

ABSTRAK

Pada masa nifas terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan penyembuhan ibu serta pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pada ibu nifas yang menyusui pada 6 bulan pertama memerlukan tambahan \pm 800 kalori sehari dan protein 25 gram sehari diatas kebutuhan ibu yang tidak menyusui guna menghasilkan \pm 800-850 mililiter ASI. Di BPS Umi masih banyak ibu nifas yang tidak mengkonsumsi menu gizi seimbang, karena faktor sosial budaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang konsumsi menu gizi seimbang di BPS Umi.

Rancang bangun penelitian menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah ibu nifas hari ke 1-2 di BPS Umi hamil sebesar 32 orang dengan sampel sebesar 30 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner, hasil akhir dianalisis dengan menggunakan presentasi dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian tentang menu gizi seimbang menunjukkan bahwa dari 30 orang responden, (66,6%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, (23,3%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan sebagian besar (11,1%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu nifas di BPS Umi berpengetahuan kurang. Dalam hal ini peran petugas kesehatan sangatlah penting, penyuluhan dan KIE tentang pentingnya menu gizi seimbang, sehingga mempercepat proses penyembuhan, produksi ASI dan menambah kualitas sumber daya manusia.

Kata kunci: Pengetahuan, Ibu Nifas, Menu Gizi Seimbang