



EDUKASI NUTRISI SEIMBANG PADA PASIEN POST OPERASI UNTUK MENDUKUNG PENYEMBUHAN DAN PEMULIHAN

Fida' Husain¹, Adhi Yoga Brata L^{2*}, Ameliya Dewi Anjani³, Vita Rahmadani⁴,
Anggun Herawati⁵, Deby Putri Angela⁶, Della Puspitasari⁷, Ifan Bangkit Dwi Nur
C⁸, Lilis Hariyani⁹, Wahyu Ary Kinasih¹⁰

¹⁻¹⁰ Program Studi Profesi Ners, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: yoga.brata06@gmail.com

Abstract. *Postoperative patients require adequate nutritional intake because surgical stress increases the body's need for energy and nutrients to support tissue repair, immune function, wound healing, and recovery. Initial observations in the Anggrek Ward of RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri indicated that some patients and families still needed information about balanced nutrition, particularly energy and protein sources, vegetables and fruits, fluid intake, and the role of family support. This community service activity aimed to improve the understanding of postoperative patients and families regarding balanced nutrition as a supportive measure for healing and recovery. The activity was conducted through four stages: assessment, planning, implementation, and evaluation. Education was delivered through lectures, discussions, questions and answers, demonstrations of food selection, and leaflets. The material covered energy and protein needs, vitamins and minerals, fluids, animal and plant protein sources, balanced meal selection, and family involvement. Evaluation was conducted through pre-test and post-test as well as oral questioning and discussion. Participants followed the activity well, actively asked questions, and were able to mention several protein sources and explain the role of nutrition in tissue repair and recovery. Families also understood their role in providing food, reminding patients to eat and drink, and supporting adherence to nutritional recommendations. The activity was therefore implemented according to the planned objectives and is expected to support appropriate nutritional practices during postoperative recovery.*

Keywords: *balanced nutrition; family support; nutrition education; postoperative patient; wound healing*

Abstrak. Pasien post operasi membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat karena tindakan pembedahan dapat meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung perbaikan jaringan, mempertahankan fungsi imun, penyembuhan luka, dan pemulihan. Hasil observasi awal di Bangsal Anggrek RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri menunjukkan bahwa sebagian pasien dan keluarga masih memerlukan informasi mengenai nutrisi seimbang, terutama kebutuhan energi dan protein, sumber makanan, sayur dan buah, kecukupan cairan, serta peran keluarga. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pasien post operasi dan keluarga mengenai nutrisi seimbang sebagai salah satu upaya mendukung penyembuhan dan pemulihan. Kegiatan dilakukan melalui empat tahap, yaitu pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Edukasi diberikan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi pemilihan makanan, dan media leaflet. Materi mencakup kebutuhan energi dan protein, vitamin dan mineral, cairan, sumber protein hewani dan nabati, pemilihan makanan seimbang, serta keterlibatan keluarga. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, tanya jawab, serta diskusi. Peserta mengikuti kegiatan dengan baik, aktif bertanya, mampu menyebutkan sumber protein, serta menjelaskan peran nutrisi dalam perbaikan jaringan dan pemulihan. Keluarga memahami perannya dalam menyediakan makanan, mengingatkan makan dan minum, serta mendukung anjuran nutrisi. Kegiatan terlaksana sesuai tujuan dan diharapkan mendukung penerapan pemenuhan nutrisi yang tepat selama masa pemulihan post operasi.

Kata kunci: edukasi nutrisi; nutrisi seimbang; pasien post operasi; penyembuhan luka; dukungan keluarga

1. LATAR BELAKANG

Nutrisi merupakan salah satu komponen penting dalam proses penyembuhan dan pemulihan pasien setelah menjalani tindakan pembedahan. Pasien post operasi mengalami respons stres metabolik yang dapat meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi tubuh. Pemenuhan nutrisi yang adekuat, terutama energi dan protein, diperlukan untuk mendukung pembentukan jaringan baru, mempertahankan massa tubuh, meningkatkan fungsi sistem imun, serta membantu proses penyembuhan luka. Sebaliknya, asupan nutrisi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan proses penyembuhan berlangsung lebih lama dan meningkatkan risiko komplikasi selama masa pemulihan (Sirait, 2023).

