

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU NIFAS MELALUI EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK MENDUKUNG PROSES PEMULIHAN PASCA PERSALINAN

Enok Nurliawati*, Etty Komariah, Soni Hersoni, Rifki Rifaldi, Mutia Fitri
Universitas Bakti Tunas Husada

*Korespondensi: enoknurliawati@universitas-bth.ac.id

ABSTRACT

The postpartum period is a critical phase requiring optimal nutritional support to promote maternal recovery, facilitate breast milk production (lactation), and prevent complications. Several previous studies indicate that postpartum knowledge regarding balanced nutrition is still low, potentially hindering the recovery process for new mothers. This community service activity aimed to increase the knowledge of postpartum mothers through balanced nutrition education in the Melati Ward (Floor 2A) of dr. Soekardjo Regional General Hospital, Tasikmalaya City. The implementation method included preparation (developing materials and leaflets), education delivery using lectures and interactive discussions supported by leaflets, and evaluation using a pre-test and post-test. A total of 19 participants, including those who had undergone vaginal delivery and cesarean section, were involved in this activity. The evaluation results showed an increase in the mean knowledge score from 50.53 (pre-test) to 81.58 (post-test), with a difference of 31.05 points. Statistical analysis using a paired t-test showed a significant difference ($p=0.000$) between the scores before and after the education. These findings confirm that balanced nutrition education is effective in increasing the knowledge of postpartum mothers. This intervention has the potential to accelerate postpartum recovery, improve breastfeeding success, and prevent health problems for both mothers and infants. This activity is recommended as a sustainable promotive and preventive intervention in healthcare facilities.

Keywords: Health Education, Balanced Nutrition, Postpartum Mothers

ABSTRAK

Masa pasca persalinan merupakan periode kritis yang membutuhkan dukungan nutrisi optimal untuk mendukung pemulihan pasca persalinan, produksi ASI, serta pencegahan komplikasi. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan pasca persalinan yang meliputi pemenuhan gizi seimbang hasilnya masih rendah, sehingga berpotensi menghambat proses pemulihan pada ibu nifas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasca persalinan melalui edukasi gizi seimbang di Ruang Melati Lantai 2A RSUD dr. Soekardjo, Kota Tasikmalaya. Metode pelaksanaan meliputi persiapan yaitu penyusunan materi dan media leaflet, pelaksanaan edukasi dengan metode ceramah dan diskusi interaktif menggunakan media leaflet, serta evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 19 orang, baik dengan persalinan pervaginam maupun seksio sesarea. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 50,53 (*pre-test*) menjadi 81,58 (*post-test*) dengan selisih 31,05 poin. Uji statistik menggunakan metode *paired t-test* menunjukkan perbedaan signifikan ($p=0,000$) antara sebelum dan sesudah edukasi. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan pasca persalinan, sehingga berpotensi mempercepat pemulihan pascapersalinan, meningkatkan keberhasilan menyusui, dan mencegah masalah kesehatan ibu maupun bayi. Kegiatan ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi promotif dan preventif berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Gizi Seimbang, Pasca Persalinan

PENDAHULUAN

Masa pasca persalinan merupakan salah satu siklus kehidupan seorang perempuan, dimana periode ini pada umumnya akan berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari setelah melahirkan (Prawirohardjo.S., 2016). Pada masa pasca persalinan ini seorang perempuan akan mengalami perubahan-perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis. Agar perubahan tersebut dapat berjalan sesuai fisiologisnya, maka diperlukan dukungan baik secara internal maupun eksternal dalam bentuk dukungan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu dukungan fisik adalah pemenuhan kebutuhan

