



## EDUKASI GIZI PASIEN POST OPERASI DI BANGSAL MAWAR RSUD DR. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN

Discha Andriani<sup>a\*</sup>, Nurul Kholifatul Hamidah<sup>b</sup>, Elysa Rachmawati Pratiwi<sup>c</sup>, Irma Mustika Sari<sup>d</sup>,  
Ratna Indrayani<sup>e</sup>

<sup>a</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan/ Program Studi DIII Keperawatan; [discha164@gmail.com](mailto:discha164@gmail.com) Universitas \_Aisyiyah  
Surakarta

<sup>b</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan/ Program Studi DIII Keperawatan; [kholifatul266@gmail.com](mailto:kholifatul266@gmail.com) Universitas \_Aisyiyah  
Surakarta

<sup>c</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan/ Program Studi DIII Keperawatan; [elysaracmawati48@gmail.com](mailto:elysaracmawati48@gmail.com) Universitas \_Aisyiyah  
Surakarta

<sup>d</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan/ Program Studi DIII Keperawatan; [irmamustikasari@aiska-university.ac.id](mailto:irmamustikasari@aiska-university.ac.id) Universitas  
\_Aisyiyah Surakarta

<sup>e</sup> RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen

\* Penulis Korespondensi: Discha Andriani

### ABSTRACT

*Inadequate nutritional intake in post-operative patients can delay wound healing and increase the risk of complications such as wound dehiscence, infection, and fluid imbalance. Objective: This health education activity aimed to improve family understanding of proper post-operative nutrition and their ability to apply a balanced diet to support recovery. Methods: The activity involved post-operative patients and their families using lectures, demonstrations, and interactive discussions supported by leaflets. Results: Pre-test results showed that participants had a moderate level of knowledge regarding post-operative nutrition. After the educational intervention, post-test results demonstrated a significant improvement in participants' knowledge. Conclusion: Health education on proper nutrition for post-operative patients was effective in significantly increasing participants' knowledge and understanding of nutritional management during the recovery period.*

**Keywords:** *Post-operative patients; health education; proper nutrition*

### Abstrak

Asupan nutrisi yang tidak adekuat pada pasien post operasi dapat memperlambat penyembuhan luka dan meningkatkan risiko komplikasi seperti dehisensi luka, infeksi, serta gangguan keseimbangan cairan. Tujuan: Kegiatan edukasi kesehatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman keluarga mengenai pentingnya nutrisi yang tepat bagi pasien post operasi serta mendorong penerapan pola makan bergizi seimbang selama masa pemulihan. Metode: Edukasi diberikan kepada pasien dan keluarga melalui metode ceramah, demonstrasi, dan diskusi interaktif dengan media leaflet. Hasil: Hasil pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan peserta berada pada kategori sedang. Setelah diberikan edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Kesimpulan: Edukasi nutrisi gizi yang tepat bagi pasien post operasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan keluarga dan pasien, sehingga berpotensi mendukung proses penyembuhan dan pencegahan komplikasi.

**Kata Kunci:** Pasien post operasi; edukasi kesehatan; nutrisi gizi

### 1. PENDAHULUAN

Pasien post operasi (post op) memerlukan perhatian khusus selama masa pemulihan karena tubuh berada dalam kondisi stres metabolik akibat tindakan pembedahan. Pada fase ini, kebutuhan nutrisi meningkat untuk mendukung perbaikan jaringan, mencegah infeksi, menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit, serta

mempercepat penyembuhan luka. Status gizi yang tidak adekuat pada pasien post operasi dilaporkan dapat meningkatkan risiko infeksi luka operasi hingga 2–3 kali dan memperpanjang lama rawat inap (World Health Organization [1]).

