
PROMOSI KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN MALNUTRISI PADA IBU NIFAS MELALUI GEMAR IKAN GABUS PADA KEPERCAYAAN KALALAH

*Health Promotion for Preventing Malnutrition in Post-Partners Through Eating Snakefish
Based on Kalalah Beliefs*

Putri Yuliantie¹, Angga Irawan², Janatin Aliah¹, Wahidah Noor Aliya Ulfah¹,
Erma Sartika¹, Yona Penia Fransiska¹, Yeni Safitri¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia

²Jurusan Keperawatan, Universitas Sari Mulia

*Korespondensi: Yonapeniafransiska1998@gmail.com

Diterima: 24 Maret 2025

Dipublikasikan: 08 Mei 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: ibu nifas memerlukan nutrisi untuk proses penyembuhan luka pasca melahirkan. Selain itu nutrisi diperlukan juga untuk memperlancar ASI. Konsumsi Ikan gabus salah satu cara mencegah malnutrisi dimana ikan gabus kaya akan protein dan albumin, yang penting untuk kesehatan. Albumin membantu pembentukan jaringan sel baru dan regenerasi sel, serta mempercepat penyembuhan luka. Oleh karena itu, pasien disarankan mengonsumsi ikan gabus untuk pemulihan tubuh.

Tujuan: Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu melakukan penyuluhan tentang pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi pada masa nifas.

Metode: Metode yang digunakan berupa penyuluhan dan diskusi. Media yang digunakan berupa media leaflet. Peserta dari kegiatan adalah Ibu Nifas dan kader kesehatan di Desa Pindahan Baru. Informasi yang diberikan yaitu tentang pengetahuan tentang masa nifas, Tanda bahaya masa nifas, cara mengatasi kalalah, Cara mencegah malnutrisi dengan memenuhi kebutuhan nutrisi pada masa nifas dan manfaat ikan gabus untuk ibu nifas.

Hasil: Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Pindahan Baru berhasil meningkatkan pengetahuan ibu nifas dan kader tentang nutrisi selama masa nifas, pentingnya ASI Eksklusif, tanda-tanda bahaya, dan edukasi tentang pengolahan ikan gabus.

Simpulan: Ibu nifas menjadi mengerti pentingnya menjaga nutrisi selama masa nifas.

Kata kunci: Ikan gabus, malnutrisi, nifas

ABSTRACT

Introduction: Postpartum mothers require proper nutrition to aid in the healing of postpartum wounds. Additionally, good nutrition is essential for facilitating breast milk production. Consuming snakehead fish is one effective way to prevent malnutrition, as it is rich in protein and albumin, both of which are vital for health. Albumin supports the formation of new cell tissue and regenerates cells, thereby speeding up wound healing. Therefore, patients are encouraged to eat snakehead fish to aid in their recovery.

Objectives: The purpose of this community service activity is to provide counseling on the importance of meeting nutritional needs during the postpartum period.

Methods: The methods used are counseling and discussion. The media used is leaflet media. Participants of the activity are postpartum mothers and health cadres in Pindahan Baru Village. The information provided is about knowledge about the postpartum period, danger signs of the postpartum period, how to overcome kalalah, how to prevent malnutrition by meeting nutritional needs during the postpartum period and the benefits of snakehead fish for postpartum mothers.

Results: Community service activities in Pindahan Baru Village have succeeded in increasing the knowledge of postpartum mothers and cadres about nutrition during the postpartum period, the importance of exclusive breastfeeding, danger signs, and education about processing snakehead fish.

Conclusion: Postpartum mothers understand the importance of maintaining nutrition during the postpartum period.

Keywords: Snakehead fish, malnutrition, postpartum

PENDAHULUAN

Nifas adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandung kembali seperti semula sebelum hamil, yang berlangsung selama 6- 40 hari. Lamanya masa nifas ini yaitu \pm 6-8 minggu. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu. Adaptasi pada ibu Nifas dapat terlaksana secara normal jika ibu memiliki pengalaman yang baik terhadap persalinannya. Ibu yang baru melahirkan membutuhkan mekanisme penanggulangan untuk mengatasi perubahan fisik karena proses kehamilan, persalinan dan nifas (Widaryanti & Febriati, 2020).

Masa nifas (puerperium) merupakan masayang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil).Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Dalam masa ini alat-alat genitalia interna dan eksterna berangsur angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil.Perubahan alat-alat genitalia ini dalam keseluruhannya disebut involusi. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Pada masa nifas terjadi perubahan fisiologis dan anatomis diantaranya yaitu uterus, lochea, vagina, perineum dan payudara. Pada masa nifas juga mempunyai beberapa kebutuhan dasar meliputi kebutuhan nutrisi, aktivitas, istirahat, perawatan payudara, perawatan vulva, dan eliminasi. Nutrisi merupakan zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya (Mahayati, 2020). Malnutrisi atau gizi kurang merupakan status kondisi seseorang yang kekurangan nutrisi, atau nutrisinya di bawah rata-rata (Syainah et al, 2025).