nutrisi yang sesuai dengan masa pasca persalinan. Kebutuhan nutrisi pada masa pasca persalinan tentunya berbeda dengan kebutuhan ibu di luar masa pasca persalinan. Selama masa pasca persalinan ibu membutuhkan tambahan kebutuhan nutrisi 25% dari kondisi diluar masa pasca persalinan (Lowdermilk.DL, 2013; Erniawati *et al.*, 2021; Kementerian Kesehatan RI, 2021). Nutrisi pada masa pasca persalinan dibutuhkan untuk proses pemulihan tenaga pasca persalinan, pemulihan atau involusi dari organ-organ tubuh yang dipengaruhi oleh kehamilan dan persalinan, produksi ASI dan meningkatkan imun untuk pencegahan infeksi (Cabedo-Ferreiro *et al.*, 2025).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas mengenai kebutuhan gizi pada masa ini masih tergolong rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Tampubolon dan Anggraini (2023) di Klinik Pratama Manda menunjukkan bahwa 36,7% ibu nifas memiliki pengetahuan yang cukup dan 33,3% memiliki pengetahuan kurang tentang gizi pada pasca persalinan. Hasil serupa ditemukan oleh Nurlaily *et al.* (2022) yang melaporkan bahwa 33.33% responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 55,55% tingkat pengetahuan kurang. Hasil penelitian lainnya, juga menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya dari responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dan kurang (Winatari & Mufidaturrosida, 2020; Italia, 2025). Rendahnya tingkat pengetahuan tersebut berdampak pada perilaku konsumsi makanan pasca bersalin yang masih dipengaruhi oleh mitos dan pantangan, sehingga asupan gizi tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Dewi *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa 50% ibu nifas memiliki pengetahuan cukup dan 25% berpengetahuan kurang tentang budaya pantangan makan, dengan 75% responden menunjukkan sikap yang tergolong cukup hingga kurang.

Kondisi ini dapat berdampak pada lambatnya proses pemulihan ibu, menurunnya produksi ASI, hingga meningkatkan risiko infeksi dan komplikasi pada masa pasca persalinan. Data UNICEF tahun 2023 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia menurun dari 64,5% pada tahun 2018 menjadi 52,5% pada tahun 2023, sementara cakupan inisiasi menyusui dini masih kurang dari 50% bayi baru lahir (UNICEF, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan nutrisi pada ibu nifas masih perlu ditingkatkan agar mampu mendukung produksi ASI yang optimal. Apabila ditinjau dari sisi kebutuhan fisiologis, ibu menyusui memerlukan tambahan energi sekitar 500 kkal per hari serta asupan mikronutrien penting seperti zat besi, vitamin D, vitamin B12, kalsium, dan *zinc* untuk menunjang proses penyembuhan pascapersalinan dan mendukung kualitas ASI (Kementerian Kesehatan RI, 2021; Weiler, 2024). Namun, laporan UNICEF tentang “Gizi Ibu di Indonesia” mengungkapkan bahwa layanan konseling gizi pascapersalinan masih rendah, sehingga banyak ibu tidak mendapatkan informasi yang memadai tentang kebutuhan gizi selama masa pasca persalinan (UNICEF Indonesia, 2023).

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan intervensi berupa edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang bagi pasca persalinan yang dilakukan sejak masa rawat inap di fasilitas kesehatan. Edukasi ini menjadi sangat penting karena (1) mendukung pemulihan fisik ibu pasca persalinan, (2) memperbaiki kuantitas dan kualitas ASI, (3) mencegah komplikasi kesehatan seperti anemia, infeksi, dan kelelahan, (4) mengurangi risiko gangguan psikologis seperti depresi pascapersalinan, serta (5) berkontribusi pada upaya pencegahan stunting dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Meningkatnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang, diharapkan ibu termotivasi untuk memenuhi kebutuhan gizinya secara optimal, sehingga proses pemulihan pasca persalinan berjalan baik dan pertumbuhan bayi dapat didukung secara optimal sejak dini. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu melakukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kepada ibu nifas untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang. Edukasi yang diberikan sejak masa rawat inap di fasilitas kesehatan diharapkan dapat memotivasi ibu untuk mengonsumsi makanan bergizi, mempercepat proses pemulihan pasca persalinan, dan mendukung keberhasilan menyusui.

