



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa

Nomor Induk Mahasiswa : 152211076
Nama Mahasiswa : **Linda Anggraini**
Ketua Program Studi : **Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.**
Dosen Pembimbing (1) : **Moneca Diah Listyaningsih , S.Si.T., M.Kes**
Dosen Pembimbing (2) : **Moneca Diah Listyaningsih , S.Si.T., M.Kes**
Judul Ta/Skripsi : **Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pentingnya Nutrisi Pada Masa Nifas**

Abstrak : Latar Belakang
Ibu membutuhkan gizi yang cukup saat nifas. kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi ibu sangat berpengaruh pada jumlah ASI yang dihasilkan. Menu makanan yang harus dikonsumsi adalah porsi cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas dan berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin, serta bahan pengawet dan pewarna. Kekurangan gizi pada ibu nifas menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya.
Gangguan pada bayi meliputi proses tumbuh kembang anak, bayi mudah sakit, mudah terkena infeksi, kekurangan zat-zat esensial menimbulkan gangguan pada mata ataupun tulang.¹
Pada masa nifas makanan yang bergizi dan sesuai porsi akan membuat keadaan ibu lebih sehat dan segar. Pada Ibu nifas membutuhkan makanan yang bergizi terutama protein sangat penting di konsumsi ibu nifas karena dapat mempengaruhi proses penyembuhan karena penggantian jaringan sangat penting untuk membantu proses pencernaan, kadar vitamin dan air dalam buah juga sangat baik untuk menjaga kesehatan tubuh dan ibu nifas perlu makanan bergizi dan porsi makan perlu ditingkatkan untuk proses pemenuhan fisik ibu selama nifas dan melawan infeksi. pemenuhan kebutuhan nutrisi yang baik merupakan salah satu faktor yang membantu proses penyembuhan luka perineum. Jadi kebiasaan berpantang makanan pada ibu nifas akan kurang menguntungkan bahkan merugikan. Faktor utama terjadinya kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil yaitu sejak sebelum hamil ibu sudah mengalami kekurangan energi, karena kebutuhan orang hamil lebih tinggi dari ibu yang tidak dalam keadaan hamil. Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat

selama

kehamilan. Peningkatan energy dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, pertambahan besarnya organ kandungan, persiapan ibu untuk menyusui, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu, sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat mengakibatkan janin tumbuh tidak sempurna.²

Akibat kekurangannya nutrisi pada ibu nifas produksi ASI

berkurang/kualitas menurun luka dalam persalinan tidak cepat sembuh

proses pengembalian Rahim dapat terganggu anemia (kurang darah)

dapat

terjadi infeksi penyebab kurangnya nutrisi pada ibu nifas akibat

berpantang pada makanan apabila ibu nifas berpantang pada jenis

makanan tertentu maka gizi yang di perlukan tubuh tidak terpenuhi

sehingga hal ini dapat mengganggu kesehatan ibu, bila memang terpaksa

ibu tidak mengkonsumsi makanan tersebut dapat di ganti dengan jenis

makanan lainnya yang mempunyai kandungan gizi yang sama pada

makanan tersebut.

Tanggal Pengajuan : **02/12/2022 12:29:08**

Tanggal Acc Judul : 03/12/2022 08:38:32

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN JUDUL			
1	Jumat,02/12/2022 13:03:22	Assalamualaikum wr.wb izin konfirmasi untuk mengirim kan lembar persetujuan oleh departemen Nama Linda Anggraini Nim 152211076 Teri	Linda Anggraini
BIMBINGAN PROPOSAL			
2	Sabtu,03/12/2022 11:54:55	Assalamualaikum wr.wb ibu, ini untuk latar belakang terbarunya saya upload nggih Bu	Linda Anggraini
3	Senin,12/12/2022 08:58:41	Sgerea lakukan stupen dan susun bab1	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes

4	Kamis, 15/12/2022 09:15:30	Assalamualaikum wr.wb ibu.. Selamat pagi .. mhon maaf izin mengirim kan perbaikan BAB 1 sya nggih Bu	Linda Anggraini
5	Kamis, 15/12/2022 09:58:46	Silahkan di tambahkan stupen nya dan di buat sampai bab 2	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes
6	Kamis, 15/12/2022 10:33:09	Baik ibu, terimakasih nggih Bu	-
7	Kamis, 22/12/2022 06:48:53	Assalamualaikum wr.wb ibu.. Mhon maaf ini untuk Revisian BAB 1 dan di lanjutkan BAB 2 skripsi sya nggih Bu	Linda Anggraini
8	Selasa, 03/01/2023 19:56:46	revisi sesuai masukan	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes
9	Sabtu, 31/12/2022 18:31:35	Assalamualaikum wr.wb ibu, mhon maaf nggih izin mengirim kan skripsi lanjutan Bab 1,2 dan 3 ibu	Linda Anggraini
10	Selasa, 03/01/2023 19:56:58	revisi sesuai dengan masukan yang di sampaikan	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes
11	Jumat, 06/01/2023 10:55:28	Assalamualaikum wr.wb ibu, selamat siang .. izin mengirimkan Revisian Bab 3 nggih Bu	Linda Anggraini
12	Senin, 30/01/2023 18:15:12	Lakukan EC	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes

Mengetahui,
Ketua Program Studi

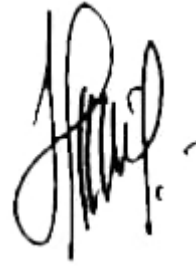
Semarang , 16 Agustus 2023

Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.
(NIDN: 0627048302)

Linda Anggraini
(NIM: 152211076)



Moneca Diah Listyaningsih , S.Si.T., M.Kes
(NIDN: 0613038802)



Moneca Diah Listyaningsih , S.Si.T., M.Kes
(NIDN: 0613038802)