

## ABSTRAK

Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa nifas dibutuhkan dalam proses penyembuhan ibu. Pada ibu nifas yang menyusui terutama pada 6 bulan pertama memerlukan tambahan gizi yang seimbang. Di BPS Maria H. Purba masih banyak ibu nifas yang tidak mengkonsumsi menu gizi seimbang, hal tersebut karena kurangnya pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang konsumsi menu gizi seimbang di BPS Maria H. Purba.

Desain penelitian menggunakan metode deskriptif. Populasinya adalah ibu nifas minggu ke 0-6 di wilayah BPS Maria H. Purba sebesar 30 orang dengan sampel sebesar 30 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuisioner, hasil akhir dianalisis dengan Statistik deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian tentang menu gizi seimbang menunjukkan bahwa dari 30 orang responden, sebagian kecil (20,0%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, hampir setengahnya (26,7%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan sebagian besar (53,3%) memiliki tingkat yang kurang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu nifas di wilayah BPS Maria H. Purba berpengetahuan kurang. Peran petugas kesehatan sangatlah penting, dalam penyuluhan tentang mencari informasi dari media sosial dan KIE tentang pentingnya menu gizi seimbang, sehingga mempercepat proses penyembuhan, memperlancar produksi ASI dan menambah kualitas sumber daya manusia.

**Kata kunci : pengetahuan, ibu nifas, menu seimbang**