

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Yohana Sitanggang. 2017. Pengaruh Health *Coaching* Berbasis Health Promotion Model Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Dan Tindakan Pencegahan Penularan Pada Pasien TB Paru. Surabaya
- Anderson B, Torvin L, Sorensen T, 2013. Metylergometrin during the early puerperium: a prospective randomised double blind study. *Acta Obstetricia et Gynekology Scandinavia*
- Arkington HC, Tonta MA, Coleman HA. contractile activity, membrane potencial and cytoplasmic calcium in human uterine smooth muscle in the third trimester of pregnancy and during labor. *Am J Obstet Gynecol*; (181): 1445-51.
- Azizah, 2013. Involution post partum mothers with a history of spontaneous labor complication when i-ii extend maternity room RSD Kalisat (thesis). Jember: Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah;
- Buxton L, 2013. Regulation of uterine function : a biochemical conundrum in the regulation of smooth muscle relaxation. *Mol pharmacol.* (65): 1051-59.
- Carr,S., et al. 2014. Kesehatan Masyarakat Epidemiologi Edisi 2. EGC:Jakarta. CDC Definitions Of Nosocomial Infection. Diakses 20 Juni 2021
- Charles A, 2011. The reability and validity of fundal height measurement. *Eviden based Clinical Practice Guideline. Student Projects*;
- Cole HA, 2012. Changes in the mechanism involved in uterine contraction during pregnancy in guineapigs. *J Physial.* (253):785-98.
- Cluet E R, Alexander J, Pickering R, 2015. What is the normal patern of uterine involution ? an investigation of postpartum involution measured by distance between the symphysis pubis and the uterine fundus using a tape measure midwifery.

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2015. Standar pelayanan kebidanan. Jakarta: Depkes RI;
- Enndriyani,Agustin.2020. Pengalaman Ibu Nifas Terhadap Budaya Dalam Perawatan Masa Nifas. Semarang. 9(2). Jurnal kebidanan.
- Evensen K, 2012. Towards an understanding of change in physical activity from pregnancy through postpartum. NIH Public Acces Aauthor Manuscript. Psychol Sport Exerc;12(1):36-45.
- Evi Supriatun,et al. 2021. Pengaruh Health Coaching Terhadap Peningkatan Perilaku Pencegahan Tuberkulosis Di Kabupaten Tegal. 7 (1).Jurnal Of Community Health
- Fadilah, Firsty Ayu. 2012. Hubungan Antara Usia Ibu Nifas Dengan Kejadian Perdarahan Post Partum Primer Di Puskesmas Jagir Surabaya. Surabaya.
- Fatima, Maria koa. 2019. Pengaruh individual *coaching* terhadap efikasi diri,tindakan pencegahan penularan dan kepatuhan minum obat pada pasien TB. Surabaya
- Ganong WF, 2012. Buku ajar fisiologi kedokteran. Review of Medical Physiology. Edisi ke-20. Jakarta: EGC
- Intan, Reno. 2017. Pelatihan emotion *coaching* untuk meningkatkan pengetahuan dan kketerampilan orang tua dalam merespon momen emosional anak usia 4-5 tahun. Depok. 5 (2). Jurnal Psikogenesis
- Lin, S., Xiao,L.D., Xiao, L.D., & Chamberlain,D. (2020). A Nurse-Led Health Coaching Intervention For Stroke Survivors And Their Family Caregivers In Hospital To Home Transition Care In Chongqing, China:A Study Protocol For A Randomized Controlled Trial.Trials, 21(1),240.Https:Doi.Org/10.1186/S13063-020-4156-Z
- Liu, Y., Zhang, X., Zhang, Y., Sun, Y., Yao, C., W.,& Li, C. (2018). Characterization Of Mycobacterium Tuberculosis Strains In Beijing, China: Drug Susceptibility Phenotypes And Beijing Genotype Family Transmission. BMC Infection Disease, 18 (1). Https://Doi.Org/10.1186/S12879-018-3578-7

