

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG DIET
SAAT MENYUSUI DI RS PKU MUHAMMADIYAH BANTUL
YOGYAKARTA PADA BULAN JULI 2015**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Ahli Madya Kebidanan
Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

CHINDY PUSPITA DEWI

NPM 1112123

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D-3)
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PENGESAHAN

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG DIET
SAAT MENYUSUI DI RS PKU MUHAMMADIYAH BANTUL
YOGYAKARTA PADA BULAN JULI 2015**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Oleh:

CHINDY PUSPITA DEWI
1112123

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 02 September 2015

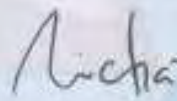
Menyetujui:

Penguji,



Imroatul Azizah, M.Keb
NIDN : 05-2404-8601

Pembimbing,



Elvika Fit Ari Shanty, S.ST., M.Kes
NIDN: 05-0207-8401

Mengesahkan,

a.n Ketua Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Ketua Program Studi Kebidanan (D-3)



Reni Merta Kusuma, M. Keb
NIDN: 06-1603-8302

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya tulis yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau suatu pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Agustus 2015



Chindy Puspita Dewi

KATA PENGANTAR

Assalammu' alaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat-Nyasehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang Diet Saat Menyusui pada bulan Juli Tahun 2015 di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta tahun 2015"

Karya tulis ilmiah ini telah dapat diselesaikan, atas bimbingan, arahan, dan bantuan berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Kuswanto Hardjo, M. Kes selaku Ketua Stikes A. Yani Yogyakarta
2. Reni Merta Kusuma, M. Keb selaku ketua prodi DIII Kebidanan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Elvika Fit Ari Shanty, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan karya tulis ilmiah
4. Imroatul Azizah., M.Keb selaku penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji karya tulis ilmiah ini
5. Kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan, arahan, doa dan kasih sayang pada penulis
6. Teman-teman mahasiswi angkatan 2012 Program Studi DIII Kebidanan Stikes A. Yani Yogyakarta atas bantuan dan kerjasamanya
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Akhirnya besar harapan penulis semoga karya tulis ilmiah ini berguna bagi semua.

Wassalammu' alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, Agustus 2015

Chindy Puspita Dewi

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	9
1. Pengetahuan	9
2. Nifas.....	20
3. Gizi seimbang dan diet ibu menyusui.....	22
4. Menyusui	29
B. Kerangka Teori.....	39
C. Kerangka Konsep	40
D. Pertanyaan Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	41
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel.....	42
D. Variabel Penelitian	42
E. Definisi Operasional.....	43
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....	43
G. Validitas dan Reliabilitas.....	45
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	47
.....	
I. Etika Penelitian.....	49
J. Pelaksanaan Penelitian	50

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	53
B. Pembahasan	58
C. Keterbatasan penelitian	66
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	68
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	42
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner.....	44
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Nifas Berdasarkan Umur dan Pendidikan.....	54
Tabel 4.2 Gambaran umur dengan pengetahuan	55
Tabel 4.3 Gambaran pendidikan dengan pengetahuan.....	56
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan ibu.....	56
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan ibu.....	57

PERPUSTAKAAN
 STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Kerangka Teori	39
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	40

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Respoden
- Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan Tentang Diet Saat Menyusui
- Lampiran 5. Surat izin Studi Pendahuluan Ka. RS PKU Muhammadiyah Bantul
- Lampiran 6. Surat Izin Studi Pendahuluan Ka. BAPPEDA Kabupaten Bantul
- Lampiran 7. Surat Izin Uji Validitas Ka. RSUD Panembahan Senopati Bantul
- Lampiran 8. Surat Izin Uji Penelitian Ka. RS PKU Muhammadiyah Bantul
- Lampiran 9. Surat Izin Uji Penelitian Ka. RS PKU Muhammadiyah Bantul
- Lampiran 10. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG DIET
SAAT MENYUSUIDI RS PKU MUHAMMADIYAH BANTUL
YOGYAKARTA
PADA BULAN JULI 2015**

ChindyPuspitaDewi¹, Elvika Fit Ari shanty²

INTISARI

Latar Belakang : Selama masa laktasi, wanita mengalami peningkatan berat badan yang optimal, maka banyak ibu yang mengurangi makanannya sehingga mengganggu produksi ASI. Diet selama menyusui boleh saja dilakukan, tetapi harus dilakukan dengan perlahan, diet diperlukan untuk mempertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah konstipasi dan untuk memulai proses pemberian ASI eksklusif. Pengetahuan tentang diet ini sangat penting untuk ibu nifas yang ingin melakukan diet untuk menghindari kekurangan gizi pada masa nifas dan menyusui. Hasil dari study pendahuluan menunjukkan bahwa ternyata di RS PKU Muhammadiyah Bantul banyak ibu nifas yang belum mengetahui tentang pentingnya diet saat menyusui.

Tujuan : Diketuainya tingkat pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui pada bulan Juli tahun 2015 di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan pendekatan survey. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 58 orang ibu nifas. Teknik pengambilan yaitu dengan accidental sampling, sampel yang diambil berjumlah 35 ibu nifas. Data penelitian yaitu data primer dengan menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner dan analisa data menggunakan analisis univariat.

