

Pendampingan Pemulihan Ibu Post SC (Sectio Caesarea) Berbasis Pemanfaatan Nutrisi Bahan Pangan Lokal di Wilayah Kerja Puskesmas Mapilli

Supriadi^{1*}, Andi Misnawati², Sry Wahyuni³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Marendeng Majene,

^{2,3}Fakultas Kesehatan Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

supriadi.ufvy.lnn@gmail.com

*corresponding author

Abstrak

Sectio caesarea (SC) adalah tindakan pembedahan yang membutuhkan waktu pemulihan lebih panjang dibandingkan persalinan pervaginam, karena adanya kerusakan jaringan serta potensi komplikasi seperti infeksi, anemia, dan nyeri setelah operasi. Asupan nutrisi yang memadai memiliki peranan penting dalam mempercepat proses penyembuhan luka sekaligus memperbaiki kondisi kesehatan ibu pasca SC. Pemanfaatan bahan pangan lokal yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral dapat menjadi alternatif intervensi yang lebih terjangkau, mudah diperoleh, serta berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pendampingan pemulihan bagi ibu pasca SC melalui optimalisasi nutrisi berbasis bahan pangan lokal guna mempercepat penyembuhan luka dan meningkatkan status gizi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui sosialisasi, edukasi, pendampingan, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas intervensi yang diberikan. Program ini melibatkan 15 ibu nifas pasca SC di wilayah kerja Puskesmas Mapilli. Adapun Pendekatan yang dilakukan adalah berbasis pangan lokal dilakukan melalui empat komponen utama, yaitu edukasi gizi terstruktur, perencanaan menu harian, monitoring luka dan status gizi, serta pelibatan keluarga.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pada ibu nifas pasca SC, yang ditandai dengan kenaikan skor pengetahuan dari 40% menjadi 80% dengan nilai signifikansi $p=0,04$. Seluruh peserta mampu memahami serta mengaplikasikan materi edukasi yang diberikan, sehingga diharapkan kebutuhan nutrisi selama masa pemulihan dapat terpenuhi secara optimal. Pemenuhan nutrisi yang baik tidak hanya mendukung pemulihan fisik dan kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga menunjang kualitas produksi ASI bagi bayi. Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam pelayanan kesehatan ibu di tingkat puskesmas sebagai strategi promotif dan preventif berbasis komunitas yang memanfaatkan bahan pangan local yang akan lebih terjangkau.

Kata kunci: sectio caesarea, pemulihan postpartum SC, pangan lokal, nutrisi, penyembuhan luka

PENDAHULUAN

Sectio caesarea yaitu suatu upaya persalinan dengan prosedur operasi melalui teknik membuat insisi di dinding abdomen dan uterus guna mengeluarkan bayi dengan berat janin lebih dari 1000 gr atau umur kehamilan > 28 minggu (Manuba, 2011; Niklasson, 2015). Trend persalinan sectio caesaria (SC) saat ini tidak hanya pada tindakan emergensi saja. Trend



persalinan dengan SC tersebut menyebabkan peningkatan tindakan sectio caesarea di sejumlah rumah sakit, baik di RS swasta maupun RS pemerintah (Yaeni, 2013; Ayuningtyas et al., 2018).

Masa nifas pasca SC memerlukan perhatian khusus karena ibu berisiko mengalami nyeri luka operasi, infeksi, anemia, keterlambatan mobilisasi, serta gangguan produksi ASI. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pendampingan yang komprehensif, termasuk intervensi nutrisi berbasis bahan pangan lokal yang mudah diakses oleh masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Mapilli. Pendampingan adalah hubungan kolaboratif yang mendorong orang untuk mengetahui nilai-nilai dan kemampuan diri mereka dalam mencapai tujuan mereka. Pendampingan berpusat pada membuka potensi seseorang untuk memaksimalkan kemampuannya sendiri. Fokus pada meningkatkan kinerja dan pengembangan Keterampilan adalah kunci dalam hubungan pendampingan yang efektif. Dalam organisasi perkembangan memerlukan individu yang bermacam-macam dan semua harus sesuai, sehingga model perkembangan sering tidak tepat. Pendampingan dapat memberikan dukungan yang lebih baik daripada bentuk training tradisional (Offlay, 2005).