Masalah nutrisi pada pasien bedah masih perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan rumah sakit. Susetyowati et al. (2023) melaporkan pada 122 pasien bedah bahwa berdasarkan beberapa alat skrining, 58,2–72,1% pasien berada dalam risiko nutrisi tinggi, sedangkan hasil penilaian status nutrisi menunjukkan sekitar 29,5–71,3% pasien mengalami malnutrisi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa risiko gangguan nutrisi dapat ditemukan pada pasien bedah sehingga skrining, pemantauan, dan pemenuhan kebutuhan nutrisi perlu menjadi bagian dari perawatan selama masa hospitalisasi.

Status nutrisi yang kurang dapat berdampak pada proses penyembuhan luka. Tubuh membutuhkan energi dan protein untuk menjalankan proses perbaikan jaringan, pembentukan kolagen, regenerasi sel, dan mempertahankan fungsi sistem imun. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, proses penyembuhan dapat berlangsung lebih lambat dan risiko komplikasi dapat meningkat. Oktaviani Tesa et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status nutrisi dan proses penyembuhan luka post operasi dengan p -value 0,000. Hal ini memperlihatkan bahwa status nutrisi merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pemulihan pasien setelah pembedahan.

Berdasarkan observasi awal di Bangsal Anggrek RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, masih ditemukan pasien post operasi dan keluarga yang belum memahami secara optimal kebutuhan nutrisi selama masa pemulihan. Sebagian pasien belum mengetahui jenis makanan yang dianjurkan setelah operasi, terutama makanan yang mengandung protein, energi, vitamin, mineral, dan cairan yang cukup. Pasien dan keluarga juga masih membutuhkan pemahaman bahwa pemenuhan nutrisi tidak hanya

berfungsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh, tetapi juga mendukung penyembuhan luka dan pemulihan kondisi setelah operasi.

Pemenuhan nutrisi yang adekuat menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung proses penyembuhan pasien post operasi. Protein berperan dalam pembentukan dan perbaikan jaringan, pembentukan kolagen, serta mempertahankan fungsi sistem imun. Sumber protein seperti telur, ikan, ayam, daging, tahu, dan tempe dapat menjadi pilihan untuk membantu memenuhi kebutuhan protein sesuai kondisi pasien dan anjuran tenaga kesehatan. Sayur dan buah juga diperlukan sebagai sumber vitamin dan mineral yang mendukung berbagai proses metabolisme tubuh. Penelitian mengenai nutrisi dan penyembuhan luka menunjukkan bahwa pemenuhan nutrisi, termasuk protein, berkaitan dengan proses penyembuhan setelah tindakan operasi (Handayani & Hamidah, 2024; Iswahyuni et al., 2024).

Edukasi nutrisi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga mengenai pemenuhan kebutuhan gizi setelah operasi. Edukasi dapat diberikan melalui penyuluhan menggunakan media leaflet yang memuat prinsip nutrisi seimbang, manfaat protein dalam penyembuhan luka, contoh sumber makanan tinggi protein, konsumsi sayur dan buah, kecukupan cairan, serta hal yang perlu diperhatikan dalam pemilihan makanan selama masa pemulihan. Pemberian informasi secara sederhana dan komunikatif dapat membantu pasien dan keluarga memahami serta mengingat kembali materi setelah kegiatan selesai (Andriani et al., 2026).