- Mayasari, dkk, 2019. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta : EGC.
- Sutarjo, et. al. 2017. The Role of Counseling on Employee Relation : A Case Study of Kenya School of Government-Baringo. Bachelor
- Kementerian Kesehatan RI, 2012 Kualitas pelayanan kesehatan ibu di Indonesia. \Jakarta: Kemenkes RI;
- Larson M, 2012. Effect of postpartum exercise on mothers and their offspring: a review of the literature. Obesity research. Lestari, 2012. Teori dan teknik konseling. Jakarta: PT Indeks.
- Mulyani, dkk, 2012. The Helping Relationship : Process & Skill, 8th Edition. USA : Pearson Education
- Prihatini, S.D., 2014. Career development & counseling: Putting theory and research to work (2nd Ed.). New York: Wiley
- Prastiwi, R.S., 2018. Asuhan Kebidanan Nifas. Jogjakarta: Mitra Cendika Press.
- Qiftiyah,M, 2018. The ROI of Human Capital: Measuring the Economic Value of Employee Performance. Nebraska : Amacom. Gladding
- Salam, Abdul dkk , 2018. Efek Suplementasi Vitamin A, Minyak Fortifikasi Dan Edukasi Gizi Ibu Nifas Terhadap Morbiditas Ibu Dan Bayi. Makassar. 14 (3). Jurnal MKMI
- Sheerwood, 2011. Fisiologi manusia dari sel ke sel. Jakarta: EGC; Syaifuddin AB, 2009.. Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Jakarta: YBP-SP
- Wardana, Ruliansyah Kusuma dkk, 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Ibu Menyusui Dengan Kandungan Zat Gizi Makro Pada Air Susu Ibu (ASI) Di Kelurahan Bandarharjo. Semarang. 7 (3). Journal Of Nutrition College
- Wijaya, 2016. Effective Group Counseling. ERIC Counselling and Student Services Clearinghouse, School of Education, University of North Carolina Grensboro
- Widjijati dkk., 2017. *Coaching* dengan pendekatan peer education terhadap

pengetahuan, sikap dan tindakan upaya pencegahan HIV/AIDS. Semarang

EDUKASI

***GIZI MENYUSUI (LAKTASI), Pengerutan
RAHIM (INVOLUSI UTERI) DAN DARAH
NIFAS (LOCHEA)***

PERTEMUAN KE-1

Apa Fungsi Makanan Yang Mengandung Zat Gizi Seimbang Dalam Tubuh Kita?

Gizi seimbang mengandung 3 zat gizi utama yaitu:

1. Zat tenaga (yang terdiri dari **karbohidrat** dan **lemak**)
2. Zat pembangun (yang terdiri dari **protein**)
3. Zat pengatur (yang terdiri dari **vitamin** dan **mineral**)

Sumber Makanan Bergizi

Kandungan makanan bergizi dapat diperoleh dari:

1. Karbohidrat



Sumber: biji-bijian (nasi dan gandum), ubi-ubian (singkong dan ubi jalar)

2. Protein

a. Protein Hewani



Sumber: Daging, ikan, susu, keju, sea foods, dan lain-lain.

b. Protein nabati

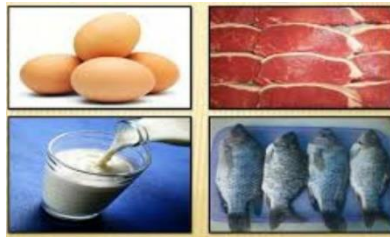


Sumber: Tahu, tempe, kacang-kacangan dan hasil olahannya (susu kedelai)

3. Lemak

Lemak memiliki fungsi diantaranya membentuk bagian otak dan sistem saraf, jadi sangat bagus buat ibu hamil agar pembentukan otak dan saraf janinnya bagus, selain itu lemak juga berfungsi sebagai pemberi energi.

a. Lemak Hewani



Sumber: susu, telur, daging, unggas dan mentega

b. Lemak Nabati



Sumber :minyak kelapa, minyak jagung, margarin dan kacang-kacangan

4. Vitamin dan mineral

a. Fungsi Vitamin: untuk menjaga kesehatan tubuh kita. Bila asupan vitamin tidak mencukupi, tubuh akan rentan terhadap penyakit karena asupan yang kurang sehingga menyebabkan metabolisme tubuh terganggu. Dan untuk melengkapi karbohidrat, kalori mineral dn lainnya, Dengan asupan vitamin yang cukup maka dapat membantu mempercepat proses penyembuhan penyakit.

b. Fungsi mineral yaitu berperan dalam proses pencernaan dan penggunaan makanan, produksi hormone dan bagian dari organ vital seperti tulang, darah dan gigi.