Hasil wawancara dengan bidan di Ruang Melati Lantai 2A menunjukkan bahwa masih terdapat ibu nifas yang memiliki pantangan terhadap beberapa jenis makanan, seperti ikan, telur, dan ayam, karena dianggap “amis”. Ketika bagian gizi menyediakan menu dengan bahan-bahan tersebut, beberapa pasien cenderung tidak mengonsumsinya. Wawancara dengan dua orang ibu nifas juga menunjukkan temuan serupa. Pasien pertama menyampaikan bahwa dalam keluarganya terdapat kebiasaan untuk menghindari makanan pedas, makanan yang digoreng, ikan, telur, serta buah-buahan yang memiliki rasa asam. Hasil wawancara pada pasien kedua menyatakan telah memperoleh informasi mengenai gizi ibu nifas dan menyusui pada kelahiran anak pertama, namun tetap berhati-hati dalam memilih makanan selama masa nifas dan menyusui. Kedua pasien juga menyebutkan bahwa porsi makan mereka tidak mengalami perubahan berarti dibandingkan sebelum kehamilan.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa masih diperlukan edukasi berkelanjutan bagi ibu nifas agar mereka memahami pentingnya kebutuhan nutrisi dan keberagaman makanan pada masa nifas dan menyusui. Hal tersebut menjadi dasar bahwa tim pengabdian kepada masyarakat dari Program Studi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya melaksanakan kegiatan edukasi tentang gizi seimbang bagi ibu nifas di Ruang Melati Lantai 2A RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas dalam mendukung proses pemulihan pasca persalinan dan optimalisasi pemberian ASI.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada peningkatan pengetahuan mengenai kebutuhan nutrisi ibu nifas. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu nifas yang dilakukan rawat inap di Ruang Melati Lantai 2A RSUD dr. Soekardjo, Kota Tasikmalaya sebanyak 19 orang, dengan kriteria *post-persalinan per-vaginam* maupun *per-seksio caesaria*. Kegiatan dilaksanakan selama 6 bulan mulai dari penyusunan proposal sampai dengan tindak lanjut dan penyusunan laporan. Metode edukasi dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan menyusun proposal kegiatan, koordinasi dengan tim untuk menyiapkan materi edukasi dan media edukasinya yaitu berupa leaflet. Ketua tim mengurus perizinan kepada pihak rumah sakit tentang pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan gizi seimbang untuk ibu nifas, serta berkoordinasi dengan bidan ruangan untuk membantu menyiapkan ruangan dan pasien yang akan diberikan penyuluhan kesehatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tahap ini adalah melaksanakan edukasi kesehatan kepada pasien pasca persalinan. Topik edukasi kesehatan adalah metode pemberian gizi seimbang untuk ibu yang sedang menjalani pasca persalinan. Media pemberian edukasi menggunakan leaflet, serta metode untuk pembelajaran menggunakan metode ceramah dan tanya jawab.

3. Tahap Evaluasi dan Rencana Tindak Lanjut

Evaluasi dilaksanakan dua kali yaitu sebelum dilaksanakan edukasi kesehatan berupa *pre-test* dan setelah pelaksanaan edukasi kesehatan tentang gizi seimbang berupa *post-test*. *Pre-test* bertujuan untuk mengetahui kemampuan dasar atau pengetahuan awal responden tentang gizi seimbang untuk pasca persalinan. *Post-test* bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi. Instrumen *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner yang sama, berisi pertanyaan tentang karakteristik dan pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi pasca persalinan. Karakteristik yang dinyantakan adalah umur, paritas, dan pendidikan terakhir. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 10 butir