Permasalahan pemenuhan nutrisi pada pasien post operasi masih menjadi isu penting di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan sekitar 30% pasien rawat inap berisiko mengalami malnutrisi, yang berkontribusi terhadap lambatnya penyembuhan luka dan meningkatnya morbiditas [2]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pasien dengan asupan nutrisi rendah lebih rentan mengalami komplikasi pasca operasi, seperti dehisensi luka, infeksi, dan gangguan keseimbangan cairan [3].

Hasil studi pendahuluan di Bangsal Mawar RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen menunjukkan bahwa sebagian pasien post operasi dan keluarganya masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai jenis makanan yang dianjurkan, kebutuhan cairan, serta peran nutrisi makro dan mikro dalam proses penyembuhan. Praktik pemilihan makanan masih sering dipengaruhi oleh kebiasaan dan pantangan turun-temurun yang tidak sesuai dengan prinsip diet pasca operasi, seperti pembatasan protein dan kurangnya konsumsi makanan sumber vitamin dan mineral.

Pengetahuan gizi yang memadai berperan penting dalam mendukung proses pemulihan pasien post operasi. Asupan makanan bergizi seimbang, terutama yang mengandung protein dan nutrisi esensial, terbukti dapat mempercepat penyembuhan luka, mencegah infeksi, serta menurunkan risiko komplikasi sehingga pasien dapat kembali beraktivitas secara optimal [4].

Berdasarkan permasalahan tersebut, edukasi kesehatan mengenai nutrisi gizi yang tepat bagi pasien post operasi menjadi sangat penting untuk meningkatkan pemahaman pasien dan keluarga. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu penerapan pola makan yang sesuai kondisi klinis pasien, baik selama perawatan di rumah sakit maupun setelah pulang, sehingga proses penyembuhan berlangsung optimal dan risiko komplikasi dapat diminimalkan.

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Pengertian Nutrisi Post Operasi**

Nutrisi post operasi merupakan pemberian asupan gizi yang disesuaikan dengan kondisi pasien setelah tindakan pembedahan untuk mendukung proses penyembuhan luka dan pemulihan fungsi tubuh. Nutrisi yang optimal berperan penting dalam seluruh fase penyembuhan luka, terutama dalam menurunkan risiko infeksi, mencegah kehilangan massa otot, serta memperbaiki jaringan yang rusak. Status gizi yang buruk sebelum dan sesudah operasi diketahui berhubungan dengan meningkatnya morbiditas, mortalitas, serta komplikasi pasca operasi [5].

Diet pasca bedah bertujuan mempertahankan atau mengembalikan status gizi pasien ke kondisi normal sehingga daya tahan tubuh meningkat dan proses penyembuhan berlangsung lebih cepat [6].

### **2.2 Pentingnya Nutrisi Setelah Operasi**

Pemenuhan nutrisi yang adekuat setelah operasi sangat penting karena tubuh membutuhkan energi dan zat gizi sebagai bahan baku perbaikan jaringan luka. Asupan protein dan energi yang cukup terbukti mempercepat penyembuhan luka dan menurunkan risiko dehisensi serta infeksi luka operasi. Pasien dengan malnutrisi dilaporkan memiliki risiko infeksi pasca operasi hingga dua kali lebih tinggi dibandingkan pasien dengan status gizi baik [4]. Selain itu, nutrisi berperan dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit, mempertahankan fungsi organ vital, serta mencegah kelemahan fisik selama masa pemulihan.

### **2.3 Jenis Nutrisi yang Dibutuhkan Post Operasi**

Pasien post operasi membutuhkan nutrisi seimbang yang meliputi makronutrien dan mikronutrien. Protein merupakan komponen utama yang berperan dalam regenerasi jaringan dan pencegahan kehilangan massa otot. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama, sedangkan lemak diperlukan sebagai cadangan energi dan membantu penyerapan vitamin larut lemak (A, D, E, dan K). Vitamin dan mineral berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh serta mempercepat penyembuhan luka, sementara cairan dibutuhkan untuk mencegah dehidrasi dan mendukung fungsi organ. Serat diperlukan untuk mencegah konstipasi akibat imobilisasi dan efek obat pasca operasi [7][8].