Ikan gabus memiliki kandungan gizi yang tinggi. Ikan gabus mengandung protein dan albumin yang sangat penting bagi kesehatan. Peran utama albumin di dalam tubuh sangat penting, yaitu membantu pembentukan jaringan sel baru. Tanpa albumin, sel-sel di dalam tubuh akan sulit beregenerasi sehingga cepat mati dan tidak berkembang. Albumin juga berperan penting dalam proses penyembuhan luka. Di dalam ilmu kedokteran, albumin biasa dimanfaatkan untuk mempercepat pemulihan jaringan sel tubuh. Itulah sebabnya pasien dianjurkan mengkonsumsi ikan gabus dengan harapan dapat membantu proses penyembuhan di dalam tubuh (Sampara et al, 2020).

Berdasarkan pengamatan dan analisa situasi didapatkan masalah masih banyak ditemukan masyarakat yang menganut budaya kalalah sehingga ibu nifas diharuskan untuk tidak melanggar pantangan turun temurun tersebut, salah satunya pantangan yang ditemukan di Desa pindahan baru adalah ibu nifas tidak boleh mengkonsumsi ikan segar dan hanya boleh konsumsi ikan yang sudah dikeringkan dan masih banyak lagi pantangan makanan yang lainnya, jika pantangan ini dibiarkan terus menerus beredar di masyarakat, dikhawatirkan ibu nifas mengalami malnutrisi jika kebutuhan nutrisi harian tidak terpenuhi.

Permasalahan yang terjadi adalah kebiasaan turun temurun masyarakat yang masih menganut budaya kalalah dan kurangnya informasi tentang nutrisi yang diperlukan selama masa nifas sehingga menyebabkan malnutrisi pada ibu nifas. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu melakukan penyuluhan tentang pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi pada masa nifas yaitu salah satunya dengan gemar konsumsi ikan gabus dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Sabtu 15 Maret 2025. Peserta dari kegiatan adalah Ibu Nifas dan kader kesehatan di Desa Pindahan Baru. Metode yang digunakan berupa penyuluhan dan diskusi. Informasi yang diberikan yaitu tentang pengetahuan tentang masa nifas, Tanda bahaya masa nifas, cara mengatasi kalalah, Cara mencegah malnutrisi dengan memenuhi kebutuhan nutrisi pada masa nifas dan manfaat ikan gabus untuk ibu nifas. Media yang digunakan berupa media leaflet.

Berikut penjelasan tahapan pelaksanaan setiap kegiatan.

1. Pemberian Informasi Kesehatan atau Pendidikan kesehatan tentang pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi pada masa nifas salah satunya melalui gemar konsumsi ikan gabus.
2. Pendidikan kesehatan tentang masa nifas, tanda bahaya masa nifas dan cara mengatasi penyakit kalalah.
3. Evaluasi Kegiatan dengan tanya jawab bersama ibu nifas dan kader tentang topik yang dibahas.



Gambar 1. Leaflet edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu nifas yang hadir saat kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Gedung Posyandu Desa Pindahan Baru berjumlah 11 orang (Post Partum 1 Minggu & 2 Minggu & 3 Minggu) dari total 11 orang ibu nifas yang tercatat pada periode Februari s/d Maret 2025 dan dihadiri oleh 4 orang Kader.

Berdasarkan tanya jawab yang diadakan sebelum kegiatan edukasi dimulai untuk menilai gambaran pengetahuan para ibu nifas dan kader yang hadir tentang apa saja nutrisi yang dibutuhkan selama masa nifas dan apakah mempercayai budaya kalalah, diperoleh hasil bahwa semua partisipan yang hadir belum tahu tentang apa saja nutrisi yang dibutuhkan selama masa nifas. Bahkan semua partisipan ibu nifas menganut atau mempercayai penyakit kalalah, dimana salah satunya yang dipercayai adalah penyakit kalalah terjadi apabila melanggar makanan tertentu seperti ibu nifas dilarang mengonsumsi ikan segar, hanya boleh konsumsi ikan yang sudah dikeringkan.