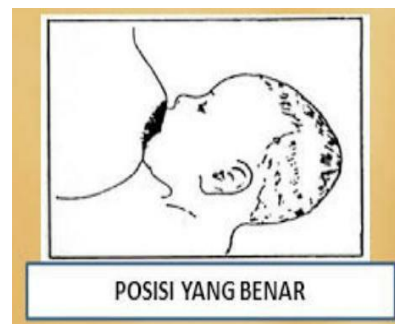


Sumber: Buah-buahan dan sayur-sayuran

A. LAKTASI (MENYUSUI)

1. Definisi Menyusui

Menyusui adalah proses pemberian air susu ibu kepada bayi atau anak kecil dari payudara ibu. Bayi sebaiknya disusui sampai usia 2 tahun dan bayi hanya diberi ASI saja sampai usia 6 bulan tanpa tambahan makanan/minuman apapun dan istilah ini dinamakan ASI eksklusif.



2. Manfaat menyusui

a. Untuk ibu



1. Mengurangi resiko perdarahan setelah melahirkan
2. Mengurangi kejadian kanker payudara dan kanker ovarium
3. Sebagai metode KB sementara
4. Mempercepat pengerutan rahim
5. Menurunkan resiko osteoporosis

b. Untuk bayi



1. Menurunkan angka kejadian penyakit menular, seperti:
 - Infeksi saluran pernafasan

- Infeksi saluran kemih
2. Mengurangi taraf penyakit lain, seperti:
 - Asma
 - Penyakit celiac yaitu penyakit autoimun yang ditandai dengan diare, lemas atau anemia.
 - Kegemukan dan obesitas mendadak
 - Kematian bayi
 - c. Manfaat untuk masyarakat
 1. Murah, ekonomis, mengurangi pengeluaran keluarga karena tidak perlu membeli susu buatan
 2. Mengurangi biaya perawatan kesehatan
 3. Menghemat subsidi kesehatan
 4. Menghemat devisa negara

3. Kandungan makanan yang perlu dibatasi

- a. Kafein. Konsumsi kafein ibu perlu dibatasi karena hingga usia 3-4 bulan sistem pencernaan bayi belum mampu untuk mencerna kafein. Konsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein dalam jumlah normal (kurang dari 5 gelas kopi/hari) tidak menjadi masalah bagi ibu dan bayi. Namun konsumsi kafein berlebih dapat mengakibatkan bayi tidak tenang, hiperaktif. Sebelum kembali menyusui bayinya ibu harus mengurangi kadar kafein dalam tubuhnya.
- b. Alkohol. Setelah ibu mengonsumsi alkohol, ASI akan mengandung alkohol sementara itu dibutuhkan waktu 2-3 jam untuk menurunkan kadar alkohol dalam tubuh ibu. Bayi yang mengonsumsi ASI yang mengandung alkohol akan tidur dengan pulas namun dampak negative yang ditimbulkan adalah penurunan kemampuan kognitif saat bayi bertambah usia.



- c. Nikotin. Dampak buruk ASI yang mengandung nikotin seperti dampak nikotin pada orang dewasa. Pada periode menyusui ibu sebaiknya tidak merokok sebab kandungan nikotin pada ASI akan 1,5-3 kali lebih tinggi dari kadar nikotin pada darah ibu, sehingga apabila ibu merokok maupun mengisap nikotin harus menunda menyusui paling tidak selama 95 menit.
- d. Makanan yang memproduksi gas. Kekhawatiran ibu jika mengkonsumsi makanan yang dapat menimbulkan gas akan membuat ASI mengandung gas kerap kali ditemukan. Namun hingga saat ini tidak ada bukti ilmiah yang dapat membuktikan hal tersebut.



4. Dampak kekurangan gizi pada ibu menyusui

Kekurangan gizi pada ibu menyusui akan memberikan dampak pada ibu dan bayinya, antara lain:

- a. Gangguan pada bayi meliputi proses tumbuh kembang anak terganggu, bayi mudah sakit, mudah terkena infeksi, dan menimbulkan gangguan pada mata ataupun tulang.
- b. Bila konsumsi zat kapur (Ca) ibunya berkurang, Ca akan diambil dari cadangan Ca jaringan ibunya, sehingga menyebabkan osteoporosis dan kerusakan gigi-gelgi caries dentis, gangguan pada mata, dan kualitas ASI menurun.