Pendampingan dapat didefinisikan juga membantu pasien mendapatkan pengetahuan, keterampilan, peralatan dan kepercayaan diri untuk menjadi peserta aktif dalam perawatan mereka sehingga mereka dapat mencapai tujuan kesehatan diri (Benneth, et al. 2010). Pendampingan ini penting agar ibu mampu melakukan perawatan diri, memantau tanda-tanda komplikasi, dan memaksimalkan pemulihan secara mandiri dengan dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Proses pemulihan mencakup beragam aspek: fisik, gizi, psikologis, dan sosial. Nutrisi yang tepat mempercepat penyembuhan dan mencegah komplikasi. Pendampingan ini penting agar ibu mampu melakukan perawatan diri, memantau tanda-tanda komplikasi, dan memaksimalkan pemulihan secara mandiri dengan dukungan keluarga dan tenaga kesehatan.

Pemulihan adalah proses kembalinya fungsi fisik, psikologis, dan sosial seseorang setelah mengalami gangguan kesehatan. Pada ibu post SC, pemulihan meliputi penyembuhan luka operasi, pemulihan energi, keseimbangan nutrisi, serta kelancaran laktasi. Sedangkan nutrisi dapat di artikan sebagai zat gizi yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan, dan fungsi metabolisme. Pangan lokal adalah bahan makanan yang tersedia dan diproduksi di wilayah setempat sesuai dengan potensi sumber daya alam dan budaya masyarakat. Pemanfaatan pangan lokal menjadi strategi penting karena: mudah diperoleh dan ekonomis, Mendukung ketahanan pangan daerah, Sesuai dengan kebiasaan konsumsi masyarakat, meningkatkan keberlanjutan program kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian (Nurhayati, 2019), penyembuhan luka post SC membutuhkan makanan mengandung tinggi protein. Salah satunya putih telur jenis lauk pauk protein hewani, mudah ditemukan, ekonomis dan salah satu makanan padat nutrisi. Penelitian ini dilakukan berupa pemberian putih telur sebanyak 5 butir sehari selama 6 hari dan diketahui hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan pola konsumsi putih telur ayam rebus dengan tingkat penyembuhan luka jahitan postSC pada ibu post partum.

METODE

Desain dan Pendekatan

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis pemberdayaan masyarakat dengan metode Pemanfaatan nutrisi pangan lokal. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif dalam proses belajar, praktik langsung, dan refleksi hasil kegiatan. Seperti sosialisais, pendampingan dan pemberian edukasi serta evaluasi dilakukan secara pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan informasi pengetahuan para sasaran serta pendekatan berbasis pangan lokal dilakukan melalui empat komponen utama, yaitu edukasi gizi terstruktur, perencanaan menu harian, monitoring luka dan status gizi, serta pelibatan keluarga.

Lokasi dan Waktu

Program dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Mapilli, Kecamatan Mapilli, Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat. Kegiatan berlangsung selama empat minggu, mulai 01 November – 01 Desember 2026.

Peserta dan Mitra

Mitra kegiatan adalah Puskesmas Mapilli dengan sasaran utama 15 ibu nifas Pasca SC. kegiatan ini melibatkan 3 dosen pelaksana dan 1 dosen berasal dari STIKes Marendeng Majene dan 2 orang dosen berasal dari Universitas Mega Buana Palopo.

1. Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal Untuk Pemulihan Post Sc

Sumber Protein Lokal Ikan (lele, nila, kembung), Tinggi protein dan omega-3, membantu sintesis kolagen. Telur Mengandung protein lengkap dan kolin. Tempe Protein nabati tinggi, mengandung zat besi dan probiotik alami. Ayam kampung Protein berkualitas tinggi untuk perbaikan jaringan.