Hasil Penelitian : Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pengertian diet dalam kategori baik sebanyak 16 orang (45,7%), tentang pengertian diet seimbang sebanyak 31 orang (88,6%), tentang diet yang benar saat menyusui sebanyak 20 orang (57,1%), tentang tujuan diet dalam kategori kurang sebanyak 23 orang (65,7%), tentang prinsip diet sebanyak 22 orang (62,9%), tentang syarat diet dalam kategori baik sebanyak 14 orang (40,0%), tentang manfaat diet dalam kategori kurang sebanyak 22 orang (62,9%).

Kesimpulan : Hasil penelitian tingkat pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui di RS PKU Muhammadiyah dalam kategori cukup yaitu sebanyak 20 ibu nifas (57,1%).

Kata Kunci : Pengetahuan diet menyusui, ibu nifas

¹Mahasiswa DIII Kebidanan STIKES A.Yani Yogyakarta

²Dosen DIII Kebidanan STIKES A.Yani Yogyakarta

**THE DESCRIPTION OF KNOWLEDGE ON POSTPARTUM MOTHER
DIET DURING BREASTFEEDING IN RS PKU MUHAMMADIYAH
BANTUL YOGYAKARTA
IN JULY 2015**

Chindy Puspita Dewi, Elvika Fit Ari shanty

ABSTRACT

Background of Study: During lactation, women will have optimal weight gain, it causes mothers reduce their food so that interfere breast-milk production. Diet during breastfeeding may be done, but it must be done slowly. It is necessary to defend the body against infections, to prevent constipation and to begin the process of exclusive breastfeeding. Knowledge of this diet is very important for postpartum mothers who want to go on a diet to avoid malnutrition during childbirth and lactation. Preliminary results of study showed that it appeared in PKU Muhammadiyah Hospital in Bantul there are many postpartum mothers who do not know about the importance of diet during breastfeeding.

Objective of Study: This study aims to know about the level of knowledge of postpartum women about diet during breastfeeding in July 2015 at PKU Muhammadiyah Hospital in Bantul, Yogyakarta.

Research Methods: This study uses quantitative descriptive method, with survey approach. The population in this study is 58 postpartum women. To collect the data, this study uses accidental sampling technique. The samples taken amounted to 35 for women. The research data is primary data by using the research instrument in the form of a questionnaire and data analysis using univariate analysis

Results: The level of knowledge about understanding of diet postpartum women in both categories as many as 16 people (45.7%), on the definition of a balanced diet as many as 31 people (88.6%), on the correct diet while breast-feeding as many as 20 people (57.1 %), on dietary goals in less category as much as 23 people (65.7%), on the principle of the diet as much as 22 people (62.9%), on the terms of diet in both categories as many as 14 people (40.0%), about the benefits diet in less category as much as 22 people (62.9%).

Conclusion: The results of the level of knowledge of puerperal women while breastfeeding diet in PKU Muhammadiyah Hospital are in quite as many as 20 categories of puerperal women (57.1%).

Keywords: Knowledge diet of breastfeeding, postpartum mothers

¹ DIII Midwifery student of STIKES A.Yani Yogyakarta

¹ DIII Midwifery lecturer of STIKES A.Yani Yogyakarta

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Angka kematian ibu pada tahun 2013 mengalami kenaikan dibanding pada tahun 2012. Tahun 2013 sebesar 96,83/100.000 kelahiran hidup sedangkan tahun 2012 sebesar 52,2/100.000 kelahiran. Jumlah kematian ibu yang dilaporkan dari sebesar 34 kasus kematian dengan perincian kematian pada ibu hamil sebanyak 3 kasus, kematian ibu bersalin 16 dan kematian ibu nifas sebanyak 15 kasus salah satunya adalah kasus malnutrisi (Dinkes DIY, 2013).

Pemberian air susu ibu (ASI) secara eksklusif selama 6 bulan merupakan indikator perilaku sehat yang diharapkan. Cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif di provinsi DIY pada tahun 2007 sebesar 7.994 (34%), meningkat 118 (1,49%) dibanding tahun 2006. Angka ini belum mencapai target SPM (Standar Pelayanan Minimal) yaitu 40% sehingga perlu sosialisasi ASI pada ibu baru melahirkan untuk memberikan ASI nya secara Eksklusif sampai bayi selama 6 bulan (Dinkes DIY, 2008). Cakupan bayi yang diberi ASI eksklusif di Kabupaten Bantul tahun 2013 62,5% menurun bila dibandingkan tahun 2012 sebanyak 63,51% (Dinkes Bantul, 2014).

Mengingat pentingnya ASI untuk tumbuh kembang bayi dan balita maka salah satu yang perlu mendapat perhatian adalah bagaimana agar ibu dapat tetap memberikan ASI kepada bayinya sampai umur 6 bulan dan dapat dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun, setiap ibu agar dapat menyusui harus dalam kondisi yang sehat dan harus memenuhi nutrisi yang mengandung tiga zat gizi utama yang cukup jumlahnya baik zat tenaga, zat pembangun maupun zat pengatur. Asupan

makanan yang tidak seimbang ataupun kurang asupan gizi dapat mempengaruhi tubuh seorang ibu menyusui yaitu gangguan pada mata, tulang, dan mempengaruhi kualitas dan kuantitas produksi ASI. Gangguan pada bayi meliputi proses tumbuh kembang anak, bayi mudah sakit, dan mudah terkena infeksi (Astuti, 2010).

Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat, karena berguna untuk proses penyembuhan setelah melahirkan dan untuk memproduksi ASI yang cukup untuk menyetatkan bayi. Kebutuhan nutrisi pada ibu nifas dan menyusui meningkat 25% yaitu untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali dari biasanya, penambahan kalori pada ibu menyusui sebanyak 500 kkal setiap hari (Ambarwati dan Wulandari, 2009).

Selama masa laktasi, wanita mengalami peningkatan berat badan yang optimal maka setelah melahirkan akan memiliki berat badan yang lebih tinggi dari pada awal masa kehamilan. Sering kali ibu mengurangi konsumsi makanannya, akibatnya dapat menghambat produksi susu atau mengganggu status gizi ibu, selain itu rasa letih yang sering dirasakan ibu seiring dengan penurunan berat badan yang cepat akan berdampak buruk pada pengeluaran ASI, diet pada masa nifas perlu mendapat perhatian yang serius, karena diet yang diharapkan harus bermutu, bergizi tinggi, cukup kalori, tinggi protein, dan banyak mengandung cairan, tapi bukan diet yang mengurangi konsumsi zat-zat gizi. Menu makanan yang harus dikonsumsi adalah porsi cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas dan berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin, serta bahan pengawet atau pewarna (Saleha, 2009).

Ibu menyusui memerlukan diet mempertahankan tubuh terhadap infeksi, mencegah konstipasi dan untuk memulai proses pemberian ASI Eksklusif. Ibu menyusui sesungguhnya tidak perlu diet yang sangat sempurna, ada beberapa zat gizi yang harus banyak dimakan selama masa menyusui. Komposisi zat gizi dalam ASI wanita yang kurang banyak makan tidak berbeda dengan ASI mereka yang cukup makan, yang tidak sama hanya volume ASI itu sendiri. Rata-rata volume ASI ibu berstatus gizi baik sekitar 700-800 cc, sementara mereka yang berstatus gizi kurang hanya berkisar 500-600 cc. Jumlah ASI yang disekresikan pada enam bulan pertama sebesar 750 cc sehari. Sekresi padahari pertama hanya terkumpul sebanyak 50 cc yang kemudian meningkat menjadi 500, 650, dan 750 cc, masing-masing pada hari kelima, bulan pertama, dan juga pada bulan ketiga. Jumlah produksi ASI bergantung pada besarnya lemak yang tertimbun selama hamil dan diet selama menyusui, karena itulah ibu menyusui dianjurkan untuk memperbanyak minum serta cukup beristirahat (Arisman, 2009). Diet selama menyusui boleh saja dilakukan, tetapi harus dilakukan dengan perlahan. Cara yang aman untuk menurunkan berat badan adalah dengan memadukan diet rendah lemak yang sehat dan olahraga dengan intensitas sedang. Penurunan berat badan secara cepat hanya akan membahayakan bayi. Penurunan berat badan secara cepat akan memicu tubuh melepaskan racun-racun yang biasanya tersimpan dalam lemak tubuh di saluran darah. Ini akan berdampak buruk pada produksi ASI. Ibu menyusui juga sebaiknya tidak terburu-buru memutuskan untuk berhenti menyusui bayinya hanya untuk menurunkan berat badan. Ibu menyusui sebaiknya jangan mengurangi makan dan menurunkan berat

badan minimal sampai bayi berusia enam minggu atau membatasi makanan di minggu awal laktasi karena hal ini hanya akan mengurangi produksi ASI (Astuti, 2010).

Menurut informasi yang didapatkan dari hasil wawancara kepada tenaga kesehatan yang dilakukan di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta belum pernah ada penyuluhan oleh tenaga kesehatan tentang diet untuk ibu menyusui, hanya sekedar memberitahu ibu supaya tidak memakai pantang makanan tertentu supaya keadaan tubuh ibu cepat pulih setelah melahirkan bukan mengenai diet ibu menyusui yang secara mendetail.

Berdasarkan data hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul pada tanggal 12 maret 2015 didapatkan data ibu nifas sejak bulan Januari sampai bulan februari tahun 2015 sebanyak 77 (100%) orang ibu nifas, dan juga telah dilakukan wawancara kepada 10 (12,10%) ibu nifas dan didapatkan hasil 7 (9,09%) orang ibu nifas belum mengetahui bagaimana cara diet yang sehat agar ibu tidak mengalami kekurangan gizi dan juga mengurangi berat badannya, 1 (1,3%) orang ibu nifas sudah mengetahui tentang bagaimana diet yang sehat, sedangkan 2 (2,6%) orang ibu nifas mengatakan hanya pernah mendengar tentang diet saat menyusui tetapi hanya sekedar tahu saja.

Berdasarkan latar belakang diatas dan juga masih kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang bagaimana diet yang baik saat masa nifas dan menyusui, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang " Gambaran Tingkat pengetahuan ibu nifas

tentang diet saat menyusui di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta pada bulan Juli tahun 2015”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta pada bulan Juli tahun 2015?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat Pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui di RS PKU Muhammadiyah, Bantul Yogyakarta pada bulan Juli Tahun 2015.