5. Meningkatkan produksi ASI

ASI dapat ditingkatkan dengan mengkonsumsi sebagai berikut:

- a. obat
 - Domperidone
 - metoclopramide
- b. Herbal

Dengan memasak adas manis, jintan, ketumbar, kambing rue, semanggi merah dan lain-lain.
- c. Makanan / minuman

- kacang-kacangan dan biji-bijian seperti gandum (tidak instan), beras merah, wijen dan almond
- Buah / Sayuran seperti sayuran berdaun hijau gelap, aprikot, buah ara dan sayur papaya

d. Zat gizi yang dapat meningkatkan produksi ASI

Proses menyusui dipengaruhi oleh 2 hormon utama yaitu hormone prolactin dan hormone oksitosin (hormon kasih sayang). Hormon prolactin berperan dalam produksi ASI dan Hormon oksitosin (hormon kasih sayang) berperan dalam mengeluarkan ASI dan merangsang peregangan pada dinding rahim. Zat gizi yang diperlukan ibu selama menyusui adalah protein. Protein merupakan salah satu zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan hormone prolactin dan juga memengaruhi pembentukan hormone oksitosin (hormon kasih sayang).

a. Protein

Selama menyusui ibu membutuhkan tambahan protein diatas normal sebesar 20 gram/hari. Kebutuhan protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang rusak atau mati.

Contoh bahan makanan yang mengandung protein yaitu:

1) Protein Hewani

Ikan, daging, telur, unggas, susu dan hasil olahannya



2) Protein nabati

Tahu, tempe, kacang-kacangan dan hasil olahannya (susu kedelai)



b. Vitamin A

Kebutuhan sayur dan buah akan meningkat untuk menjamin adanya Vit A dan Vitamin lain dalam air susu. Pada ibu menyusui jumlah yang dibutuhkan adalah 1,300 mcg. Vit A dibutuhkan dalam tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan sel, perkembangan dan kesehatan mata,

kesehatan kulit, pertumbuhan tulang, kesehatan reproduksi, metabolisme lemak dan ketahanan terhadap infeksi. (Marmi.,2013)

Contoh bahan makanan yang mengandung Vitamin A yaitu Kuning telur, hati, mentega, sayuran berwarna hijau dan buah berwarna kuning



e. Contoh makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI

Adapun contoh makanan yang dapat memperbanyak produksi air susu ibu (ASI) diantaranya:

a) Sayur daun katuk



c) Sayur daun ubi jalar



b) Sayur daun kacang panjang



d) Olahan jantung pisang batu



e) Olahan daun pepaya



PERTEMUAN KE-2

B. INVOLUSI UTERI (Pengerutan Rahim)



1. Definisi *involusi uteri* (Pengerutan Rahim)

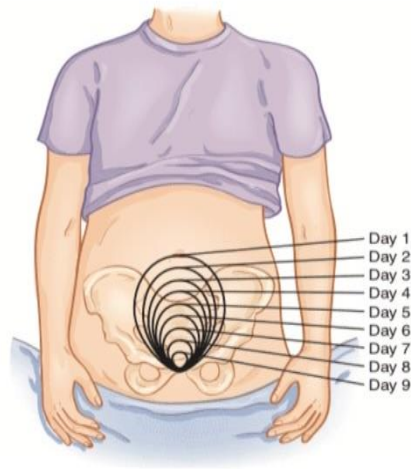
Involusi uteri (Pengerutan Rahim) merupakan proses dimana rahim kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Perubahan pada rahim disebabkan oleh peregangan pada dinding rahim yang terjadi secara terus-menerus. Pengerutan rahim berlangsung selama 6 minggu setelah melahirkan atau sekitar 42 hari. Apabila terjadi kegagalan pengerutan rahim maka akan menyebabkan sub involusi. Adapun jenis makanan yang dapat mempercepat pengerutan rahim diantaranya sayur daun ubi jalar, jus jeruk dan jus nanas.