#### **2.4 Makanan yang Dianjurkan untuk Pasien Post Operasi**

Makanan yang dianjurkan bagi pasien post operasi adalah makanan bergizi seimbang dan mudah dicerna. Sumber protein dapat berasal dari protein hewani seperti telur, daging, ikan, susu, serta protein nabati seperti tahu, tempe, kacang-kacangan. Asupan vitamin A dan C, zinc, tembaga, serta zat besi sangat dibutuhkan karena berperan dalam epitelialisasi, sintesis kolagen, pembentukan hemoglobin, dan peningkatan sistem imun. Pemenuhan nutrisi ini mendukung proses penyembuhan luka dan menurunkan risiko komplikasi pasca operasi [6].

#### **2.5 Makanan yang Harus Dihindari untuk Pasien Post Operasi**

Pasien post operasi dianjurkan menghindari makanan yang sulit dicerna atau dapat mengiritasi saluran pencernaan, seperti makanan pedas, berlemak tinggi, digoreng, dan bersantan pekat. Makanan tinggi gula, garam, serta makanan cepat saji juga perlu dibatasi karena dapat memperlambat penyembuhan dan menurunkan daya tahan tubuh. Minuman berkafein, bersoda, dan alkohol sebaiknya dihindari karena berisiko menyebabkan dehidrasi dan mengganggu proses pemulihan, terutama pada fase awal pasca operasi [9].

#### **2.6 Aturan Pola Makan Post Operasi**

Pola makan post operasi dianjurkan dalam porsi kecil tetapi sering, yaitu 5–6 kali sehari, untuk mengurangi mual dan mempermudah pencernaan. Pemberian makanan dilakukan secara bertahap sesuai toleransi pasien, dimulai dari diet cair, diet lunak, hingga makanan biasa. Asupan cairan yang cukup, sekitar 6–8 gelas per hari atau sesuai anjuran tenaga kesehatan, sangat penting untuk mencegah dehidrasi dan menjaga keseimbangan elektrolit. Pola makan harus disesuaikan dengan kondisi klinis dan evaluasi medis agar pemulihan berjalan optimal (Potter & Perry, 2021).

#### **2.7 Tanda Bahaya Apabila Nutrisi Tidak Cukup**

Kekurangan nutrisi pasca operasi dapat ditandai dengan penyembuhan luka yang lambat, luka tampak kemerahan, sulit menutup, atau mengeluarkan cairan. Gejala lain meliputi penurunan berat badan, tubuh lemas, mudah lelah, serta peningkatan risiko infeksi. Tanda dehidrasi seperti bibir kering, jarang buang air kecil, dan pusing menunjukkan ketidakseimbangan cairan dan elektrolit. Kekurangan protein dan mikronutrien dapat menyebabkan penurunan massa otot, rambut rontok, kulit kering, pucat, serta mudah memar akibat defisiensi zinc, vitamin C, vitamin B kompleks, dan zat besi [10].

#### **2.8 Peran Keluarga dalam Mendukung Pemenuhan Nutrisi Post Operasi**

Keluarga memiliki peran penting dalam keberhasilan pemenuhan nutrisi pasien post operasi. Dukungan keluarga meliputi penyediaan makanan sesuai anjuran, menjaga kebersihan makanan, mengingatkan jadwal makan dan minum, serta memantau nafsu makan pasien. Keterlibatan keluarga dalam menerima edukasi kesehatan terbukti meningkatkan kepatuhan pasien terhadap diet pemulihan dan membantu deteksi dini masalah nutrisi, sehingga risiko komplikasi dapat diminimalkan [4][6]. Oleh karena itu, edukasi nutrisi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan tidak hanya pada pasien, tetapi juga pada keluarga sebagai pendamping utama selama masa pemulihan.

