



**INTERVENSI EDUKASI NUTRISI PADA IBU POST PARTUM DENGAN ANEMIA:
STUDI KASUS**

Dimas Aditiya Nugraha¹, Riski Oktafia^{1*}, Ika Yuni Rahmawati²

¹Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183, Indonesia

²RSUD Tjitrowardojo Purworejo, Jl Jendral sudirman N. 60, Doplang, Purworejo, Purworejo, Jawa Tengah 54114, Indonesia

*riski.psik@umy.ac.id

ABSTRAK

Anemia postpartum merupakan kondisi yang sering terjadi akibat kehilangan darah selama persalinan dan kurang optimalnya pemenuhan nutrisi, sehingga dapat memperlambat proses pemulihan dan meningkatkan risiko komplikasi. Edukasi nutrisi merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat meningkatkan pengetahuan serta mendukung proses pemulihan ibu setelah melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan intervensi edukasi nutrisi pada ibu postpartum dengan anemia. Metode yang digunakan adalah studi kasus melalui pemberian asuhan keperawatan selama dua hari pada ibu postpartum dengan anemia pasca sectio caesarea. Pengumpulan data dilakukan melalui pengkajian, observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi keperawatan. Intervensi keperawatan difokuskan pada edukasi nutrisi terkait makanan tinggi zat besi, asupan protein, konsumsi cairan, serta pentingnya pemenuhan nutrisi seimbang selama masa postpartum. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai kebutuhan nutrisi dan pentingnya asupan makanan yang adekuat selama masa pemulihan. Klien mampu mengulang kembali informasi yang diberikan serta menunjukkan kemauan untuk memperbaiki pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi. Perbaikan kondisi klinis juga terlihat melalui penurunan intensitas nyeri dan tidak ditemukannya tanda infeksi pada luka operasi. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi nutrisi memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan serta mendukung proses pemulihan pada ibu postpartum dengan anemia.

Kata Kunci: anemia postpartum; asuhan keperawatan; edukasi nutrisi; ibu postpartum

***NUTRITION EDUCATION INTERVENTION IN POSTPARTUM MOTHERS WITH ANEMIA:
CASE STUDY***

ABSTRACT

Postpartum anemia is a common condition caused by blood loss during delivery and inadequate nutritional intake, which may delay the recovery process and increase the risk of complications. Nutritional education is one of the nursing interventions that can improve patients' knowledge and support recovery after childbirth. This study aimed to describe the implementation of nutritional education interventions in postpartum mothers with anemia. The method used was a case study approach through nursing care conducted for two days in a postpartum mother with anemia after cesarean section. Data were collected through assessment, observation, interviews, physical examination, and nursing documentation. Nursing interventions focused on nutritional education related to iron-rich foods, protein intake, fluid consumption, and the importance of balanced nutrition during the postpartum period. The results showed an improvement in the patient's understanding of nutritional needs and the importance of adequate dietary intake during recovery. The patient was able to repeat the information provided and demonstrated willingness to improve eating patterns by consuming nutritious foods. Clinical improvement was also observed through decreased pain intensity and the absence of signs of wound infection. In conclusion, nutritional education contributed positively to improving knowledge and supporting recovery in postpartum mothers with anemia.

Keywords: nursing care; nutritional education; postpartum anemia; postpartum mother

PENDAHULUAN

Perdarahan postpartum merupakan komplikasi terjadi pada ibu melahirkan, dan menjadi salah satu penyebab kematian ibu hamil di dunia. Menurut *World Health Organization* (2024) pendarahan postpartum menyumbang lebih dari 20% total kematian pada ibu hamil yang dilaporkan secara global, dan WHO sendiri mendefinisikan pendarahan postpartum sebagai kehilangan darah 500ml atau lebih dalam rentang waktu 24jam setelah melahirkan. Hal ini dapat menjadi lebih berbahaya pada wanita yang menderita anemia. Berdasarkan data dari Kemenkes (2025), pada tahun 2020 Indonesia masih menjadi yang tertinggi untuk Angka Kematian Ibu (AKI) dengan 189 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan pada tahun 2022 dari 4005 kematian yang tercatat, sebanyak 44% disebabkan oleh penyebab lain, 23% disebabkan oleh eklampsia, 20% disebabkan oleh perdarahan, 5% disebabkan oleh infeksi, 2% disebabkan oleh COVID-19, dan 6% belum diketahui. Hal ini menunjukkan bahwa AKI di Indonesia akibat perdarahan masih sangat tinggi.

