

ABSTRAK

Di Indonesia masih banyak permasalahan yang terjadi di masyarakat salah satunya yaitu pada masa nifas yang pengaruhnya pada masalah gizi yang belum tercukupi dengan baik karena masih adanya pantang makanan yang dilakukan pada ibu nifas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pemilihan konsumsi makanan ibu pada masa nifas di BPS Sufiati Rifa'i Surabaya.

Desain penelitian yang digunakan deskriptif. Populasinya semua ibu nifas sebesar 31 orang dan besar sampel 29 orang. Dengan cara penelitian *Non probability Sampling* diambil secara *purposive sampling*. Data diperoleh dengan data primer, instrumen yang digunakan adalah wawancara. Variabel penelitian pemilihan konsumsi makanan. Data dianalisis secara deskriptif disajikan dalam tabel distribusi frekuensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 29 responden sebagian besar (72,4%) pemilihan konsumsi makanan yang bernutrisi kurang baik. Dan hampir separuh responden (27,6%) pemilihan konsumsi makanan yang bernutrisi baik.

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan pemilihan konsumsi makanan ibu pada masa nifas di BPS Sufiati Rifa'i di Tanah Merah Utara Surabaya sebagian besar adalah kurang baik. Di harapkan petugas kesehatan lebih memberikan pemberian informasi tentang pemilihan konsumsi makanan yang baik untuk ibu – ibu nifas sebelum pulang, meliputi makanan seimbang dan ibu nifas diharapkan mencari berbagai informasi melalui media cetak maupun elektronik, dan melaksanakan anjuran petugas kesehatan tentang makanan yang baik selama masa nifas

Kata kunci : ibu nifas, pemilihan makanan