### **3. METODOLOGI PENELITIAN**

Kegiatan pendidikan kesehatan ini menggunakan pendekatan edukatif dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab. Pemilihan metode ceramah didasarkan pada kebutuhan untuk menyampaikan informasi dasar secara terstruktur dan sistematis mengenai nutrisi pasca operasi, meliputi kebutuhan gizi, peran nutrisi dalam penyembuhan luka, serta contoh makanan yang dianjurkan dan perlu dihindari. Metode ini dinilai efektif untuk memberikan pemahaman awal kepada peserta dengan latar belakang pengetahuan yang beragam.

Metode diskusi interaktif digunakan untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta serta memungkinkan terjadinya pertukaran informasi antara tenaga kesehatan, pasien, dan keluarga. Diskusi ini bertujuan memperdalam pemahaman materi, mengklarifikasi kesalahpahaman yang masih sering terjadi terkait pantangan makanan pasca operasi, serta menyesuaikan edukasi dengan kondisi klinis dan pengalaman peserta.

Metode tanya jawab diterapkan sebagai sarana untuk mengidentifikasi permasalahan nyata yang dihadapi pasien dan keluarga dalam pemenuhan nutrisi pasca operasi. Melalui metode ini, peserta diberikan

kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan dan kendala yang dialami, sehingga tenaga kesehatan dapat memberikan penjelasan dan solusi yang tepat serta aplikatif.

Peserta kegiatan ini adalah pasien post operasi yang sedang menjalani perawatan di Bangsal Mawar RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping utama pasien. Karakteristik peserta yang beragam dari segi usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman perawatan menjadi pertimbangan utama dalam pemilihan metode edukasi yang komunikatif, sederhana, dan mudah dipahami. Dengan pendekatan ini, diharapkan edukasi nutrisi dapat diterima secara optimal dan diterapkan secara berkelanjutan dalam proses pemulihan pasien.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### 4.1 Hasil Evaluasi Pre-test dan Post-test

Evaluasi tingkat pengetahuan peserta dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pernyataan terkait nutrisi gizi pada pasien post operasi. Kegiatan ini diikuti oleh 15 peserta, sehingga total jawaban yang dianalisis pada masing-masing tahap evaluasi berjumlah 150 jawaban. Perbandingan hasil pre-test dan post-test disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Tingkat Pengetahuan Peserta

Kategori Penilaian	Pre-test (%)	Post-test (%)
Jawaban benar	83 (55,3%)	140 (93,3%)
Jawaban salah	67 (44,7%)	10 (6,7%)
Total	150 (100%)	150 (100%)

Sumber : Data primer kegiatan pengabdian masyarakat, 2025

Berdasarkan Tabel 1, hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi nutrisi pasca operasi berada pada kategori sedang, dengan persentase jawaban benar sebesar 55,3%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian peserta belum memahami secara optimal prinsip nutrisi pasca operasi, termasuk jenis nutrisi yang dibutuhkan, aturan pola makan, serta peran keluarga dalam mendukung proses penyembuhan.

Setelah pelaksanaan edukasi kesehatan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan penggunaan media leaflet, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Persentase jawaban benar meningkat menjadi 93,3%, sedangkan jawaban salah menurun menjadi 6,7%. Dengan demikian, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan sebesar 38,0% antara hasil pre-test dan post-test.

Peningkatan ini sejalan dengan teori pembelajaran kesehatan yang menyatakan bahwa edukasi yang disampaikan secara terstruktur, interaktif, dan didukung media visual dapat meningkatkan daya serap informasi serta retensi pengetahuan peserta. Media leaflet berfungsi sebagai penguat (reinforcement) materi yang disampaikan secara lisan, sehingga peserta dapat mengulang kembali informasi setelah kegiatan selesai. Selain itu, diskusi dan tanya jawab memungkinkan peserta mengaitkan materi dengan pengalaman nyata, yang terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman.