2. Tujuan Khusus

a. Diketuinyagambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pengertian diet di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta pada bulan Juli tahun 2015.

b. Diketuinyagambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pengertian diet seimbang di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta pada bulan Juli tahun 2015.

c. Diketuinyagambaran tingkat pengetahuan ibu tentang bagaimana diet yang benar saat menyusui di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta pada bulan Juli tahun 2015.

- d. Diketuahuinya gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang tujuan diet saat menyusui di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta pada bulan Juli tahun 2015.
- e. Diketuahuinya gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang prinsip diet saat menyusui di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta pada bulan Juli tahun 2015
- f. Diketuahuinya gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang syarat diet saat menyusui di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul yogyakarta pada bulan Juli tahun 2015
- g. Diketuahuinya gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat diet saat menyusui di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta pada bulan Juli tahun 2015.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Bagi Ilmu Kebidanan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai tambahan ilmu pengetahuantentang gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang bagaimana diet yang baik disaat sedang menyusui.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Tenaga Kesehatan Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta

Memberikan masukan bagi Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta agar memberikan penyuluhan pada ibu nifas tentang cara diet yang baik disaat masa menyusui.

b. Bagi Ibu Nifas di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta

Ibu nifas dapat mengetahui dan memahami tentang diet disaat sedang dalam masa menyusui.

c. Bagi Peneliti

Digunakan sebagai bahan referensi dalam penelitian lain, terutama penelitian tentang ibu nifas saat menyusui.

d. Bagi Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Menambah wacana kepustakaan dan referensi ilmiah yang berkaitan dengan pengetahuan ibu nifas tentang diet ibu nifas saat menyusui.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang relevan dengan penelitian tingkat pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui diantaranya adalah :

No	Nama dan judul penelitian	Metode	Hasil penelitian	Perbedaan
1.	Triyani Endang (2012) Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang gizi ibu menyusui	Deskriptif kuantitatif dengan accidental sampling	Didapatkan hasil 5 orang ibu nifas dengan tingkat pengetahuan baik (14,3%), 24 orang ibu nifas dengan tingkat pengetahuan cukup (68,6%), dan 6 orang ibu nifas dengan tingkat pengetahuan kurang (17,1%).	Responden penelitian, waktu dan lokasi penelitian.
2.	Nugrahani, Amelia Alfia (2012) Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang nutrisi yang meningkatkan produksi ASI	Deskriptif kuantitatif Dengan accidental sampling	Didapatkan hasil 8 orang ibu nifas dengan tingkat pengetahuan baik (12,9%), 32 orang ibu nifas dengan tingkat pengetahuan cukup (51,6%), dan 22 orang ibu nifas dengan tingkat pengetahuan kurang (35,5%).	Responden penelitian, waktu penelitian dan lokasi penelitian.
3.	Rini, Indah Mustika (2013) Tingkat Pengetahuan ibu nifas tentang gizi masa nifas	Deskriptif Kuantitatif Dengan quota sampling	Didapatkan hasil 2 orang ibu nifas dengan tingkat pengetahuan baik (6,7%), 24 orang ibu nifas dengan tingkat pengetahuan cukup (80,0%), dan 4 orang ibu nifas dengan tingkat pengetahuan kurang (13,3%).	Responden penelitian, waktu dan lokasi penelitian.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta yang terletak di Jl.Jenderal Sudirman No.142 Bantul.Dengan luas tanah 3674m²Berawal dari sebuah balai pengobatan dan rumah bersalin (BP/RB) yang didirikan pada tahun 1966, kemudian pada tanggal 21 Agustus 1995 menjadi rumah sakit khusus ibu dan anak. Pada tahun 2001, rumah sakit ini telah resmi menjadi rumah sakit tipe C. berada di lokasi yang strategis dan terjangkau oleh masyarakat.

Jenis pelayanan yang ada meliputi pelayanan 24 jam, pelayanan penunjang medis, poliklinik, dan pelayanan lain. Pelayanan 24 jam meliputi instalasi gawat darurat, rawat inap, ICU, pelayanan bersalin, pelayanan operasi, pelayanan mukti jenazah, pelayanan penunjang medis yang meliputi laboratorium klinik, farmasi, radiologi, ambulan 118, dan PKU GMC dan juga pelayanan gizi. Poliklinik meliputi poliklinik anak, poliklinik penyakit dalam, poliklinik kebidanan, poliklinik bedah (umum, ortopedi, bedah anak, digestive, dan vascular, bedah mulut), poliklinik syaraf, poliklinik jiwa, poliklinik kulit dan kelamin, poliklinik THT, poliklinik gigi, poliklinik mata, poliklinik tumbuh kembang anak, poliklinik umum, poliklinik fisioterapi, dan poliklinik bidan.

Pelayanan lain meliputi klub lansia, klub diabetes, tes bebas narkoba, pelayanan informasi obat, konsultasi gizi, pelayanan home care, pelayanan akta kelahiran dan general medical check up (GMC).