Keluarga juga merupakan bagian penting dalam mendukung pemulihan pasien. Keluarga dapat membantu menyediakan makanan, memilih jenis makanan sesuai anjuran, mengingatkan pasien untuk makan dan minum, memberikan motivasi, serta memperhatikan makanan yang dikonsumsi selama masa perawatan maupun setelah pasien pulang. Dengan demikian, edukasi tidak hanya ditujukan kepada pasien tetapi juga kepada keluarga sebagai pendamping utama.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Edukasi Nutrisi Seimbang pada Pasien Post Operasi untuk Mendukung Penyembuhan dan Pemulihan” dilaksanakan bagi pasien dan keluarga di Bangsal Anggrek RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Kegiatan diarahkan untuk meningkatkan pemahaman mengenai pemenuhan energi dan protein, sumber makanan,

sayur dan buah, kecukupan cairan, serta peran keluarga. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pasien serta keluarga mengenai pentingnya nutrisi seimbang sebagai salah satu upaya mendukung penyembuhan luka dan pemulihan kondisi setelah operasi.

2. KAJIAN TEORITIS

Nutrisi pada Pasien Post Operasi

Nutrisi merupakan kebutuhan dasar tubuh yang berperan dalam menyediakan energi, mempertahankan fungsi fisiologis, membangun dan memperbaiki jaringan, serta mendukung sistem imun. Pada pasien post operasi, kebutuhan nutrisi menjadi penting karena tubuh mengalami respons terhadap tindakan pembedahan dan memerlukan bahan pembangun untuk memperbaiki jaringan yang mengalami kerusakan. Pemenuhan nutrisi yang tidak adekuat dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh dan proses pemulihan (Suling et al., 2023).

Zat gizi secara umum terdiri atas zat gizi makro dan mikro. Karbohidrat, protein, dan lemak merupakan zat gizi makro yang dibutuhkan dalam jumlah relatif besar, sedangkan vitamin dan mineral termasuk zat gizi mikro yang dibutuhkan dalam jumlah lebih kecil tetapi berperan dalam berbagai proses metabolisme dan fungsi tubuh (Iswahyuni et al., 2024). Air juga merupakan komponen penting yang diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan cairan, transportasi zat gizi, pengaturan suhu, dan berbagai proses metabolisme.

Karbohidrat merupakan sumber energi utama. Pada pasien post operasi, kecukupan energi membantu memenuhi kebutuhan metabolisme sehingga protein dapat digunakan secara optimal untuk pembentukan dan perbaikan jaringan. Sumber karbohidrat dapat berasal dari nasi, kentang, jagung, roti, mi, singkong, ubi, dan makanan pokok lainnya. Protein berfungsi sebagai bahan pembentukan dan perbaikan jaringan, pembentukan kolagen, enzim, hormon, serta komponen sistem imun. Sumber protein dapat berasal dari telur, ikan, ayam, daging, susu, tahu, tempe, dan kacang-kacangan (Iswahyuni et al., 2024).

Lemak merupakan sumber energi dengan kepadatan energi tinggi dan membantu penyerapan vitamin larut lemak A, D, E, dan K. Vitamin dan mineral diperlukan dalam

berbagai proses metabolisme, fungsi imun, serta perbaikan jaringan. Vitamin C dan vitamin A berperan dalam proses pembentukan kolagen, fungsi imun, dan perbaikan jaringan, sedangkan mineral seperti zinc dan zat besi memiliki fungsi dalam regenerasi jaringan, imunitas, dan transportasi oksigen. Kebutuhan cairan perlu disesuaikan dengan kondisi klinis, jenis operasi, kehilangan cairan, fungsi ginjal, dan anjuran tenaga kesehatan (Intanti, 2025).

Nutrisi Seimbang pada Pasien Post Operasi

Nutrisi seimbang merupakan pola konsumsi makanan yang mengandung berbagai jenis zat gizi dalam jumlah sesuai kebutuhan tubuh. Pada pasien post operasi, penerapannya perlu mempertimbangkan kecukupan energi, protein, vitamin, mineral, cairan, kemampuan menerima makanan, kondisi klinis, serta diet yang telah ditetapkan tenaga kesehatan (Andriani et al., 2026).

Prinsip pemenuhan nutrisi setelah operasi dilakukan secara sesuai kebutuhan dan dapat diberikan secara bertahap mengikuti kondisi pasien dan jenis pembedahan. Pada kondisi tertentu, pasien membutuhkan diet tinggi energi dan tinggi protein untuk membantu memenuhi peningkatan kebutuhan metabolisme dan mendukung proses pemulihan. Pemilihan makanan tetap perlu disesuaikan dengan kondisi medis dan anjuran dokter atau ahli gizi (Intanti, 2025).