Hasil kegiatan ini juga konsisten dengan temuan penelitian dan kegiatan edukasi kesehatan sebelumnya yang melaporkan bahwa intervensi edukasi nutrisi pada pasien post operasi dan keluarga secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan dan kesiapan dalam menerapkan pola makan yang sesuai selama masa pemulihan. Peningkatan pengetahuan tersebut berpotensi mendorong perubahan perilaku pemenuhan nutrisi yang lebih tepat, sehingga dapat mempercepat penyembuhan luka, menurunkan risiko komplikasi pasca operasi, serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

#### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi nutrisi gizi bagi pasien post operasi terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan persentase jawaban benar dari 55,3% pada pre-test menjadi 93,3% pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 38,0%. Peningkatan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan mampu memperbaiki pemahaman pasien dan keluarga mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi pasca operasi dalam mendukung proses penyembuhan. Berdasarkan hasil tersebut, kegiatan edukasi nutrisi disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari

upaya promotif dan preventif di pelayanan kesehatan, khususnya dalam mendukung pemulihan pasien post operasi secara optimal.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing lahan serta pembimbing dari Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas arahan dan bimbingan yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta penyuluhan yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, *Department of Noncommunicable Disease Surveillance*, Geneva, Switzerland, 2021.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia 2022*, Jakarta: Kemenkes RI, 2022.
- [3] P. Tanua and STIK GIA Makassar, "Hubungan status nutrisi dengan penyembuhan luka," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Inovatif*, vol. 8, 2025.
- [4] R. R. Suling, T. H. Situmorang, and M. Dg Taha, "Hubungan pengetahuan pasien pasca operasi tentang nutrisi dengan kejadian infeksi daerah operasi (IDO) di UPT RSUD," *Jurnal Kesehatan*, vol. 7, pp. 21598–21605, 2023.
- [5] I. Sirait, "Manajemen nutrisi pada pasien post operasi di RSUP R. D. Kandou Manado," *Jurnal Keperawatan*, pp. 254–257, 2023.
- [6] H. Harun, H. I. H. Purba, S. U. R. Fitri, A. Widayat, et al., "Peningkatan pengetahuan dan kemandirian keluarga dalam melakukan perawatan luka," *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, vol. 7, no. 3, pp. 1351–1362, 2024, doi: 10.33024/jkpm.v7i3.13551.
- [7] I. M. Zahra, F. Hanifa, and R. Wulandari, "Pengaruh konsumsi telur dan ekstrak ikan gabus terhadap penyembuhan luka post sectio caesarea di RSUD Jagakarta," *Journal of Innovation Research and Knowledge*, vol. 5, no. 2, pp. 1651–1658, 2025.
- [8] S. Monicha, L. Yuniar, and A. Baedlawi, "Pengaruh pendidikan kesehatan tentang nutrisi terhadap pengetahuan pada pasien post operasi sectio caesarea di RSUD Pemangkat," *South Journal of Nursing Research*, vol. 5, 2023, doi: 10.XXXXX/SJNR.2023. (sesuaikan jika DOI tersedia).
- [9] N. R. Intanti, "Pemberian diet pasca bedah tinggi energi tinggi protein rendah serat pada pasien operasi laparotomy appendectomy," *Jurnal Gizi Klinik*, vol. 6, no. 2, pp. 167–184, 2025.
- [10] H. Harun, H. Haroen, S. U. R. Fitri, Y. K. Herliani, and A. Cahyadi, "Edukasi kesehatan diet tinggi kalori tinggi protein pada pasien pasca operasi di ruang Jasmin RSU Sumedang," *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, vol. 6, pp. 713–722, 2023, doi: 10.33024/jkpm.v6i2.

### LAMPIRAN



Gambar 1.1 Dokumentasi Penyampaian Materi



Gambar 1.2 Dokumentasi Pemberian media Leaflet



Gambar 1.3 Dokumentasi bersama audiens