Terdapat faktor risiko yang dapat memengaruhi kejadian perdarahan pascarsalinan, yaitu usia ibu, paritas, perawatan antenatal, riwayat perdarahan postpartum, indeks massa tubuh, anemia kehamilan, jenis persalinan, perdarahan sebelum melahirkan, lamanya persalinan, dan jumlah janin (Mayasari, Utami, and Marlina 2025). Anemia menjadi salah satu komplikasi yang dapat terjadi pada ibu yang mengalami perdarahan. Menurut (Kemenkes RI 2023) anemia merupakan suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar *hemoglobin* (Hb) dalam darah lebih rendah dari batas normal. Hemoglobin terdapat dalam sel darah merah (eritrosit) yang berfungsi sebagai pengikat dan pengangkut oksigen dalam darah ke seluruh tubuh. Seseorang dapat dikatakan menderita anemia, jika kadar Hb <11g/dL pada ibu hamil, dan <12g/dL untuk anak usia 12-14 tahun dan perempuan yang sedang tidak hamil (usia >15 tahun) (Sulpat et al. 2024). Nilai normal Hb pada wanita hamil berbeda karena pada saat kehamilan tubuh beradaptasi secara fisiologis untuk menunjang kebutuhan janin yang sedang dikandungnya dan persalinan, hal ini berakibat pada perubahan volume darah pada ibu hamil, karena menurut (So et al. 2025) selama kehamilan, volume plasma darah pada ibu hamil dapat meningkat sekitar 40-50%, sedangkan masa sel darah merah (eritrosit) hanya meningkat sekitar 20-30% sehingga mengakibatkan konsentrasi hemoglobin dan hematokrit menurun, walaupun total jumlah sel darah merah meningkat, dan kondisi ini disebut dengan *hemodilusi*. *Hemodilusi* ini terjadi ketika perubahan hormonal kehamilan (progesteron dan estrogen) yang menyebabkan retensi sodium dan air sehingga plasma darah meningkat, dengan tujuan meningkatkan perfusi plasenta, pasokan oksigen dan nutrisi ke janin, dan mengurangi risiko kekentalan darah berlebih yang membantu melancarkan aliran darah ke organ ibu ataupun janin yang sedang dikandung (So et al. 2025).

Menurut (Kemenkes RI 2023) anemia terbagi menjadi tiga kategori, yaitu anemia ringan dengan tanda gejala yang tidak mencolok seperti perasaan merasa lelah, letih, lesu, dan lemah setelah beraktivitas ataupun berolahraga. Kedua yaitu anemia sedang dengan pada kategori ini mulai terasa gejala yang timbul seperti jantung berdebar, mudah lelah walaupun hanya beraktivitas biasa, sesak nafas, dan tampak pucat. Ketiga yaitu anemia berat: gejala yang ditimbulkan pada tahap ini adalah kelelahan yang berkepanjangan, menggigilm jantung berdebar cepat, pucat, nyeri dada. Anemia pada ibu hamil ataupun pasca melahirkan dapat dicegah, salah satunya yaitu dengan deteksi dini. Menurut (Ahmed et al. 2025) dalam pencegahan anemia dapat melakukan deteksi dini pada orang yang berisiko, pada kasus ini kita akan membahas ibu hamil dan pasca melahirkan. Deteksi dini yang dapat dilakukan yaitu memonitor secara rutin kadar hemoglobin dan juga memonitor asupan nutrisi yang masuk kedalam tubuh ibu. Nutrisi sangat berperan penting untuk mencegah ataupun mengatasi anemia yang terjadi pada ibu hamil, atau ibu pasca melahirkan untuk mencegah timbulnya komplikasi lain. Nutrisi esensial berupa zat besi dan asam folat berperan sangat penting dalam pembentukan sel darah merah yang menjadi penyebab utama terjadinya anemia jika mengalami defisiensi (Hastuty et al. 2024).