Pelayanan asuhan kebidanan pada ibu nifas terdapat di ruang An nisa, pelayanan yang diberikan juga 24 jam sehingga kapanpun pasien dari ruang bersalin dapat dipindahkan ke ruang nifas, di RS PKU Muhammadiyah bantul ini belum ada sosialisasi tentang diet saat menyusui yang diberikan dan juga belum ada alat-alat penunjang yang bisa digunakan untuk memberikan informasi tentang pentingnya diet saat menyusui. Pelayanan klinik gizi di RS PKU Muhammadiyah hanya memberikan konsultasi gizi bila ada pasien yang ingin melakukan konsultasi gizi saja. KIE yang ada di bangsal An nisa hanya tentang gizi yang baik untuk ibu dan juga tentang menyusui bukan tentang diet saat menyusui seperti yang akan peneliti jadikan sebagai topik penelitian

Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan

Karakteristik	F	Persentase (%)
Umur		
< 20 tahun	2	5,7
20-35 tahun	29	82,9
> 35 tahun	4	11,4
Jumlah	35	100,0
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	7	20,0
SMA	23	65,7
Perguruan tinggi	5	14,3
Jumlah	35	100,0

Sumber : Data Primer, 2015

Dari tabel diatas diketahui distribusi frekuensi berdasarkan umur ibu nifas sebagian besar berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 29 responden (82,9%). Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan, sebagian ibu nifasmemiliki pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 23 responden (65,7%).

2. Analisis Univariat

Distribusi frekuensi, tabulasi silang antara umur dan pendidikan dengan gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta pada bulan Juli 2015, diuraikan sebagai berikut :

- a. Tabulasi silang umur dengan pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui.

Tabulasi silang umur dengan pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4.2 Gambaran umur dengan pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui

Umur	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%	f	%
< 20	1	2,9	1	2,9	0	0	2	5,7
20-35	11	31,4	16	45,7	2	5,7	29	82,9
> 35	1	2,9	3	8,6	0	0	4	11,4
Jumlah	13	37,1	20	57,1	2	5,7	35	100,0

Sumber: Data Primer, 2015

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun dengan pengetahuan tentang diet saat menyusui dalam kategori cukup sebanyak 16 responden (45,7%).

- b. Tabulasi silang pendidikan dengan pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui

Tabulasi silang pendidikan dengan pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4.3 Gambaran pendidikan dengan pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui

Pendidikan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%	f	%
SD	0	0	0	0	0	0	0	0
SMP	0	0	6	17,1	1	2,9	7	20,0
SMA	10	28,6	12	34,3	1	2,9	23	65,7
PT	3	8,6	2	5,7	0	0	5	14,3
Jumlah	13	37,1	20	57,1	2	5,7	35	100,0

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA dengan pengetahuan tentang diet saat menyusui dalam kategori cukup sebanyak 12 responden (34,3%).

- c. Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui :

Pengetahuan	F	Persentase (%)
Baik	13	34,3
Cukup	20	57,1
Kurang	2	5,7
Jumlah	35	100

Sumber : Data primer, 2015

tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori cukup yaitu sebanyak 20 responden.

- d. Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan gambaran pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui

Pengetahuan	F	Persentase(%)
Pengertian diet		
Baik	16	45,7
Cukup	11	31,4
Kurang	8	5,7
Jumlah	35	100,0
Pengertian diet seimbang		
Baik	31	88,6
Cukup	0	00,0
Kurang	4	11,4
Jumlah	35	100,0
Diet yang baik saat menyusui		
Baik	12	34,3
Cukup	20	57,1
Kurang	3	8,6
Jumlah	35	100,0
Tujuan diet saat menyusui		
Baik	12	34,3
Cukup	0	00,0
Kurang	23	65,7
Jumlah	35	100,0
Prinsip diet saat menyusui		
Baik	22	62,9
Cukup	7	20,0
Kurang	6	17,1
Jumlah	35	100,0
Syarat diet saat menyusui		
Baik	14	40,0
Cukup	13	37,1
Kurang	8	22,9
Jumlah	35	100,0
Manfaat diet saat menyusui		
Baik	4	11,4
Cukup	9	25,7
Kurang	22	62,9
Jumlah	35	100,0

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pengertian diet dalam kategori baik sebanyak 16 orang (45,7%), tentang pengertian diet seimbang dalam kategori baik sebanyak 31 orang

(88,6%), tentang diet yang benar saat menyusui dalam kategori cukup sebanyak 20 orang, tentang tujuan diet saat menyusui dalam kategori kurang sebanyak 23 orang (65,7), tentang prinsip diet saat menyusui dalam kategori baik sebanyak 22 orang (62,9), tentang syarat diet saat menyusui dalam kategori baik sebanyak 14 orang (40,0%), tentang manfaat diet saat menyusui dalam kategori kurang sebanyak 22 orang (62,9%).