Protein menjadi bagian penting dalam pemenuhan nutrisi post operasi karena menyediakan asam amino yang dibutuhkan untuk regenerasi dan perbaikan jaringan. Sumber protein dapat berasal dari hewani maupun nabati, sehingga pemilihan makanan dapat disesuaikan dengan kemampuan pasien dan ketersediaan makanan. Selain protein, pemenuhan energi, vitamin, mineral, dan cairan perlu diperhatikan secara keseluruhan agar kebutuhan tubuh selama masa pemulihan dapat terpenuhi.

Penyembuhan Luka dan Peran Nutrisi

Penyembuhan luka merupakan proses biologis yang berlangsung melalui beberapa fase, yaitu hemostasis, inflamasi, proliferasi, dan remodeling. Pada fase proliferasi terjadi pembentukan jaringan baru dan kolagen, sedangkan fase remodeling melibatkan reorganisasi dan pematangan jaringan sehingga kekuatan jaringan meningkat. Proses tersebut membutuhkan dukungan kondisi tubuh, perawatan luka, serta kecukupan zat gizi.

Nutrisi berperan penting dalam menyediakan energi dan bahan pembangun selama proses penyembuhan. Protein diperlukan dalam pembentukan jaringan baru dan sintesis kolagen. Energi diperlukan untuk memenuhi kebutuhan metabolisme, sedangkan vitamin dan mineral mendukung fungsi imun dan berbagai proses metabolik. Cairan membantu mempertahankan keseimbangan fisiologis tubuh. Anriati et al. (2025) melaporkan adanya hubungan pola nutrisi dengan lama waktu penyembuhan luka post operasi sectio caesarea, sedangkan Handayani dan Hamidah (2024) menunjukkan bahwa nutrisi merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan penyembuhan luka pada fase proliferasi.

Proses penyembuhan tidak hanya dipengaruhi oleh nutrisi. Kondisi luka, usia, penyakit penyerta, infeksi, aktivitas, dan kondisi umum pasien juga dapat memengaruhi proses pemulihan. Oleh karena itu, nutrisi seimbang merupakan salah satu komponen dalam perawatan yang perlu diperhatikan secara menyeluruh dan tetap mengikuti kondisi klinis serta anjuran tenaga kesehatan (Oktalio et al., 2024; Oktaviani Tesa et al., 2023).

Edukasi Nutrisi dan Peran Keluarga

Edukasi nutrisi merupakan proses pemberian informasi mengenai kebutuhan zat gizi, pemilihan makanan, pola makan, serta penerapan diet sesuai kondisi kesehatan pasien. Pada pasien post operasi, edukasi diarahkan agar pasien dan keluarga memahami makanan yang mendukung penyembuhan dan mampu mengikuti anjuran selama masa perawatan maupun setelah pulang. Harun et al. (2023) melaporkan kegiatan edukasi diet tinggi kalori tinggi protein pada pasien pasca operasi sebagai salah satu upaya meningkatkan pemahaman mengenai pemenuhan nutrisi.

Media leaflet atau booklet dapat membantu menyampaikan informasi secara sederhana dan dapat digunakan kembali oleh pasien serta keluarga setelah edukasi selesai. Metode ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan contoh pemilihan makanan dapat dikombinasikan agar peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga memiliki kesempatan menyampaikan pertanyaan dan menghubungkan materi dengan kondisi yang dialami.

Keluarga mempunyai peran dalam menyediakan makanan, membantu memilih makanan sesuai anjuran, mengingatkan makan dan minum, memberikan motivasi, dan mendukung kepatuhan terhadap diet. Dukungan keluarga menjadi bagian penting karena

pemenuhan nutrisi pasien tidak selalu dilakukan secara mandiri, terutama selama masa perawatan dan pemulihan di rumah (Puji Rahayu et al., 2025).