Tingginya kejadian anemia postpartum dan dampaknya terhadap proses pemulihan ibu menunjukkan bahwa edukasi nutrisi perlu diberikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan. Edukasi nutrisi dapat membantu meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya pemenuhan zat besi dan nutrisi seimbang selama masa postpartum. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menggambarkan penerapan edukasi nutrisi pada ibu postpartum dengan anemia. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan intervensi edukasi nutrisi pada ibu postpartum dengan anemia serta perubahan pengetahuan pasien setelah diberikan asuhan keperawatan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu studi kasus untuk menganalisis secara mendalam kondisi pasien serta upaya intervensi yang dilakukan dalam pemberian asuhan keperawatan. Partisipan dalam studi kasus ini adalah Ny. D usia 25 tahun dengan diagnosis medis plasenta previa disertai anemia postpartum pasca sectio caesarea yang menjalani perawatan di ruang rawat inap. Intervensi dilakukan selama 2x24 jam melalui pemberian asuhan keperawatan berupa edukasi nutrisi mengenai pentingnya konsumsi makanan tinggi zat besi, protein, cairan, serta pemenuhan nutrisi seimbang selama masa pemulihan postpartum. Edukasi diberikan secara langsung melalui komunikasi terapeutik dan diskusi dengan pasien. Selain edukasi nutrisi, dilakukan pula intervensi lain berupa observasi tanda perdarahan, mobilisasi dini, manajemen nyeri, dan pemantauan kondisi luka operasi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, pemeriksaan fisik, serta dokumentasi keperawatan yang digunakan sebagai dasar dalam menentukan diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Evaluasi dilakukan dengan menilai kemampuan pasien dalam mengulang kembali informasi yang diberikan, perubahan pola makan, penurunan intensitas nyeri, serta pemantauan tanda-tanda infeksi dan perdarahan selama masa perawatan.

HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. D usia 25 tahun dengan diagnosis medis plasenta previa disertai anemia, didapatkan kadar hemoglobin sebesar 9,8 g/dL yang menunjukkan kondisi anemia. Pasien berada pada hari pertama post sectio caesarea dan masih mengalami perdarahan pervaginam sebanyak ± 80 – 100 cc pada hari pertama, yang kemudian menurun menjadi ± 40 – 50 cc pada hari kedua. Secara subjektif, pasien mengeluhkan nyeri pada luka operasi dengan skala 7 yang meningkat saat bergerak. Secara objektif, pasien tampak meringis saat melakukan mobilisasi. Selain itu, pasien memiliki pola makan yang belum adekuat, ditandai dengan konsumsi makanan dalam porsi kecil dan belum memperhatikan keseimbangan nutrisi, terutama zat besi dan protein yang sangat dibutuhkan pada masa postpartum. Sehingga, diagnosa keperawatan yang muncul meliputi risiko perdarahan, nyeri akut, risiko infeksi, dan defisit pengetahuan.

Setelah dilakukan intervensi selama 2x24 jam, pasien menunjukkan peningkatan pengetahuan yang ditandai dengan kemampuan mengulang kembali informasi yang diberikan serta adanya kesadaran untuk meningkatkan konsumsi makanan bergizi. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pasien mampu memahami informasi yang diberikan dan menunjukkan kesiapan untuk mengubah pola makan. Perubahan perilaku tersebut menjadi indikator penting dalam studi kasus, terutama ketika tidak dilakukan pengukuran kuantitatif seperti pre dan post test. Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pemahaman dan kesiapan pasien dalam melakukan perawatan mandiri. Selain itu, terjadi penurunan intensitas nyeri dari skala 7 menjadi skala 4 setelah dilakukan intervensi berupa mobilisasi dini dan manajemen nyeri dengan kolaborasi farmakologi pemberian injeksi ketorolac 3x30mg. Mobilisasi dini diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah dan membantu mengurangi nyeri pasca operasi (Sylvia et al. 2023). Pada permasalahan risiko infeksi diberikan kolaborasi farmakologi amoxicilin 3x500mg, dan setelah 2x24 jam tidak ditemukan tanda-tanda infeksi pada luka operasi, seperti tidak adanya rembesan, pembengkakan,