Sumber Zat Besi dan Pencegah Anemia : Daun kelor Kaya zat besi, vitamin A, dan antioksidan, Bayam Mengandung folat dan zat besi, Kacang hijau Mendukung pembentukan sel darah merah.

Sumber Energi dan Vitamin: Ubi jalar Kaya beta-karoten dan karbohidrat kompleks, Jagung Sumber energi dan serat, Pepaya dan jeruk Kaya vitamin C untuk sintesis kolagen. Yang terjangkau dan banyak bahan pangan lokal disekitar.

Rempah Tradisional Pendukung: Jahe Mengurangi inflamasi dan nyeri, Kunyit Mengandung kurkumin sebagai anti inflamasi alami, Daun katuk Mendukung produksi ASI yang bisa disajikan dalam bentuk rimpang.

2. Model Implementasi Dalam Pelayanan Kesehatan

Pemulihan ibu post Sectio Caesarea (SC) memerlukan intervensi komprehensif yang tidak hanya berfokus pada perawatan luka, tetapi juga optimalisasi status gizi. Pendekatan berbasis pangan lokal dilakukan melalui empat komponen utama, yaitu edukasi gizi terstruktur, perencanaan menu harian, monitoring luka dan status gizi, serta pelibatan keluarga.

Edukasi Gizi Terstruktur

Edukasi diberikan berdasarkan pedoman masa nifas dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menekankan pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada ibu nifas. Kebutuhan Energi dan Protein, Tambahan energi $\pm 400-500$ kkal/hari, Protein 1,2-1,5 g/kgBB/hari untuk sintesis kolagen, Zat Besi Mengganti kehilangan darah saat operasi, Sumber lokal: daun kelor, bayam, hati ayam, kacang hijau, Vitamin C Membantu pembentukan kolagen, Sumber lokal: jeruk, jambu biji, pepaya, Zinc Mendukung epitelisasi luka, Sumber lokal: tempe, kacang-kacangan, telur, Cairan Minimal 2-3 liter/hari untuk mendukung laktasi.

Perencanaan Menu Harian Berbasis Bahan Lokal

Perencanaan menu bertujuan memastikan ibu memperoleh zat gizi lengkap melalui bahan pangan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.

Prinsip Penyusunan Menu

Mengandung karbohidrat kompleks, Mengandung protein hewani dan nabati, Kaya zat besi dan vitamin C, Mudah dicerna, Tidak mengandung bahan iritatif berlebihan.

Manfaat Pangan Lokal untuk Pemulihan

Ikan kembung → Omega-3 antiinflamasi, Tempe → Protein dan zinc, Daun kelor → Zat besi tinggi, Kacang hijau → Pembentukan eritrosit, Jahe & kunyit → Mengurangi inflamasi

Monitoring Status Gizi

Pola konsumsi harian (*food recall* 24 jam), Berat badan, Tanda anemia (pucat, lemah), cek kadar Hemoglobin.

Pelibatan Keluarga

Pemulihan ibu post SC sangat dipengaruhi dukungan keluarga, terutama suami dan ibu/mertua. Peran keluarga, menyediakan bahan makanan bergizi, membantu aktivitas ibu, Mengingat jadwal makan, mendukung konsumsi tanpa pantangan tidak rasional.

Strategi Pelibatan Edukasi bersama keluarga

Dilakukan diskusi mitos dan fakta, Pembagian daftar belanja mingguan, Konseling keluarga saat kunjungan rumah.