Berdasarkan tanya jawab yang diadakan sesudah kegiatan edukasi sebagai evaluasi untuk menilai gambaran pengetahuan ibu nifas dan kader, diperoleh hasil bahwa pengetahuan setiap partisipan mengalami peningkatan, dari yang awalnya tidak mengerti dan saat ditanya secara lisan semuanya bisa menjawab dengan jelas dan memahami materi yang disampaikan, Seperti apa saja nutrisi yang wajib dipenuhi selama masa nifas, Apa saja makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan selama masa nifas, Apa itu Asi

Eklusif, apa saja tanda bahaya pada masa nifas, cara untuk mengatasi penyakit kalalah dan memahami bahwa ada beberapa pantangan kalalah yang bertolak belakang dengan kesehatan.

Adapun setelah edukasi, diadakan demonstrasi pengolahan ikan gabus yang benar agar kandungan nutrisinya tetap terjaga. Tujuan dari demonstrasi ini merupakan upaya untuk menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat untuk mengetahui cara mengolah makanan yang baik dan benar terutama cara mengolah ikan gabus sehingga nutrisi yang terdapat pada ikan gabus tidak hilang karena pengolahan yang tidak tepat.

Berdasarkan hasil penelitian dari Sampardik (2020) menunjukkan responden yang mengkonsumsi ekstrak ikan gabus sebagian besar memiliki tingkat penyembuhan luka perineum yang baik. Laporan penelitian lain juga menyatakan konsumsi ikan gabus saat nifas dapat membantu penyembuhan luka perineum dengan baik (Asnie et al, 2021; Hatima & Nirwana, 2022).



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kesehatan ini telah efektif dalam mencapai target luaran yang diharapkan. Peningkatan yang konsisten dalam pemahaman mengenai kebutuhan nutrisi selama masa nifas, makanan yang dianjurkan dan yang tidak dianjurkan selama masa nifas, cara mengolah ikan gabus yang benar, ASI Eksklusif, tanda bahaya pada masa nifas, cara mengatasi penyakit kalalah dan memahami bahwa ada beberapa pantangan kalalah yang bertolak belakang dengan kesehatan menandakan keberhasilan dalam menyampaikan informasi dan pemanfaatan sumber daya alam di desa Pindahan Baru (Ikan Gabus) yang direkomendasikan sebagai salah satu makanan yang kaya akan nutrisi untuk mengatasi malnutrisi yang disebabkan kepercayaan budaya Kalalah. Kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif pada pemahaman dan pengetahuan masyarakat, yang merupakan tujuan utama dari program pengabdian kesehatan ini.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Pindahan Baru telah berhasil meningkatkan pengetahuan ibu nifas dan kader tentang nutrisi selama masa nifas, pentingnya ASI Eksklusif, tanda-tanda bahaya, dan edukasi tentang pengolahan ikan gabus. Keberhasilan ini menunjukkan efektivitas program dalam menyampaikan informasi penting dan memanfaatkan sumber daya lokal, yaitu ikan gabus, sebagai solusi untuk masalah malnutrisi yang disebabkan oleh kepercayaan budaya kalalah. Program ini

memberikan dampak positif yang signifikan pada pemahaman dan pengetahuan masyarakat, yang merupakan tujuan utama dari pengabdian kesehatan ini.

REFERENSI

- Asnie, N. M., Erisna, M., Amelia, R., & Octaviani, D. A. (2021). Pengaruh Ekstrak Ikan Gabus (*Channa striata*) terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 11(04), 226-231.
- Hatima, H., & Nirwana, N. (2022). Pengaruh Mengonsumsi Ekstrak Ikan Gabus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di RSUD Syekh Yusuf Gowa. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(3), 123-130.
- Mahayaty, L. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam pemenuhan nutrisi pada masa nifas di bps mien hendro sidoarjo. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 9-Pages.
- Oktarina, O. O., & Wardhani, Y. F. (2020). Perilaku pemenuhan gizi pada ibu menyusui di beberapa etnik di indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 22(4), 236-244.
- Sampara, N., Sikki, S., & Aspar, R. (2020). Pengaruh Mengonsumsi Ikan Gabus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2024* (Vol. 1, No. 1, pp. 138-146).
- Syainah, E., Nurhamidi, N., & Anwar, R. . (2025). Peningkatan Pengetahuan Keluarga Dan Keterampilan Serta Strategi Menurunkan Prevalensi Gizi Kurang Pada Balita Dengan Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Pangan Lokal . *Majalah Cendekia Mengabdikan*, 3(1), 41-46. <https://doi.org/10.63004/mcm.v3i1.509>
- Widaryanti, R., & Febriati, L. D. (2020). *Buku Ajar Psikologi Dalam Kehamilan Persalinan & Nifas* (L. D. Febriati, Ed.). Respati Press.



This is an open access article under the [CC BY-NC 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).