soal yang terdiri dari 4 soal mengenai kebutuhan energi dan *makro-nutrien*, 3 soal mengenai cairan dan *mikro-nutrien*, serta 3 soal mengenai dampak kekurangan nutrisi. Skor pengetahuan *pre-test* dan *post-test* dihitung berdasarkan jumlah jawaban yang benar dibagi skor total dan dihitung juga rata-ratanya. Uji statistik yang dilakukan dari hasil yang dikumpulkan menggunakan *t-test* paired.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan pembukaan kegiatan, pengenalan, melaksanakan *pre-test*, membagikan *leaflet*, penyampaian materi, diskusi atau tanya jawab, dan penutupan dengan pelaksanaan *post-test*. Selama proses edukasi, peserta aktif memperhatikan penjelasan dari narasumber dan menanyakan hal-hal yang belum dipahami. Pertanyaan yang banyak diajukan adalah seputar makanan pantangan pada pasca persalinan, makanan pantangan bagi ibu *pasca-seksio caesarea*, makanan pantangan untuk ibu menyusui dan makanan yang bisa meningkatkan produksi ASI, serta menanyakan juga cara pengolahan makanan yang baik untuk pasca persalinan dan menyusui. Pada sesi diskusi juga mendorong para peserta untuk menyampaikan pengalamannya terkait dengan hal-hal yang ditanyakan oleh peserta terutama pada ibu multipara yang sudah mempunyai pengalaman sebelumnya.



Gambar 1 Pemberian Leaflet



Gambar 2 Pelaksanaan Diskusi

Karakteristik responden berdasarkan hasil kuesioner peserta kegiatan disajikan pada tabel 1.

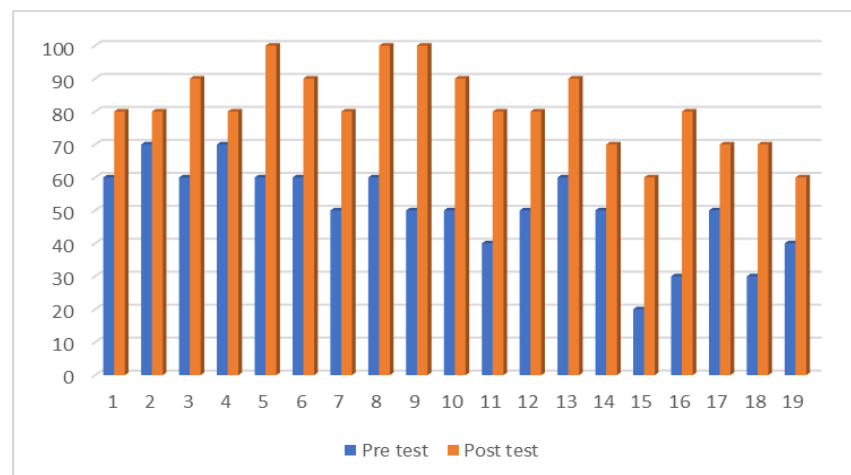
Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Paritas dan Tingkat Pendidikan

No	Karakteristik Responden	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Umur		
	a. < 20 tahun	2	10.53
	b. 20– 35 tahun	13	68.42
	c. >35 tahun	4	21.05
	Jumlah	19	100
2	Paritas		
	a. Primipara	9	47.37
	b. Multipara	10	52.63
	Jumlah	19	100
3	Tingkat Pendidikan		
	a. SD	0	0

b. SMP atau sederajat	6	31.58
c. SMA atau sederajat	12	63.16
d. Perguruan Tinggi	1	5.26
Jumlah	19	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berusia antara 20 – 35 tahun (68,42%), dengan paritas lebih dari setengahnya adalah *primipara* (52.63%) dan tingkat pendidikannya sebagian besar adalah SMA atau sederajat (63.16%).

Hasil pengolahan data dari *pre-test* dan *post-test* tentang pengetahuan nifas mengenai gizi seimbang untuk pasca persalinan.