maupun tanda inflamasi lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi pasien relatif stabil dan proses penyembuhan luka berjalan dengan baik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, Oktafia, and Hernani 2023) yang menjelaskan bahwa pemberian edukasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman pasien terkait pentingnya pemenuhan nutrisi dan konsumsi zat besi dalam proses pemulihan kondisi anemia. Pada kasus ini, setelah pasien diberikan edukasi nutrisi menunjukkan peningkatan pemahaman yang terlihat dari kemampuan pasien mengulang kembali informasi yang diberikan serta adanya kemauan untuk memperbaiki pola makan dengan memilih makanan yang lebih bergizi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa edukasi nutrisi dapat membantu pasien lebih memahami kebutuhan tubuh selama masa postpartum sehingga mendukung proses pemulihan yang sedang berlangsung.

PEMBAHASAN

Anemia pada ibu postpartum merupakan kondisi yang sering terjadi akibat kehilangan darah selama proses persalinan maupun tindakan operatif seperti *sectio caesarea*. Pada kasus Ny. D, kadar hemoglobin sebesar 9,8 g/dL menunjukkan kondisi anemia ringan hingga sedang. Kehilangan darah akibat plasenta previa dan tindakan operasi menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut (Frances M and Sze 2023). Menurut World Health Organization (2024), anemia postpartum dapat meningkatkan risiko kelelahan, infeksi, serta memperlambat proses pemulihan ibu setelah melahirkan. Selain faktor perdarahan, anemia juga dipengaruhi oleh ketidakseimbangan asupan nutrisi. Pada masa postpartum, kebutuhan zat besi dan nutrisi lainnya meningkat untuk menggantikan kehilangan darah dan mendukung proses penyembuhan jaringan. Defisiensi zat besi merupakan penyebab utama anemia dan dapat terjadi apabila asupan nutrisi tidak mencukupi (Kemenkes RI, 2023).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi yang krusial dalam meningkatkan pemahaman pasien mengenai anemia dan kebutuhan tubuh. Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, kepatuhan terapi, serta membantu meningkatkan asupan zat besi dan kadar hemoglobin (Zazuli et al. 2024). Edukasi yang efektif dapat meningkatkan kesadaran pasien terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi, terutama yang mengandung zat besi, protein, dan vitamin C yang berperan dalam meningkatkan absorpsi zat besi (Hastuty et al. 2024). Selain itu, pada peningkatan asupan nutrisi memiliki peran penting dalam proses penyembuhan luka dan peningkatan sistem imun. Asupan protein yang adekuat berkontribusi dalam regenerasi jaringan, sedangkan zat besi berperan dalam pembentukan hemoglobin dan transport oksigen ke jaringan tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa pasien dengan asupan nutrisi yang baik memiliki risiko infeksi yang lebih rendah serta proses penyembuhan yang lebih cepat (Li et al. 2026).

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al. 2023) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan mengenai kebutuhan nutrisi dapat meningkatkan pengetahuan pasien dengan anemia. Edukasi yang diberikan membantu pasien memahami pentingnya asupan zat besi, protein, dan makanan bergizi dalam pembentukan hemoglobin serta mempercepat proses pemulihan tubuh. Pada kasus Ny. D, perubahan yang terlihat tidak hanya dari peningkatan pemahaman pasien, tetapi juga dari adanya kesiapan pasien untuk menerapkan pola makan yang lebih baik selama masa postpartum. Hal ini memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan menjadi salah satu intervensi keperawatan yang penting karena dapat memengaruhi perilaku pasien dalam menjaga kondisi kesehatannya secara mandiri.

