebesar 57,65. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan sebesar 4,43.

Tabel. 6 Pengaruh Intervensi Penyuluhan terhadap Pengetahuan tentang Pola Konsumsi Makanan Ibu Nifas

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Penyuluhan	Pretest -	-							
	Posttest	4,429	9,074	,951	-6,318	-2,539	4,656	90	,000

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa standar deviasi sebesar 9,074 dengan 95%CI -6,318 dan -2,539. Hasil penghitungan statistik dengan uji-t berpasangan (*paired t-test*) diperoleh nilai t sebesar 4,679 dan *p value* sebesar 0,000 dengan nilai $\alpha = 0,05$

maka *p value* < α yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian maka ada perbedaan intervensi penyuluhan terhadap pengetahuan tentang pola konsumsi makanan ibu nifas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2015.

IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata pengetahuan ibu nifas tentang pola konsumsi makanan sebelum perlakuan (pre test) sebesar 53,22 sementara sesudah perlakuan (post test) sebesar 57,65. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas tentang pola konsumsi makanan

setelah diberi penyuluhan mengalami peningkatan.

Sebagian besar pengetahuan ibu nifas sebelum diberikan penyuluhan kurang, namun setelah diberikan penyuluhan bertambah lebih baik sebesar 4,43. Pengetahuan ibu nifas tentang pola konsumsi makanan

sebelum diberikan penyuluhan itu kebanyakan berpengetahuan kurang, karena kurangnya penyuluhan tentang pola konsumsi makanan yang dilakukan oleh tenaga kesehatannya serta kurangnya konseling yang diberikan oleh tenaga kesehatan terutama bidan di wilayah tersebut, dan selain itu kurang pula keinginan ibu nifas untuk mengetahui tentang pola konsumsi ibu nifas.

Menurut Notoatmodjo (2003) pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan itu terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar penginderaan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Hasil penelitian yang dilakukan Rahayu (2007) mengenai pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan tentang gizi ibu nifas di RSIA Assalam Gemolong Kabupaten Sragen menyatakan bahwa sebagian besar pengetahuan ibu nifas sebelum penyuluhan adalah cukup baik (63%) dan setelah diberikan penyuluhan sebagian besar berpengetahuan baik (92,7%).

Untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang pola konsumsi makanan ibu nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cikijing maka petugas kesehatan perlu melakukan bimbingan dan penyuluhan tentang pola konsumsi makanan ibu nifas terutama pada ibu nifas yang berpengetahuan kurang dan sebaiknya

petugas kesehatan melakukan kegiatan penyuluhan secara rutin dan berkesinambungan kepada ibu nifas mengenai pola konsumsi makanan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada pengaruh intervensi penyuluhan terhadap pengetahuan tentang pola konsumsi makanan ibu nifas. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rahayu (2007) mengenai pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan tentang gizi ibu nifas di RSIA Assalam Gemolong Kabupaten Sragen menyatakan bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan tentang gizi ibu nifas. Juga dengan hasil penelitian Fitriani (2009) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu nifas tentang kebutuhan dasar masa nifas di wilayah kerja Puskesmas Belawan Medan menyatakan bahwa kegiatan penyuluhan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan ibu nifas tentang kebutuhan dasar masa nifas.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka petugas kesehatan perlu melakukan kegiatan penyuluhan secara rutin dan berkesinambungan kepada ibu nifas mengenai pola konsumsi makanan terutama pada ibu nifas yang berpengetahuan kurang sehingga pengetahuan ibu nifas tentang pola konsumsi makanan dapat meningkat dan bagi ibu nifas agar aktif mengikuti kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan oleh petugas kesehatan agar pengetahuan ibu dapat bertambah dan juga rajin mencari informasi tentang pola konsumsi makanan ibu nifas dari berbagai media yang dapat memperluas wawasan ibu.

V. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan mengenai pengaruh intervensi penyuluhan terhadap pengetahuan tentang pola konsumsi

makanan ibu nifas maka dapat disimpulkan Pengetahuan ibu nifas tentang pola konsumsi makanan sebelum perlakuan (*pre test*) diperoleh

rata-rata sebesar 53,22 dan setelah perlakuan (post test) diperoleh rata-rata sebesar 57,65. Ada pengaruh intervensi penyuluhan terhadap pengetahuan tentang pola konsumsi

makanan ibu nifas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2012 (p value = 0,000).

VI. SARAN

Hasil penelitian ini dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu nifas sehingga dapat memperluas kajian mengenai pengetahuan ibu nifas tentang pola konsumsi makanan. Kegiatan penyuluhan secara rutin dan berkesinambungan kepada ibu nifas mengenai pola konsumsi makanan terutama pada ibu nifas yang

berpengetahuan kurang sehingga pengetahuan ibu nifas tentang pola konsumsi makanan dapat meningkat. Ibu nifas agar aktif mengikuti kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan oleh petugas kesehatan agar pengetahuan ibu dapat bertambah dan juga rajin mencari informasi tentang pola konsumsi makanan ibu nifas dari berbagai media yang dapat memperluas wawasan ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2003. *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia.
- Arisman. 2004. *Gizi dalam daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Nifas Normal*. Jakarta: EGC
- Bobak. 2002. *Buku Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Departemen Kesehatan RI. 2009. *Rencana Pembangunan Jangka Panjang 2005-2025*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Dewi, 2010. *Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka. 2009. *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka*. Majalengka: Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka.
- Fitriani, A. 2009. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Nifas tentang Kebutuhan Dasar Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Belawan Medan*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Farrer. 2001. *Perawatan Maternitas*. 2001. Jakarta: EGC.
- Gulardi. 2006. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Krisnatuti. 2005. *Menyiapkan Makanan Pendamping ASI*. Jakarta: Pustaka Swara.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Prinsip-prinsip Dasar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. 2005. *Metodologi Pendidikan Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rahayu, S. 2007. *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan*

- Tentang Gizi Ibu Nifas di RSIA Assalam Gemolong Kabupaten Sragen.* <http://www.usulibrary.com>, diakses tanggal 12 Agustus 2012.
- Siagian, 2003. *Saatnya Memperhatikan Kesehatan Ibu Nifas.* <http://www.ganesha.com> diakses pada tanggal 21 April 2012.
- Sulastri. 2008. *Hubungan Karakteristik dengan Pengetahuan tentang Kebutuhan Gizi pada Ibu Nifas di Desa Sadang Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus tahun 2008.* Semarang: UNNES.
- Suhana, 2010. *Kebutuhan Dasar Ibu Nifas.* <http://blogs.unpad.ac.id>Diakses tanggal 25 April 2012.
- Suhardjo. 2003. *Panduan Lengkap Ibu Nifas Sehat.* Depok: Penerbit Plus.
- Sulistyoningsih. 2010. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak.* Yogyakarta: Graha Ilmu.