

## **ABSTRACT**

**Background:** *Post-Partum Women were difficult to maintain the increase of body weight in the first 6 months after giving birth. When that situation was not payed, the increase of body weight can be lead to obese level and also increase the risk factor of some diseases. Overweight can be treated by maintain the dietary habit to support balanced nutrition by giving nutrition education to maintain body weight. Pedoman Umum Gizi Seimbang provide dietary habit and healthy behavior to all community in order to maintain normal body weight.*

**Methods:** *The study design was a Quasi-Experiment pretest and posttest with control group design. The total subjectswere 30 post partum women that giving birth in Puskesmas Kasihan 2 Bantul that consist of 15 post partum women in each (control and intervention group). Intervention was given once time in the first time when measuring body weight and this research was taken in 1 months. The Leaflet that named Gizi Seimbang Post Partum refer to Pedoman Umum Gizi Seimbang from Department of Health 2014. The data was analyzed by Paired Sample t test and Mann-Whitney test.*

**Results:** *the result of Paired Sample T test obtained significance value 0,013 ( $p < 0,05$ ) for intervention group and 0,458 ( $p > 0,05$ ) for control group. The results of 2 samples Mann-Whitney test calculation of mean rank values for intervention group is 22,23 and 8,7 for control group with p value 0,000 ( $p < 0,05$ ).*

**Conclusion:** *there were enough evidence that show the effect of nutrition education based on Pedoman Umum Gizi Seimbang to maintain body weight on post partum women.*

**Key words:** *obese, post partum weight, nutrition education, pedoman umum gizi seimbang(PUGS).*

## INTISARI

**Latar Belakang:** Ibu post partum akan mempertahankan berat badan yang berlebih selama 6 minggu pertama kelahiran. Jika hal tersebut tidak ditangani dengan baik berat badan yang berlebih akan menetap dan beresiko untuk menjadi obesitas yang akan menyebabkan faktor resiko suatu penyakit. Kelebihan berat badan dapat ditanggulangi dengan pola makan yang baik untuk menunjang gizi seimbang dengan memberikan edukasi gizi untuk mengendalikan berat badan. Pedoman umum gizi seimbang menyediakan pedoman makan dan perilaku sehat bagi seluruh kalangan masyarakat untuk mempertahankan berat badan normal.

**Metode Penelitian:** Desain penelitian ini adalah *Quasi Experiment pretest-posttest with control group design*. Subjek penelitian adalah 30 ibu post partum yang telah melahirkan di Puskesmas Kasihan 2 Bantul, terdiri dari 15 ibu untuk masing-masing kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Perlakuan diberikan sebanyak 1 kali yaitu setelah pengambilan berat badan pertama dan penelitian ini berlangsung selama 1 bulan. Leaflet yang digunakan berjudul gizi seimbang ibu post partum yang mengacu pada pedoman umum gizi seimbang dari depkes tahun 2014. Analisis data yang digunakan adalah *Paired Sample t test* dan *Mann-Whitney test*.

**Hasil Penelitian:** Hasil uji *Paired Sample T test* diperoleh nilai signifikansi 0,013 ( $p < 0,05$ ) pada kelompok perlakuan dan 0,458 ( $p > 0,05$ ) pada kelompok kontrol. Hasil perhitungan 2 sampel *Mann-Whitney test* diperoleh nilai *mean rank* kelompok perlakuan 22,23 dan kelompok kontrol 8,7 dengan nilai  $p < 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** terdapat cukup bukti yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi berdasarkan pedoman umum gizi seimbang terhadap pengendalian berat badan ibu post partum.

**Kata kunci:** obesitas, berat badan ibu post partum, edukasi gizi, pedoman umum gizi seimbang (PUGS).