2. Tahapan Pengerutan Rahim

Pengerutan rahim dapat diukur dengan 2 cara yaitu dengan melihat tinggi fundus uteri (bagian puncak rahim) dan juga dengan cara melihat berat rahim, sebagai berikut:

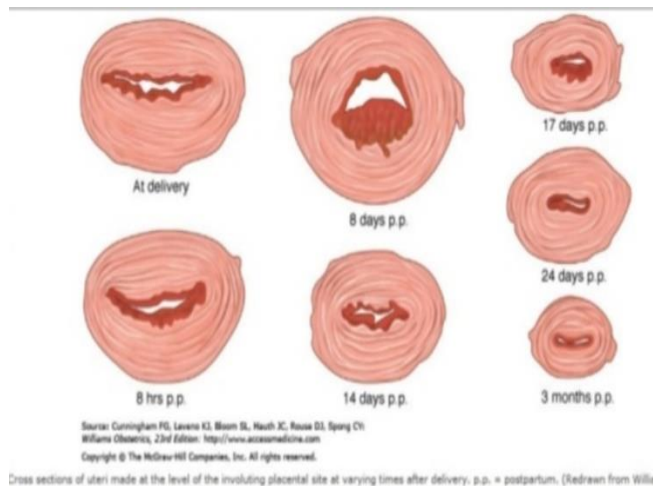
Proses pengerutan rahim ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri (bagian puncak rahim) yang terjadi berangsur-angsur seperti:

- 1) rahim ibu yang baru melahirkan masih membesar, jika diraba dari luar bagian puncak rahim kira-kira 1 jari bawah pusat
- 2) Pada hari ke-3, kira-kira 2 atau 3 jari bawah pusat
- 3) Hari ke-5, pada pertengahan antara pusat dan tulang panggul
- 4) Hari ke-10, biasanya rahim tersebut dari luar tidak teraba lagi.



Proses pengerutan rahim terjadi ditandai dengan perubahan berat rahim seperti berikut:

- 1) Rahim yang baru melahirkan beratnya kira-kira 1000 gram
- 2) 1 minggu setelah melahirkan berat rahim akan menjadi 500 gram atau pertengahan tulang panggul dengan pusat
- 3) 2 minggu setelah melahirkan berat Rahim menjadi 300 gram dan tidak teraba
- 4) Setelah 6 minggu setelah melahirkan berat rahim menjadi 40-60 gram (seperti berat rahim normal sebelum masa kehamilan)



3. Zat Gizi Yang Dapat Mempercepat Pengerutan Rahim

Zat gizi yang diperlukan ibu selama proses pengerutan rahim yaitu:

a. Protein.

Protein merupakan zat gizi yang memengaruhi pembentukan hormone oksitosin (hormon kasih sayang) yang mana hormone oksitosin (hormon kasih sayang) membantu merangsang peregangan pada dinding rahim Rahim sehingga terjadi proses pengerutan rahim. Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang rusak atau mati. Sumber: protein hewani (ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu dan keju) dan protein nabati (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai, tahu, dan tempe). (Mansyur dan Dahlan, 2014)



b. Vitamin C

Vit C dibutuhkan untuk penyembuhan luka dan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Adapun zat gizi yang dapat menghambat Vit C yaitu kalsium contohnya susu.

Contoh bahan makanan yang mengandung vitamin C yaitu jeruk, nanas, tomat, melon, brokoli, jambu, mangga, papaya, dan sayuran.



4. Ciri-ciri pengerutan rahim yang tidak normal

Adapun ciri-ciri pengerutan rahim yang tidak normal diantaranya:

- 1) pengembalian ukuran rahim terjadi secara tidak teratur
- 2) rahim teraba lunak dan peregangan pada dinding rahim buruk
- 3) Sakit punggung atau nyeri pada paha yang sering
- 4) Perdarahan pervaginam abnormal seperti perdarahan segar
- 5) Lokia rubra banyak dan berbau busuk

Adapun penyebab pengerutan rahim yang abnormal biasanya disebabkan karena adanya infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta dalam rahim.

5. Contoh makanan yang dapat mempercepat pengerutan rahim

Adapun Contoh makanan yang dapat mempercepat pengerutan rahim yaitu:

a) Jus nanas



b) jus jeruk



c) Sayur bening daun ubi jalar



C. *Lochea* (Darah Nifas)

1. Definisi

Lochea (Darah nifas) adalah darah yang keluar dari rahim, yang telah mengerut kembali ke ukuran semula. Pengeluaran darah nifas yang lancar tergantung dari peregangan pada dinding rahim dan zat gizi yang mempengaruhi peregangan dinding rahim adalah protein dan Vitamin C.

2. Kandungan Darah nifas

Lochea terdiri dari darah tempat plasenta menempel dan luruhan dinding rahim yang berkembang sangat besar selama masa kehamilan.