B. Pembahasan

1. Tingkat Pengetahuan tentang diet saat menyusui

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 35 orang ibu nifas. Berdasarkan hasil analisa dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas berumur 20-35 tahun sebanyak 29 orang (82,9%), berpendidikan terakhir SMA sebanyak 23 orang (65,7%), hasil analisa ini juga diketahui pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta dalam kategori baik sebanyak 13 orang (34,3%), dalam kategori cukup sebanyak 20 orang (57,1%), dan dalam kategori kurang sebanyak 2 orang (5,7%). Jadi, dapat disimpulkan pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta dalam kategori cukup yaitu 20 rang ibu nifas (57,1%). Pengetahuan dalam kategori cukup ini kemungkinan disebabkan karena sebagian besar responden berpendidikan

SMA sebanyak 23 orang (65,7%). Hal ini sesuai dengan teori yang Budiman dan Riyanto (2013), yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan dan umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, secara umum seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah. Usia juga mempengaruhi daya tangkap atau pola pikir seseorang, semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik. Tingkat pengetahuan seseorang juga dapat dipengaruhi dari banyaknya informasi yang diterima ibu, pengetahuan ibu dalam kategori cukup kemungkinan juga disebabkan kurangnya informasi dan pengalaman yang didapatkan ibu. Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, berdasarkan pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih tahan lama dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan.

2. Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pengertian diet

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pengertian diet di RSPKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta dalam kategori baik sebanyak 16 responden (45,7%), mayoritas ibu nifas bisa menjawab pernyataan tentang pengertian diet. Secara umum ibu sudah mampu mengerti dan memaknai pengertian diet meskipun belum pernah ada penyuluhan yang dilakukan tentang diet oleh

tenaga kesehatan yang ada di RS PKU Muhammadiyah Bantul. Tingkat pengetahuan ibu dalam kategori baik bisa dipengaruhi oleh perkembangan media informasi yang sudah maju sehingga memudahkan ibu untuk memperoleh informasi tentang kesehatan maupun lainnya, adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu yang baik adalah pendidikan terakhir ibu yang mayoritas SMA yaitu sebanyak 23 ibu nifas (65,7%) dan juga sebagian besar umur ibu berada pada rentang 20-35 tahun sebanyak 29 ibu nifas (82,9%), karena semakintinggi pendidikan dan usia seseorang maka semakin mudah untuk orang tersebut untuk menerima informasi. Pengetahuan tentang pengertian diet ini termasuk dalam kategori "tahu" menurut Budiman dan Riyanto (2013). Tahu berarti dapat mengingat suatu materi yang dipelajari sebelumnya (recall). Ukuran bahwa seseorang itu tahu adalah dia dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dan dapat diketahui bahwa dari hasil penelitian pengetahuan ibu nifas tentang pengertian diet yang seimbang adalah baik.

3. Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pengertian diet seimbang

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pengertian diet seimbang di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta dalam kategori baik yaitu sebanyak 31 orang ibu nifas (88,6%), sebagian besar ibu dapat menjawab pertanyaan tentang bagaimana diet yang seimbang dengan baik sehingga sebagian besar ibu menjawab pernyataan tentang bagaimana diet yang seimbang dengan benar dan hanya beberapa ibu nifas saja yang menjawab salah sehingga

didapatkan hasil tingkat pengetahuan dengan kategori baik. Pengetahuan ibu dalam kategori baik karena ibu bisa memahami isi dari pernyataan kuesioner tentang pengertian diet seimbang yang diberikan oleh peneliti dan juga ibu menganggap bahwa pernyataan tersebut memang baik untuk dilakukan saat ibu melakukan diet meskipun ibu tidak mempelajari ilmu tentang diet secara mendalam. Faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan ibu tentang diet seimbang tersebut dapat disebabkan karena ibu memiliki pengalaman pernah melakukan diet sebelumnya ataupun dari sarana informasi yang sudah maju dan juga pergaulan sehari-hari ibu yang membuat ibu memiliki banyak informasi dan pengetahuan. Selain dari faktor tersebut tingkat pengetahuan ibu bisa dipengaruhi karena tingkat pendidikan dan usia yang dimiliki ibu yang mayoritas memiliki pendidikan terakhir SMA (65,7%) dan usia pada rentang 20-35 tahun sebanyak (82,9%) karena ibu-ibu pada rentang usia tersebut masih dianggap muda sehingga banyak ibu yang tertarik untuk melakukan diet. Secara umum Semakin tinggi tingkat pendidikan dan usia seseorang maka semakin mudah juga orang tersebut menerima informasi yang diberikan. Pengetahuan tentang pengertian diet seimbang ini termasuk dalam kategori "tahu" menurut Budiman dan Riyanto (2013). Tahu berarti dapat mengingat suatu materi yang dipelajari sebelumnya (recall). Ukuran bahwa seseorang itu tahu adalah ia dapat menjawab pernyataan yang diberikan dan dapat diketahui bahwa dari hasil

penelitian pengetahuan ibu nifas tentang pengertian diet yang seimbang adalah baik.

4. Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang diet yang benar saat menyusui

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang diet yang benar saat menyusui di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta dalam kategori cukup sebanyak 20 orang ibu nifas (57,1%). Sebagian besar responden kurang paham tentang diet yang benar saat menyusui dan kebutuhan nutrisi yang harus dipenuhi saat sedang masa menyusui khususnya tentang bagaimana pengaruh diet terhadap ASI bila dan juga terhadap tubuh ibu sendiri bila diet yang dilakukan berlebihan tidak dilakukan dengan cara yang seharusnya, hal ini mungkin bisa disebabkan karena ibu menganggap bahwa diet adalah mengurangi makan dan minum secara berlebihan agar dietnya cepat berhasil. Ada juga faktor lain yang mempengaruhi adalah karena kurangnya akses informasi yang dimiliki ibu sehingga informasi dan pengetahuan yang dimiliki ibu juga kurang, dan mungkin juga ibu tidak tertarik untuk melakukan diet karena ibu menganggap bahwa tubuhnya tidak memerlukan diet. Selain dari faktor tersebut juga ada faktor tingkat pendidikan dan usia ibu yang rata-rata berpendidikan SMA (65,7%) dan usia berada pada rentang usia 20-35 tahun (82,9%). Pengetahuan tentang pengertian diet seimbang ini termasuk dalam kategori “tahu”, menurut Notoatmodjo (2010), tahu hanya diartikan sebagai recall(memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

5. Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang tujuan diet saat menyusui

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang tujuan diet dalam kategori kurang sebanyak 23 responden (65,7%), responden dengan tingkat pengetahuan kategori kurang tidak paham tentang tujuan diet saat menyusui, sebagian besar ibu menjawab salah pada pernyataan tentang tujuan diet saat menyusui, hal tersebut juga disebabkan oleh kurangnya tingkat pemahaman ibu pada pernyataan yang memuat tentang tujuan diet saat menyusui, ibu kurang mendapatkan informasi, serta ibu tidak tahu tentang tujuan diet, bahwa selain dapat membantu ibu untuk mengurangi berat badannya seperti sebelum hamil dan melahirkan diet juga dapat membantu ibu dalam memperbaiki kondisi tubuh ibu setelah melahirkan ataupun memperbaiki kurang gizi yang dialami bila diet yang dilakukan ibu tetap memperhatikan jumlah kandungan nutrisi yang harus dipenuhi. Selain dari faktor diatas ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki ibu yaitu pendidikan dan usia ibu yang sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak (65,7%) dan berusia pada rentang 20-35 tahun sebanyak (82,9%), karena semakin tinggi tingkat pendidikan dan usia seseorang maka semakin mudah bagi orang tersebut untuk menerima informasi (Budiman dan Riyanto, 2014).

6. Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang prinsip diet saat menyusui

Berdasarkan hasil analisa dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang prinsip diet saat menyusui dalam kategori baik sebanyak 22 responden (62,9%), sebagian besar ibu nifas bisa menjawab pertanyaan yang diberikan dengan benar tentang prinsip diet yang benar saat menyusui. Pengetahuan yang baik menunjukkan bahwa ibu mengerti tentang prinsip diet yang seharusnya yaitu tinggi kalori dan tinggi protein, cukup cairan, cukup lemak dan juga cukup mineral dan juga cukup olahraga. Dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman ibu tentang prinsip diet yang benar dalam kategori yang baik, mungkin sebagian ibu ada yang sering membaca buku-buku atau informasi tentang diet karena ibu termotivasi untuk melakukan diet supaya tubuhnya tetap sehat dan terlihat ideal. Selain dari tingkat pemahaman dan banyaknya informasi yang diterima ada juga faktor pendidikan dan usia yang mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu karena kedua faktor tersebut juga merupakan penunjang untuk menentukan tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang, pada umumnya semakin tinggi tingkat pendidikan dan usia seseorang maka semakin mudah bagi seseorang tersebut menerima informasi yang diberikan. Pengetahuan tentang prinsip diet ini dikelompokkan dalam kategori "tahu". Menurut Notoatmodjo (2010) bahwa "tahu diartikan sebagai recall(memanggil) memori sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

7. Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang syarat diet saat menyusui

Berdasarkan hasil analisa dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang syarat diet saat menyusui di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta dalam kategori baik sebanyak 14 ibu nifas (40,0%). Sebagian besar ibu nifas menjawab pertanyaan yang diberikan tentang syarat diet yang benar saat menyusui. Pengetahuan yang baik ini menunjukkan bahwa ibu bisa menjawab pernyataan tentang syarat diet dengan benar dan juga ibu memahami pengaturan makan yang seharusnya saat menyusui meskipun ibu sedang melakukan diet serta makanan dan minuman apa saja yang diperbolehkan untuk dikonsumsi oleh ibu supaya dietnya dapat berjalan dengan baik dan juga tidak berpengaruh buruk terhadap ASI. Hal ini juga karena ibu dapat memahami tentang pernyataan syarat diet yang benar saat menyusui dengan baik sehingga didapatkan hasil tingkat pengetahuan dengan kategori baik. Faktor lain yang menyebabkan tingkat pengetahuan ibu juga berasal dari tingkat pendidikan dan juga usia ibu yang masih bisa disebut dengan ibu muda yang masih memerlukan ukuran tubuh yang ideal.

8. Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat diet saat menyusui

Berdasarkan hasil analisa dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat diet saat menyusui dalam kategori kurang sebanyak 22 orang ibu nifas (62,9%). Sebagian besar ibu tidak tahu tentang manfaat diet saat menyusui, hal tersebut disebabkan karena kurangnya rasa ingin tahu yang dimiliki oleh ibu sehingga ibu sulit dalam

memperoleh informasi tentang kesehatan maupun informasi lainnya. Selain itu juga ibu menganggap bahwa diet dilakukan hanya untuk mengurangi berat badan saja tanpa ada manfaat lainnya yaitu selain untuk menyeimbangkan berat badan, diet saat menyusui juga bermanfaat untuk menyeimbangkan hormone yang memproduksi ASI yaitu hormone prolaktin, karena jika ibu memiliki berat badan berlebih akan menyebabkan ibu sulit memposisikan bayinya saat menyusui dan juga menyulitkan bayi dalam menyeimbangkan isapannya. Pada umumnya semakin tinggi tingkat pendidikan dan juga usia seseorang maka semakin mudah juga bagi orang tersebut untuk menerima informasi yang diberikan.

C. Keterbatasan penelitian

1. Kuesioner yang diberikan adalah kuesioner tertutup sehingga responden hanya bisa menjawab benar dan salah dan jawaban responden belum bisa untuk mengukur pengetahuan secara mendalam.
2. Variabel penelitian ini adalah variabel tunggal sehingga hasil penelitian terbatas hanya pada pengetahuan saja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang diet saat menyusui dalam kategori cukup yaitu sebanyak 20 ibu nifas (57,1%).
2. Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta tentang pengertian diet dalam kategori baik yaitu sebanyak 16 ibu nifas (45,7%).
3. Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta tentang pengertian diet seimbang dalam kategori baik sebanyak 31 ibu nifas (88,6%).
4. Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang cara diet yang benar saat menyusui dalam kategori cukup yaitu sebanyak 20 ibu nifas (57,1%).
5. Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang tujuan diet saat menyusui dalam kategori kurang yaitu sebanyak 23 ibu nifas (65,7%).
6. Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang prinsip diet saat menyusui di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta dalam kategori baik yaitu sebanyak 22 ibu nifas (62,9%).

7. Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang syarat diet saat menyusui di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta dalam kategori baik yaitu sebanyak 14 ibu nifas (40,0%).
8. Gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat diet saat menyusui di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta dalam kategori kurang yaitu sebanyak 22 ibu nifas (62,9%).

B. Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Petugas Kesehatan di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk bahan pembelajaran para petugas kesehatan yang ada di RS PKU Muhammadiyah Bantul supaya petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan dan sosialisasi kepada ibu nifas tentang cara diet yang benar saat menyusui, khususnya mengenai tujuan dan manfaat diet saat menyusui supaya para ibu nifas mengerti dan memahami pentingnya diet saat menyusui.

2. Bagi ibu nifas di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan para ibu nifas khususnya ibu nifas yang berada di RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta untuk melakukan program dietnya supaya diet yang dilakukan dapat berjalan dengan baik dan sesuai aturan yang seharusnya serta menambah wawasan dan informasi ibu nifas.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini hendaknya digunakan untuk menambah wawasan untuk para pembaca di perpustakaan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta serta supaya dapat dijadikan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti mengharapkan pada penelitian yang akan datang hasil penelitian ini dapat disempurnakan dan juga dilakukan penelitian dengan metode yang berbeda sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih baik dan mendalam. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan cara mengkaji sumber-sumber informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang diet yang benar saat menyusui.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. dan Bambang, W. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. (2011). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Ambarwati, E, R. dan Diah, W. (2008). Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta : Mitra Cendikia.
- _____. (2009). Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta : Mitra Cendikia.
- Ariani, A, P. (2014). Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktik (Edisi Revisi VI). Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktik. Jakarta : Rineka Cipta
- Arisman. (2010). Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi, Ed. 2. Jakarta : EGC.
- _____. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktik. Jakarta : Rineka Cipta
- Astuti, M, P. (2010). Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. Jakarta : Trans Info media.
- Budiman, dan Riyanto, A. (2013). Kapita Selekta : Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan DIY. (2013). Profil Kesehatan D.I.Y Tahun 2013. Yogyakarta : Dinkes D.I.Y.
- Dinas kesehatan Bantul. (2014). Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul Tahun 2014. Yogyakarta : Dinkes Bantul.
- E. Beck, M. (2011). Ilmu Gizi dan Diet Hubungannya dengan Pasien Untuk Dokter dan Perawat. Jakarta : Andi Offset.
- Kristiyansari, W. (2009). Asi, Menyusui, dan Sadari. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Maritalia, D. (2012). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Marmi. (2012). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Puerperium Care". Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, S. (2007). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. (2010). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). Pendekatan Praktis Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika.
- Proverawati, A dan Erna, K. W. (2011). Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Puspita, eka. (2012). Asuhan Masa Nifas. Jakarta : Salemba Medika
- Saleha, S. (2009). Asuhan Kebidanan pada Masa nifas. Jakarta : Salemba Medika
- Sibagariang, E, E. (2010). Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta : Trans Info media.

- Suherni.(2009). Perawatan Masa Nifas.Yogyakarta : Fitramaya.
- Sulistyawati, A. (2009). Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas.Yogyaktra : Andi Offset.
- Sugiyono. (2010). Metode penelitian Kuantitatif Kualitatifdan R&D.Bandung : Alfabeta
- _____. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D. Bandung : Alfabeta.
- Wawan, S. danDewi, M. (2011). Teori Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia.Yogyakarta : Fitramaya.
- Waryana. (2010). Gizi Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Rihama.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL A. YANI YOGYAKARTA