3. METODE PENELITIAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi kesehatan kepada pasien post operasi dan keluarga. Kegiatan dilaksanakan di Bangsal Anggrek RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri dengan fokus pada peningkatan pengetahuan mengenai nutrisi seimbang sebagai salah satu upaya mendukung penyembuhan dan pemulihan.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan empat tahap, yaitu pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pengkajian dilakukan melalui observasi langsung, wawancara dengan pasien dan keluarga, serta studi dokumentasi. Observasi diarahkan pada kondisi yang berkaitan dengan pemenuhan nutrisi, seperti nafsu makan, kemampuan makan dan minum, keluhan mual atau muntah, dan kondisi umum pasien. Wawancara digunakan untuk mengetahui pengetahuan pasien dan keluarga mengenai kebutuhan nutrisi, sumber protein, makanan yang mendukung penyembuhan, serta kendala pemenuhan nutrisi. Studi dokumentasi digunakan untuk melihat informasi klinis dan diet yang diberikan sesuai kondisi pasien.

Pada tahap perencanaan, tim merumuskan tujuan umum untuk meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga mengenai pentingnya nutrisi seimbang. Tujuan khusus meliputi peningkatan pemahaman mengenai energi, protein, vitamin, mineral, cairan, jenis makanan pendukung penyembuhan, pemilihan makanan sesuai kondisi pasien, dan keterlibatan keluarga dalam pemenuhan nutrisi.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan, diskusi, tanya jawab, demonstrasi atau contoh pemilihan makanan, pendampingan, dan pemberian leaflet. Materi meliputi pengertian nutrisi seimbang, kebutuhan energi dan protein, sumber protein hewani dan nabati, peran vitamin dan mineral, kecukupan cairan, contoh makanan, pola makan seimbang, pentingnya mengikuti diet dari tenaga kesehatan, serta peran keluarga. Peserta diberikan kesempatan menyebutkan kembali contoh sumber protein dan menjelaskan peran nutrisi dalam penyembuhan.

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan, disertai tanya jawab dan diskusi. Evaluasi hasil juga diarahkan pada kemampuan peserta menyebutkan sumber protein, menjelaskan hubungan nutrisi dengan penyembuhan luka, memilih makanan yang sesuai, memahami kebutuhan energi, protein, vitamin, mineral, dan cairan, serta memahami peran keluarga. Dokumentasi kegiatan berupa daftar hadir, lembar evaluasi, media edukasi, dan dokumentasi pelaksanaan.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Output
Pengkajian	Observasi, wawancara, dan studi dokumentasi mengenai pemenuhan nutrisi.	Identifikasi kebutuhan dan masalah nutrisi.
Perencanaan	Perumusan tujuan, materi, metode, media, dan evaluasi.	Rencana edukasi nutrisi seimbang.
Pelaksanaan	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi pemilihan makanan, dan leaflet.	Peningkatan pemahaman peserta.
Evaluasi	Pre-test dan post-test, tanya jawab, serta penilaian kemampuan menjelaskan kembali.	Gambaran pemahaman setelah edukasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Edukasi Nutrisi Seimbang pada Pasien Post Operasi untuk Mendukung Penyembuhan dan Pemulihan” dilaksanakan di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri dengan sasaran pasien post operasi dan keluarga. Kegiatan bertujuan memberikan informasi mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi selama masa pemulihan, khususnya untuk mendukung penyembuhan luka, mempertahankan kondisi tubuh, dan membantu pemulihan setelah pembedahan.

Pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan pengenalan kepada peserta, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi. Materi mencakup kebutuhan energi dan protein, vitamin dan mineral, kecukupan cairan, jenis makanan yang mendukung penyembuhan, sumber protein hewani dan nabati, pola makan seimbang, serta peran keluarga. Edukasi menggunakan ceramah, diskusi, tanya jawab, dan leaflet.