Gambar 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Gambar 3 menunjukkan bahwa ada peningkatan nilai dari sebelum diberikan edukasi (*pre-test*) dan setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang pasca persalinan (*post-test*). Data yang didapatkan dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan *one-sample Kolmogorove-smirnov* dan hasilnya menunjukkan nilai 0.112 dan nilai *Asymp.Sig.(2-tail)* = 0.222. Hal tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi secara normal, maka dapat dilakukan uji statistik dengan menggunakan *t-test paired* dan hasilnya seperti pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Rata-rata Nilai *Pre-test* dan *Post-test*

Variabel	Mean	SD	SE	P value	n
Score					
<i>Pretest</i>	50.53	13.529	3.104	0.000	19
<i>Posttest</i>	81.58	12.140	2.785		

Berdasarkan tabel 3 bahwa adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 31.053 dari rata-rata nilai *pre-test* 50.53 menjadi 81.58 pada saat *post-test*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* = 0.000 yang berarti bahwa ada perbedaan signifikan antara rata-rata nilai sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang pasca persalinan pada pasien *post*-bersalin yang dirawat di Ruang Melati Lantai 2A RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.

Hasil pengabdian kepada masyarakat tersebut sesuai dengan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh Rahmaddian *et al.* (2025) dimana hasilnya menunjukkan bahwa

intervensi edukasi *stunting* memberikan pengaruh yaitu meningkatkan pengetahuan dan sikap. Hal tersebut sejalan dengan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh Siswati & Heni Hirawati Pranoto (2024) yang menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan tentang gizi Pasca bersalin terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu post partum yang di rawat di Ruang Sofa I Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Temanggung dengan rerata nilai *pre-test* adalah 67 menjadi 99 pada saat *post-test* yang dilaksanakan setelah diberikan penyuluhan.

Edukasi atau pendidikan kesehatan (*health education*) adalah upaya yang dilakukan secara sengaja dan terencana untuk memberikan kesempatan setiap orang agar terus belajar memahami pentingnya hidup sehat (Notoatmodjo, 2012). Pelaksanaan edukasi kesehatan dalam pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode ceramah dan tanya jawab atau diskusi. Narasumber memberikan materi per-topik dan setiap peserta dapat mengajukan pertanyaan setelah narasumber menjelaskan satu sub-topik selesai. Metode pembelajaran tersebut maka peserta akan mudah mengingat dan diskusi langsung dapat meningkatkan pemahaman dari topik tersebut. Setelah narasumber menyelesaikan penjelasan semua materi, dibuka sesi diskusi dimana semua peserta diberikan kesempatan untuk bertanya apabila ada hal-hal yang masih belum dipahami. Dalam sesi diskusi narasumber dan fasilitator mendorong semua peserta aktif berdiskusi baik bertanya maupun menjawab pertanyaan dari peserta yang lain. Selain itu, fasilitator memberikan kesempatan kepada ibu-ibu yang *multipara* untuk berbagi pengalaman tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi selama masa *pasca bersalin* dan menyusui. Melalui proses tersebut, peserta dapat menambah pengetahuan, meningkatkan kesadaran, dan mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya.

Hal tersebut sesuai dengan hasil pengabdian kepada masyarakat ini yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari semua peserta, setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang untuk pasca persalinan. Pemahaman peserta terhadap gizi seimbang untuk pasca persalinan dapat menjadikan motivasi dari peserta untuk melaksanakan semua yang diketahuinya dari edukasi yang diberikan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Rahmanindar & Rizqoh (2019) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dan sikap dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dengan status gizi pada ibu nifas di Puskesmas Jatinegara. Dengan demikian maka ibu nifas dapat mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang selama masa nifas dan masa laktasi, sehingga pemulihan ibu pasca melahirkan menjadi lebih cepat dan produksi ASI sesuai dengan kebutuhan bayi.