3. Jenis-Jenis Darah nifas



Proses keluarnya darah nifas terdiri atas 4 tahapan yaitu:

- a. Darah nifas Rubra, muncul pada hari 1 sampai hari ke-4 setelah melahirkan. Cairan yang keluar berwarna merah. Banyaknya Darah nifas rubra selalu lebih banyak dari pengeluaran darah dan lendir pada waktu menstruasi, berwarna merah, berbau anyir dalam keadaan normal tetapi tidak busuk.
- b. Darah nifas Sanguinolenta, berwarna merah kecoklatan dan berlendir. Berlangsung dari hari ke-4 sampai hari ke-7 setelah melahirkan
- c. Darah nifas Serosa, darah nifas berwarna kuning kecoklatan. Muncul pada hari ke-7 sampai hari ke-14 setelah melahirkan.
- d. Darah nifas Alba, darah nifas yang berwarna putih. Bisa berlangsung selama 2 sampai 6 minggu setelah melahirkan.
- e. Darah nifas parulenta, keluar cairan seperti nanah berbau busuk karena terjadi infeksi.
- f. Lochiotosis, darah nifas yang tidak lancar keluar.

4. Zat Gizi Yang Dapat Memperlancar pengeluaran darah nifas

Zat gizi yang dapat memperlancar pengeluaran darah nifas yaitu:

- a. Protein.

Protein merupakan zat gizi yang memengaruhi pembentukan hormone oksitosin (hormon kasih sayang) yang mana hormone oksitosin membantu merangsang peregangan pada dinding rahim sehingga terjadi proses pengerutan rahim. Pengerutan rahim yang baik dapat memperlancar pengeluaran darah nifas.

Sumber: protein hewani (ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu dan keju) dan protein nabati (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai, tahu, dan tempe).



b. Vitamin C

Contoh bahan makanan yang mengandung vitamin C yaitu jeruk, nanas, tomat, melon, brokoli, jambu, mangga, papaya, dan sayuran.



5. Contoh makanan yang dapat memperlancar pengeluaran darah nifas

Adapun Contoh makanan yang dapat memperlancar pengeluaran darah nifas yaitu:

a) Jus nanas



b) jus jeruk



c) Sayur bening daun ubi jalar



PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama Ibu :

Alamat :

No Telepon/Whatsapp :

No.Tlpn Wali :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi *Personal Coaching* Tentang Gizi Laktasi, *Involusi uteri* Dan *Lochea* Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja RSIA Bahagia Kota Makassar dan RSIA Ananda Kota Makassar” yang akan dilakukan oleh:

Nama : Nurjana Eviasty

Alamat : Jl. P. Kemerdekaan KM 10, Makassar

Instansi : Prodi Ilmu Kebidanan Pascasarjana UNHAS

No. HP : 082346153159

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Makassar, 2020

Peneliti

Responden

(Nurjana Eviasty)

(.....)

**KUESIONER PENELITIAN
PENGARUH EDUKASI PERSONAL *COACHING* TENTANG GIZI
MENYUSUI, Pengerutan Rahim dan Darah Nifas
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP,
DAN TINDAKAN IBU NIFAS**

Nomor responden :

Petunjuk : Isi jawaban responden pada tempat yang tersedia

I. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama ibu :
2. Umur ibu : tahun
3. Alamat :
4. Nomor telepon :
5. Nomor whatsapp :
6. No.whatsapp Wali :
7. Pendidikan terakhir ibu :

*(centang salah satu pada kotak yang tersedia)

- Tidak sekolah
 - Tamat SD /sederajat
 - Tamat SMP /sederajat
 - Tamat SMU /sederajat
 - Tamat akademi / Perguruan Tinggi
8. Pekerjaan ibu : *(centang salah satu pada kotak yang tersedia)
 - Tidak bekerja
 - Pegawai Negeri
 - Pegawai Swasta
 - Wiraswasta
 - Lainnya. Sebutkan.....
 9. Pendapatan keluarga rata-rata per bulan : Rp
 10. Paritas.....

I. PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI IBU NIFAS PADA MASA LAKTASI, Pengerutan Rahim (*INVOLUSI UTERI*) DAN DARAH NIFAS (*LOCHEA*)

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti
2. Berilah tanda (√) pada jawaban yang sesuai dengan pengetahuan anda.
3. Kuesioner yang sudah diisi dikembalikan kepada peneliti
4. Terima kasih atas kerjasamanya dan kesediaannya menjadi responden

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban		Skor
		BENAR	SALAH	
1.	Manfaat menyusui untuk ibu adalah mengurangi infeksi saluran pernafasan.			
2.	Zat gizi yang dapat memperbanyak ASI adalah protein dan vitamin A.			
3.	Sumber protein adalah daging, ikan, telur, tahu dan tempe.			
4.	Sumber Vitamin A adalah sayuran hijau dan buah berwarna kuning.			
5.	Contoh Makanan yang dapat memperbanyak ASI adalah sayur kacang-kacangan, Sayur daun katuk dan sayur jantung pisang.			
6.	Pengerutan rahim (<i>involutio uteri</i>) adalah kembalinya rahim ke bentuk semula seperti sebelum hamil dengan berat rahim sekitar 300 gram.			
7.	Pengerutan rahim berlangsung sekitar 52 hari.			
8.	Jus nanas dan sayur bening daun ubi jalar merupakan contoh makanan yang dapat mempercepat pengerutan Rahim.			
9.	Susu dan hasil olahannya dapat menghambat proses pengerutan Rahim.			
10	Protein dan vitamin C merupakan zat gizi yang dapat mempercepat pengerutan Rahim.			

11.	Darah nifas (<i>Lochea</i>) adalah darah yang keluar dari rahim melalui jalan lahir setelah melahirkan yang berlangsung sekitar 6 minggu/ 42 hari.			
12.	Protein dan vitamin C merupakan zat gizi yang dapat mempercepat dan memperlancar pengeluaran darah nifas (<i>Lochea</i>).			
13.	Sayur daun kol merupakan contoh makanan yang dapat mempercepat dan memperlancar pengeluaran darah nifas (<i>Lochea</i>).			
14.	Ciri-ciri darah nifas yang tidak normal adalah berbau busuk, tetap kental dan berwarna merah terang pada minggu ke-2 setelah melahirkan.			
15	Selama masa nifas ibu tidak diharuskan makan aneka ragam makanan.			

II. SIKAP IBU

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti
2. Berilah tanda (√) pada jawaban yang sesuai dengan sikap anda.
3. Kuesioner yang sudah diisi dikembalikan kepada peneliti
4. Terima kasih atas kerjasamanya dan kesediaannya menjadi responden

Keterangan Pilihan :

- SS : sangat Setuju
- S : Setuju
- RR : Ragu-ragu
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban					Skor
		SS	S	RR	TS	STS	
1.	Setelah melahirkan, makanan yang bergizi dapat mempengaruhi jumlah ASI dan kualitas ASI.						
2.	Mengonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti kopi, susu, teh dan sejenisnya menyebabkan produksi ASI menurun.						
3.	jumlah ASI dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi obat atau herbal atau makanan/minuman yang mengandung protein dan vit A.						
4.	Mengonsumsi sayur daun ubi jalar pada masa menyusui dapat menyebabkan produksi ASI berkurang.						
5.	Rahim teraba lunak, tidak ada kontraksi, keluar darah dari jalan lahir yang lebih banyak dari						

	biasanya dan berbau busuk menandakan adanya pengerutan rahim yang tidak normal.						
6.	Makanan sumber protein diantaranya bayam atau sawi atau lobak atau daun katuk atau kacang-kacangan.						
7.	Mengonsumsi jus nanas dan jus jeruk dapat mempercepat pengerutan rahim.						
8.	Protein dapat mempercepat proses pengeluaran darah nifas karena protein mempengaruhi pembentukan hormon oksitosin (Hormon kasih sayang) yang merangsang rahim berkontraksi untuk mengeluarkan darah nifas.						
9.	Warna darah nifas yang keluar pada hari pertama sampai hari ke-3 setelah melahirkan adalah kecoklatan.						
10.	Darah nifas yang berbau busuk dan keluar cairan seperti nanah dan disertai dengan nyeri pada perut menandakan bahwa terjadi infeksi.						

5. TINDAKAN IBU TENTANG KEBUTUHAN GIZI IBU NIFAS PADA MASA LAKTASI (MENYUSUI), Pengerutan Rahim (*INVOLUSI UTERI*) DAN DARAH NIFAS (*LOCHEA*)

**FORMULIR
FOOD RECALL 24 JAM**

Hari/Tanggal :

Hari Ke- :

Waktu	Jenis Makanan	Bahan Makanan	Banyaknya	
			URT	Gram*
Pagi/jam				
Selingan/ jam				

Siang /Jam				
Selingan/ jam				
Malam /Jam				
Selingan/ jam				