Selama kegiatan, peserta mengikuti edukasi dengan baik dan menunjukkan perhatian terhadap materi. Peserta aktif mengajukan pertanyaan mengenai makanan yang dianjurkan setelah operasi, makanan sumber protein, pentingnya cairan, dan cara membantu pasien memenuhi kebutuhan nutrisi. Peserta juga menyampaikan kondisi atau kendala pemenuhan nutrisi yang dialami selama masa pemulihan sehingga diskusi dapat diarahkan pada kebutuhan peserta dengan tetap memperhatikan kondisi klinis dan anjuran tenaga kesehatan.

Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab dan diskusi setelah penyampaian materi. Peserta diminta menjelaskan kembali pentingnya nutrisi setelah operasi, contoh sumber protein hewani dan nabati, peran nutrisi dalam penyembuhan luka, dan peran keluarga. Berdasarkan hasil tanya jawab, peserta mampu menyebutkan beberapa sumber protein seperti telur, ikan, ayam, tahu, dan tempe. Peserta juga mampu menjelaskan bahwa protein dibutuhkan dalam pembentukan dan perbaikan jaringan serta memahami bahwa kebutuhan nutrisi tidak hanya berupa protein, tetapi juga energi, vitamin, mineral, dan cairan sesuai kondisi pasien.

Pasien dan keluarga menunjukkan pemahaman mengenai pentingnya keterlibatan keluarga. Keluarga memahami bahwa mereka dapat membantu menyediakan makanan sesuai anjuran, mengingatkan pasien makan dan minum, memberikan motivasi, serta memperhatikan makanan yang dikonsumsi selama masa pemulihan. Pada akhir kegiatan, leaflet dibagikan sebagai media untuk mengingat kembali materi mengenai nutrisi seimbang, sumber protein, pentingnya cairan, dan peran keluarga.

Secara keseluruhan, kegiatan berjalan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dan menunjukkan respons positif melalui perhatian, diskusi, pertanyaan, serta kemampuan menyebutkan kembali materi yang telah diberikan. Hasil ini menggambarkan bahwa edukasi dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pemahaman pasien dan keluarga mengenai pemenuhan nutrisi setelah operasi.

Pembahasan

Pelaksanaan edukasi nutrisi seimbang pada pasien post operasi merupakan bagian dari upaya promotif dan edukatif untuk mendukung pemulihan. Kegiatan dilaksanakan

melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, leaflet, serta evaluasi. Pendekatan tersebut memberikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk menerima informasi sekaligus menghubungkan informasi dengan kebutuhan selama masa pemulihan.

Temuan kegiatan menunjukkan bahwa peserta dapat menyebutkan beberapa sumber protein dan menjelaskan perannya dalam perbaikan jaringan. Hal tersebut sesuai dengan konsep bahwa protein menyediakan asam amino yang diperlukan dalam pembentukan jaringan baru, sintesis kolagen, serta fungsi sistem imun. Iswahyuni et al. (2024) menempatkan protein sebagai salah satu zat gizi utama dalam proses penyembuhan luka dan melaporkan kajian mengenai konsumsi telur rebus terhadap penyembuhan luka post operasi. Dengan demikian, pemberian informasi mengenai pilihan sumber protein merupakan materi yang relevan untuk pasien dan keluarga.

Selain protein, edukasi menekankan pentingnya energi, vitamin, mineral, dan cairan. Energi diperlukan untuk memenuhi kebutuhan metabolisme, sedangkan vitamin dan mineral mendukung berbagai proses fisiologis dan fungsi imun. Cairan diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan cairan dan fungsi tubuh. Pemenuhan zat gizi perlu dilakukan secara menyeluruh karena penyembuhan luka merupakan proses yang melibatkan berbagai fungsi tubuh. Intanti (2025) menjelaskan bahwa pemenuhan diet pasca bedah perlu memperhatikan kebutuhan energi dan protein serta kondisi pasien.

Hasil kegiatan juga menunjukkan adanya pemahaman mengenai peran keluarga. Keluarga tidak hanya berfungsi sebagai pendamping, tetapi dapat membantu menyediakan makanan, mengingatkan makan dan minum, memberikan motivasi, serta mendukung penerapan diet. Puji Rahayu et al. (2025) menunjukkan keterkaitan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kepatuhan kontrol pada pasien post operasi katarak. Dalam konteks kegiatan ini, keterlibatan keluarga menjadi penting karena praktik pemenuhan nutrisi berlangsung selama pasien masih dirawat maupun setelah kembali ke rumah.