Peran Nutrisi dalam Penyembuhan Luka

Protein Berfungsi dalam pembentukan jaringan baru dan mempercepat penyembuhan luka. Sumber lokal: telur, ikan, tempe, tahu, kacang hijau, Zat Besi Mencegah anemia dan mendukung transportasi oksigen ke jaringan luka. Sumber: daun kelor, bayam, hati ayam, kacang-kacangan, Vitamin C Meningkatkan sintesis kolagen dan daya tahan tubuh. Sumber: jeruk, jambu biji, pepaya, Vitamin A Mendukung regenerasi sel epitel dan sistem imun. Sumber: ubi jalar, daun kelor, Zinc Berperan dalam pembelahan sel dan penyembuhan luka. Sumber: ikan, kacang-kacangan.

Pendampingan dan Evaluasi Analisis Data

Data kuantitatif dari pre-post test disajikan dalam bentuk persentase dan uji beda (Wilcoxon). Data kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis dengan pendekatan tematik untuk menggambarkan perubahan perilaku ibu nifas serta kemampuan dalam pendampingan dan pemulihan post SC.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan

Pengabdian ini dilakukan pada 15 ibu pasca SC yang mendapatkan pendampingan nutrisi berbasis pangan lokal selama 4 minggu

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan

Variabel	Mean	SD	Min–Max
Pre-test	56,3	8,4	40–70
Post-test	82,7	6,9	70–95
Selisih	26,4	7,2	0

Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan sebesar 40 persen setelah pendampingan. Nilai $p < 0,05$ menandakan intervensi efektif secara statistik. Edukasi disertai praktik langsung pengolahan pangan lokal meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku konsumsi. Rata-rata lama penyembuhan luka 8,6 hari menunjukkan percepatan pemulihan dibandingkan rata-rata umum 10–14 hari pada ibu post SC tanpa intervensi nutrisi khusus. Hal ini menunjukkan bahwa kecukupan protein, zat besi, dan vitamin C dari pangan lokal berkontribusi terhadap proses regenerasi jaringan. Penurunan keluhan lemas juga menunjukkan kemungkinan perbaikan status hemoglobin dan kecukupan energi.

Hasil pendampingan menunjukkan adanya peningkatan konsumsi protein dari sumber lokal seperti ikan, telur, tempe, dan kacang hijau. Protein berperan dalam sintesis kolagen dan pembentukan jaringan baru. Kecukupan protein membantu mempercepat epitelisasi luka dan menurunkan risiko infeksi. Selain itu, peningkatan konsumsi daun kelor dan bayam sebagai sumber zat besi berkontribusi dalam pencegahan anemia post operasi, yang umum terjadi akibat kehilangan darah saat tindakan SC. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil menciptakan model pendampingan nutrisi ibu nifas paska SC.

Tahapan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan melalui lima tahapan utama, sebagai berikut:

1. Koordinasi Awal dan Sosialisasi

Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan koordinasi dan sosialisasi pelaksanaan pengabdian bersama dengan Kepala Kelurahan Mapilli dan kader posyandu dan bidan koordinator. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah menyampaikan tujuan, manfaat, rencana kegiatan, dan pengumpulan data awal pengetahuan ibu hamil tentang edukasi nutrisi seimbang.

2. Pengembangan media edukasi (leaflet)

Pada kegiatan ini, tim melakukan pengembangan media leaflet sebagai media edukasi tentang pentingnya nutrisi seimbang bagi ibu hamil dan janin, manfaat terhadap kesejahteraan ibu hamil dan janin, pencegahan KEK dan anemia, bahaya kekurangan nutrisi bagi ibu.

3. Pelatihan Edukasi dan Coaching

Kegiatan edukasi dilakukan selama 1 hari dengan pendekatan andragogi meliputi tim memberikan edukasi dengan memberikan materi dengan metode ceramah, memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi dan diakhir kegiatan tim memberikan coaching kepada ibu hamil. Adapun materi yang diberikan adalah:

- a. Konsep dasar nutrisi seimbang pada kehamilan
- b. Perubahan fisiologi dan kebutuhan gizi ibu hamil
- c. Zat gizi makro yang dibutuhkan selama kehamilan
- d. Zat gizi makro esensial untuk Ibu dan janin
- e. Dampak kekurangan dan kelebihan gizi pada kehamilan
- f. Sumber pangan lokal dan menu seimbang untuk ibu hamil
- g. Pola makan sehat dan aman selama kehamilan
- h. Mitos dan fakta terkait makanan pada ibu hamil

- i. Peran suplemen gizi dalam kehamilan
 - j. Peran keluarga dan tenaga kesehatan dalam pemenuhan nutrisi ibu hamil
4. Pendampingan dan Evaluasi
- Pendampingan lapangan dilakukan secara rutin melalui kader bidan dan secara online melalui group whatsapp. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest pengetahuan ibu hamil, wawancara terhadap penerima manfaat (ibu hamil). Analisis dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji wilcoxon, dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ untuk menilaia perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.
5. Keberlanjutan program
- Keberlanjutan program dilakukan melalui pemantauan dan monitoring kader bidang dengan melakukan koordinasi oleh Kepala Kelurahan. Monitoring juga dilakukan melalui whatsapp group.

SIMPULAN

Pendampingan pemulihan ibu paska SC berbasis pemanfaatan nutrisi bahan pangan lokal efektif dalam mendukung proses penyembuhan luka, mencegah anemia, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mempercepat pemulihan kondisi fisik ibu. Kecukupan protein, zat besi, vitamin C, vitamin A, dan zinc dari bahan pangan lokal berkontribusi signifikan dalam proses regenerasi jaringan dan stabilisasi kondisi ibu selama masa nifas.

Pendekatan ini bersifat ekonomis, mudah diterapkan, sesuai budaya Masyarakat dan mendahulukan kearifan lokal serta berkelanjutan, sehingga direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam asuhan kebidanan komprehensif pada ibu nifas paska SC, khususnya di pelayanan kesehatan primer.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri, H., Muis, M., Sunarno, E., Jafar, N., Amiruddin, R., Irwandy, I., & Sappewali, S. (2021). Effect of Moringa oleifera supplementation during pregnancy on the prevention of stunted growth in children between 36 to 42 months. *Journal of Public Health Research*, vol. 10, no. 2, pp. 2031.
- Fitriani, L., Citrakesumasari, Hadju, V., Nasir, S., Moedjiono, A. I., Muis, M., Taslim, N. A., Sumarni, S., & Firdaus, M. U. (2024a). Effect of Moringa Oleifera Plus Royal Jelly Capsules in the Gestation Age and Placenta Weight of Newborns in Indonesia. *Pharmacognosy Journal*, vol. 16, no. 5, pp. 1177–1182.
- Fitriani, L., Citrakesumasari, Hadju, V., Nasir, S., Moedjiono, A. I., Muis, M., Taslim, N. A., Sumarni, S., Firdaus, M. U., & Mallongi, A. (2024b). Effect of Moringa Leaves Powder Enriched with Royal Jelly on the Anthropometric Measurements of Neonates in Central Sulawesi, Indonesia. *International Journal of Medical Toxicology and Legal Medicine*, vol. 27, no. 5, pp. 203–211.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maruf, A., Fikri, M., & Rahman, R. (2022). Effectiveness of mHealth interventions targeting health workers to improve pregnancy outcomes. *PLoS ONE*, vol. 17, no. 5, e0154664.

-
- Pasupuleti, V. R., Sammugam, L., Ramesh, N., & Gan, S. H. (2017). Honey, Propolis, and Royal Jelly: A Comprehensive Review of Their Biological Actions and Health Benefits. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, vol. 2017, Article ID 1259510.
- Rinawan, F. R., Nugraha, G., & Pratama, I. (2021). Mobile application development for monitoring Posyandu data in Indonesia. *BMC Public Health*, vol. 21, no. 1, pp. 1053.
- UNICEF. (2021). *Leveraging digital health for maternal and child nutrition*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2016). *Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2019). *Digital technologies: shaping the future of primary health care*. Geneva: WH