

ABSTRAK

Pada masa nifas terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi yaitu 400 – 500 kalori per hari yang harus dipenuhi ibu nifas. Namun berdasarkan survei pendahuluan terdapat 4 orang yang tidak tahu tentang menu gizi seimbang setelah melahirkan. Selain itu, terdapat pantang makanan di beberapa daerah menyebabkan pemulihan semakin lama. Sebesar 81,5% ibu nifas di Jawa Timur yang melakukan pantang makanan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu nifas tentang menu gizi seimbang di BPS Tri Wahyuni Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo pada bulan Juni 2013.

Desain penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas hari ke 1-42 sebesar 18 responden di BPS Tri Wahyuni Probolinggo pada bulan Juni 2013, dengan besar sampel sebanyak 18 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *non probability sampling* secara *total sampling*. Data primer diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Variabel penelitian tingkat pengetahuan ibu nifas tentang menu gizi seimbang. Data dianalisis secara deskriptif disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 18 responden sebagian kecil (22,2%) memiliki pengetahuan baik, sebagian besar (61,1%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan sebagian kecil (16,7%) memiliki pengetahuan kurang.

Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ibu nifas di BPS Tri Wahyuni Probolinggo sebagian besar cukup mengetahui tentang menu gizi seimbang. Untuk itu diharapkan bagi ibu nifas harus lebih aktif dalam menambah ilmu pengetahuan melalui berbagai media khususnya pengetahuan tentang menu gizi seimbang setelah melahirkan.

Kata Kunci : Tingkat pengetahuan, ibu nifas, menu gizi seimbang