Penggunaan leaflet sebagai media pendukung memberikan keuntungan karena informasi dapat dibaca kembali setelah penyuluhan. Andriani et al. (2026) menggunakan edukasi gizi pada pasien post operasi dan menekankan pentingnya penyampaian informasi yang dapat membantu pasien dan keluarga memahami kebutuhan nutrisi.

Media sederhana juga dapat mendukung penguatan pesan utama seperti sumber protein, sayur dan buah, cairan, serta peran keluarga.

Kegiatan ini juga sejalan dengan temuan Harun et al. (2023) mengenai edukasi diet tinggi kalori tinggi protein pada pasien pasca operasi. Edukasi menjadi penting karena pengetahuan pasien dan keluarga dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam memilih makanan dan mengikuti anjuran nutrisi. Namun, hasil kegiatan ini terutama menggambarkan perubahan pemahaman melalui evaluasi edukasi dan belum memberikan pengukuran klinis langsung terhadap lama penyembuhan luka atau status nutrisi.

Hubungan nutrisi dengan penyembuhan luka perlu dipahami sebagai salah satu faktor dalam proses pemulihan, bukan satu-satunya faktor. Anriati et al. (2025) menunjukkan hubungan pola nutrisi dengan lama penyembuhan luka post operasi sectio caesarea, sedangkan Oktalio et al. (2024) dan Oktaviani Tesa et al. (2023) menunjukkan bahwa proses penyembuhan luka juga berkaitan dengan berbagai faktor lain. Oleh karena itu, edukasi nutrisi dalam kegiatan ini tetap ditekankan sebagai pendamping perawatan dan tidak menggantikan terapi medis, diet khusus, atau anjuran dokter dan ahli gizi.

Secara praktis, kegiatan menunjukkan bahwa materi yang sederhana, contoh makanan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, dan keterlibatan keluarga dapat digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan mengenai nutrisi post operasi. Peserta dapat mengidentifikasi sumber protein dan menjelaskan kembali kebutuhan nutrisi secara lebih luas. Ke depan, kegiatan dapat dikembangkan dengan media yang lebih variatif dan evaluasi kuantitatif yang lebih terstruktur untuk mengetahui perubahan pengetahuan secara lebih terukur.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai edukasi nutrisi seimbang pada pasien post operasi telah dilaksanakan di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri dengan sasaran pasien post operasi dan keluarga. Edukasi dilakukan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi pemilihan makanan, dan media leaflet. Materi meliputi kebutuhan energi dan protein, sumber protein hewani dan nabati, vitamin dan mineral, kecukupan cairan, pemilihan makanan sesuai kondisi pasien, serta peran keluarga dalam pemenuhan nutrisi.

Selama kegiatan, peserta menunjukkan respons positif melalui perhatian, pertanyaan, diskusi, dan kemampuan menjelaskan kembali materi. Peserta mampu menyebutkan sumber protein seperti telur, ikan, ayam, tahu, dan tempe serta memahami peran protein dalam pembentukan dan perbaikan jaringan. Peserta juga memahami bahwa pemulihan membutuhkan pemenuhan energi, vitamin, mineral, dan cairan sesuai kondisi pasien. Keluarga memahami perannya dalam menyediakan makanan, mengingatkan makan dan minum, memberikan motivasi, dan membantu penerapan anjuran nutrisi.