Pada kasus ini, tidak ditemukan tanda-tanda infeksi pada luka *post* operasi, yang mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan, termasuk edukasi nutrisi, memberikan dampak positif terhadap kondisi pasien. Selain itu, penurunan intensitas nyeri yang dialami pasien juga menunjukkan efektivitas intervensi mobilisasi dini dalam meningkatkan kenyamanan dan mempercepat pemulihan pasien. Namun demikian, studi kasus ini memiliki beberapa keterbatasan. Tidak

dilakukan pengukuran pre dan post test untuk menilai peningkatan pengetahuan secara kuantitatif, serta tidak dilakukan pemeriksaan ulang kadar hemoglobin sebagai indikator objektif perbaikan anemia. Selain itu, studi ini hanya melibatkan satu pasien sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Meskipun terdapat keterbatasan, hasil studi ini menunjukkan bahwa edukasi nutrisi tetap memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku pasien. Oleh karena itu, perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kesehatan sebagai bagian dari asuhan keperawatan yang komprehensif dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Asuhan keperawatan pada ibu postpartum dengan anemia menunjukkan bahwa kondisi anemia dipengaruhi oleh perdarahan dan kurang optimalnya pemenuhan nutrisi, sehingga berpotensi menghambat proses pemulihan. Intervensi edukasi nutrisi memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku dalam pemenuhan kebutuhan gizi, khususnya asupan zat besi dan protein. Selain itu, kondisi klinis menunjukkan perbaikan yang ditandai dengan penurunan nyeri dan tidak adanya tanda infeksi pada luka operasi. Meskipun tidak dilakukan pengukuran pre dan post test serta evaluasi ulang kadar hemoglobin, edukasi nutrisi tetap berperan penting dalam mendukung proses pemulihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, Tamara, Mengjie He, Lichun Huang, Yan Zou, Peiwei Xu, and Danting Su. (2025). "Detection of Postpartum Women Anemia and Its Impact on Their Offspring in Zhejiang Province .," (January):1–10. doi: 10.3389/fnut.2025.1535226.
- Dewi, Ni Made Risma, Riski Oktafia, and Eny Hernani. (2023). "Penerapan Edukasi Kesehatan Tentang Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Dengan Kehamilan Anemia." (1).
- Frances M, Anderson-Bagga, and Angelica Sze. (2023). *Placenta Previa*.
- Hastuty, Dewi, Andi Tenri Angka, Yuniar Dwi Yanti, Lina Fitriani, and Kecamatan Wara. (2024). "Optimalisasi Kesehatan Melalui Edukasi Pentingnya Asam Folat , Zat Besi Dan Kalsium Pada Ibu Hamil." 4:1–6.
- Kemendes RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri*.
- Li, Sing-chung, Yi-ling Chen, Chiao-ming Chen, Li-yi Tsai, and Tamara Ahmed. (2026). "Nutritional Status of Iron and Vitamin D in Postpartum Women in Northern Taiwan." (January):1–9. doi: 10.3389/fnut.2025.1701550.
- Mayasari, Dian, Dian Asih Ning Utami, and Raini Marlina. (2025). "Analysis Of The Corelation Between Risk Factors And The Incidence Of Early Postpartum Hemorrhagia." 363–77.
- Nuraeni, Imel, and Restuning Widiasih. (2024). "Studi Kasus Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Resiko Multiple Komplikasi Case Study of a Post-Cesarean Section Patient at Risk Of Several Complications." 7(1):55–62.
- So, Heejin, Kyungsuk Kwon, Sukhyun Jung, and Kyeongmi Kim. (2025). "Physiological Changes and Trimester-Specific Reference Intervals for Complete Blood Count Parameters in Korean Pregnant Women." 1–12.
- Sulpat, Emuliana, Andri Tri Kusumaningrum, Susilo Harianto, Amelia Mardhika, and Lailatul Fadliyah. (2024). "Kejadian Anemia Kehamilan Dengan Perdarahan Postpartum." 9(1):237–42.
- Sylvia, Elsa, Amrina Rasyada, Program Studi, Ilmu Keperawatan, and Stikes Aisyiyah Palembang. (2023). "Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea." 15(1):74–85.
- Zazuli, Zulfan, Winda Haniva Furqani, Suci Utami, and Ayungga Putri. (2024). "Impact of Education on Anemia in Pregnant Women Attending Bandung Community Health Centers : Knowledge , Therapy Adherence , Hemoglobin , and Iron Intake." 22(2):224–33.