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, intervensi edukasi gizi seimbang pada 19 ibu pasca bersalin berjalan lancar. Karakteristik peserta didominasi oleh kelompok usia 20-35 tahun (68,42%), ibu *multipara* (52,63%), dan lulusan SMA (63,16%). Keberhasilan program ini terukur secara kuantitatif melalui peningkatan rerata skor pengetahuan peserta sebesar 31,053 poin antara *pretest* dan *posttest*. Peningkatan ini terbukti sangat signifikan secara statistik, di mana hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai $p=0.000$. Hal ini menegaskan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam menambah wawasan peserta mengenai gizi seimbang pasca persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bakti Tunas Husada yang telah memberi dukungan dana terhadap pengabdian ini dan kepada Direktur RSUD dr. Soekardjo, Kepala Ruangan dan staf Ruangan Melati Lantai 2 RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya yang sudah memberikan izin dan memfasilitasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cabedo-Ferreiro, R., Reyes-Lacalle, A., Cos-Busquets, J., Colldeforns-Vidal, M., Liutsko, L., García Sierra, R., Vicente-Hernández, M. M., Gómez-Masvidal, M., Montero-Pons, L., Cazorla-Ortiz, G., Torán-Monserrat, P., & Falguera-Puig, G. (2025). Does Maternal Diet Vary During the Postpartum Period According to Infant Feeding Type? The Observational Study GREEN MOTHER. *Nutrients*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/nu17071136>
- Dewi, W. V., Mustikarani, K., & Putri, S. R. (2023). *Hubungan Pengetahuan Pasca bersalin Tentang Budaya Pantangan Makan dan Sikap Pemenuhan Gizi dengan Proses Penyembuhan Luka Perineum di Rumah Sakit Bersalin Suko Asih Sukoharjo*. Universitas Kusuma Husada.
- Erniawati, E., Khatimah, H., & Badasari, S. (2021). Pendidikan Kesehatan Gizi Pasca bersalin “Peduli Pasca bersalin Tetap Sehat Di Masa Pandemi Covid 19.” *Jcs*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.57170/jcs.v3i1.3>
- Italia, *et al.* (2025). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu dalam Menghadapi Masa Pasca bersalin di Klinik Farawati S.St. Palembang Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 15(2), 257–266.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Ibu Menyusui*. Kementrian Kesehatan RI.
- Lowdermilk, D.L., Perry, S. and Cashion, K. (2013). *Keperawatan Maternitas* (8th ed., Vol. 2). Elsevier.
- Nurlaily, A. P., Rohmatika, D., & Susilaningsih, E. Z. (2022). Strategi Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Pentingnya Asi Eksklusif Melalui E-Book dalam Mencegah Kegawatan Status Gizi di Jetis Sukoharjo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(8), 2532–2543. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6939>
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan* (Saifudin.A.B., Ed.; 4th ed.). Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahmaddian, T., Rizki Saputra, M., Adhyka, N., Zulfa Hanum, N., Kamala Aisyiah, I., & Baiturrahmah. (2025). Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Penyuluhan Edukasi Pola Makan Bergizi Pada Masyarakat Untuk Pencegahan Dini Stunting. *EMaSS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 153–162. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
- Siswati, & Heni Hirawati Pranoto. (2024). Upaya Peningkatan Kesadaran Gizi Pasca bersalin Melalui Pendidikan Kesehatan pada Ibu Post Partum. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 6(1), 58–63. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i1.3170>
- Tampubolon & Anggraini. (2023). Tingkat Pengetahuan Pasca bersalin Tentang Gizi Pasca bersalin di Klinik Pratama Manda Tahun 2023. *Dinamika: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 14(2), 1–7.
- UNICEF Indonesia. (2023). *Angka Menyusui di Indonesia Turun, Ibu Memerlukan Dukungan yang Lebih Mapan*. UNICEF Indonesia.
- Weiler. (2024). *Postpartum Nutrition Tips to Help Support Recovery*. Abbott.
- Winatasari & Mufidaturrosida. (2020). Hubungan Pengetahuan Pasca bersalin tentang Asupan Nutrisi Protein dengan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, 12(02), 202–2016.