Saran bagi pasien adalah menerapkan informasi yang diperoleh dengan mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang sesuai kondisi serta anjuran tenaga kesehatan. Keluarga diharapkan berperan aktif dalam menyediakan makanan, membantu memenuhi kebutuhan makan dan minum, serta memberikan dukungan selama pemulihan. Tenaga kesehatan diharapkan mempertahankan edukasi nutrisi sebagai bagian dari perawatan pasien post operasi, sedangkan institusi pelayanan kesehatan dapat mengembangkan media edukasi yang sederhana dan mudah dipahami. Kegiatan selanjutnya dapat menggunakan media yang lebih bervariasi, melibatkan peserta lebih banyak, dan menggunakan pengukuran pengetahuan yang lebih terstruktur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, serta kepada RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan selama kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada pasien dan keluarga yang telah mengikuti kegiatan edukasi dengan baik dan aktif, serta seluruh pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR REFERENSI

- Andriani, D., Hamidah, N. K., Pratiwi, E. R., Sari, I. M., & Indrayani, R. (2026). Edukasi gizi pasien post operasi di Bangsal Mawar RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Jurnal Padamu Negeri*, 3(1), 183–188.
- Anriati, W., Sumartyawati, N. M., & Ilmi, N. (2025). Hubungan pola nutrisi dengan lama waktu penyembuhan luka post-operasi sectio caesarea di RSUD Patut Patuh Patju Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), 222–228.

- Fitriani, A., Hamdani, D., & Rohimah, R. L. (2024). Case study: Status of nutritional assessment of wound healing after appendectomy surgery in appendicitis patients. *JURNAL VNUS (Vocational Nursing Sciences)*, 6(1), 34–41. <https://doi.org/10.52221/jvnus.v6i1.307>.
- Handayani, P., & Hamidah, S. (2024). Pengaruh mobilisasi, nutrisi, hygiene luka terhadap penyembuhan luka fase poliferasi post sectio caesarea. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(2), 77–87.
- Harahap Fadhillah, R., Syafrinanda, V., & Olivia, N. (2023). Pendidikan kesehatan tentang nutrisi pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Putri Hijau TK II Medan. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12), 5123–5135.
- Harun, H., Hartiah, H., Fitri Rifa'atul, U. S., Herliani Kurnia, Y., & Cahyadi, A. (2023). Edukasi kesehatan diet tinggi kalori tinggi protein pada pasien pasca operasi di Ruang Jasmin RSU Sumedang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6, 713–722.
- Intanti, N. R. (2025). Pemberian diet pasca bedah tinggi energi tinggi protein, rendah serat pada pasien op. laparatomy appendectomy dengan appendisitis akut, peritonitis generalisata, parotitis epidemika. *JOURNAL SYNTAX IDEA*, 6(02), 167–184.
- Iswahyuni, S., Mubarak Syauqi, A., Sunaryanti Heni, S. S., & Widiyanto, A. (2024). Meta-analisis efektivitas konsumsi telur rebus terhadap penyembuhan luka post operasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6, 1339–1346.
- Nuryanti, R., Melatuti, E., & Retno, S. (2025). Gambaran dukungan keluarga, status nutrisi dan skala nyeri pasien post op Ca mammae. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 3(2).
- Oktalio, Faizal, K., & Maryana. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan penyembuhan luka post operasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6, 2597–2604.
- Oktaviani Tesa, A., Kusumajaya, H., & Agustiani, S. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka post operasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(November), 1703–1712.
- Puji Rahayu, C. R., Alini, & Hastuty, M. (2025). Hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kepatuhan kontrol pasien post operasi katarak senile di Poli Mata RSUD Bangkinang. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 2, 590–599.
- Sirait, I. (2023). Manajemen nutrisi pada pasien post operasi di RSUP R. D. Kandou Manado. *Jurnal Pengabdian Bukit Pengharapan*, 5, 254–257.
- Suling, R. R., Situmorang, T. H., & Taha, M. D. (2023). Hubungan pengetahuan pasien pasca operasi tentang nutrisi dengan kejadian infeksi daerah operasi (IDO) di UPT. RSUD Banggai Laut. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21598–21605. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.9738>.
- Susetyowati, S., Sholikhati, A. S., Rachmawati, A. I., & Handaya, A. Y. (2023). Comparison of tools for nutritional assessment and screening of hospitalized patients: A study on surgical patients. *Comparison of Nutritional Tools on Surgery*, 70–77. <https://doi.org/10.4274/MMJ.galenos.2023.6455436>.