

**WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)
PRAKTIKUM**

Mata Kuliah	: Komunikasi dan Konseling
Materi	: Pembuatan SAP
Nama	: Shafirda Inayati
Kelompok	: A1

1)

No	Komponen	Pembahasan
1.	Identifikasi masalah	: Banyak ibu hamil yang merasa kebingungan akan nutrisi yang harus dipenuhi ketika dalam masa kehamilan trimester 1. Dan juga tidak tahu pantangan makanan apa saja yang harus dihindari terutama pada kehamilan trimester 1.
2.	Pengantar	: Gizi pada saat kehamilan adalah zat makanan atau menu yang takaran semua gizi-gizinya dibutuhkan oleh ibu hamil setiap hari dan mengandung zat gizi seimbang dengan jumlah sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan. Kondisi kesehatan ibu hamil sebelum dan sesudah hamil sangat menentukan kesehatan ibu hamil, sehingga demi suksesnya kehamilan, keadaan gizi itu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan baik, dan selama hamil harus mendapat tambahan energy, protein, vitamin, dan mineral.
3.	Tujuan Instruksional Umum	: Setelah dilakukan penyuluhan , diharapkan dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya nutrisi ibu hamil.
4.	Tujuan Instruksional Khusus	: <ul style="list-style-type: none"> a. Memahami pengertian nutrisi pada ibu hamil dengan baik b. Menyebutkan manfaat nutrisi pada ibu hamil dengan benar c. Menyebutkan nutrisi apa saja yang dibutuhkan ibu hamil dengan benar d. Menyebutkan pantangan makanan yang perlu dihindari ibu hamil
5.	Materi	: Ibu hamil apalagi semester 1 membutuhkan makanan dan minuman yang lebih banyak nutrisi. Banyak pemilihan makanan dan minuman yang variatif yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil. Ada beberapa tips penuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil trimester 1, antara lain :

No	Komponen	Pembahasan
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Penuhi kebutuhan asam folat 2. Konsumsi beragam makanan 3. Hindari junk food 4. Makanan porsi kecil 5. Lakukan diet sehat seimbang <p>Makanan yang bergizi untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu hamil antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brokoli 2. Bayam 3. Pisang 4. Alpukat 5. Jeruk 6. Manga <p>Pantangan makanan ibu hamil trimester 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nanas muda 2. Makanan pedas 3. Telur matang 4. Sayur sayuran mentah
6.	Metode	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemaparan materi 2. Sesi Tanya jawab
7.	Media	: <ol style="list-style-type: none"> 1. Via zoom meeting 2. Power point 3. worksheet
8.	Kegiatan penyuluhan	: <ol style="list-style-type: none"> a. pembukaan <ul style="list-style-type: none"> - memberikan salam - memperkenalkan diri - kontrak waktu - menjelaskan maksud dan tujuan - melakukan apersepsi dan interaksi pada kehidupan sehari-hari - menjelaskan proses jalannya acara penyuluhan b. penyajian <ul style="list-style-type: none"> - menjelaskan materi penyuluhan pada sasaran meliputi : <ul style="list-style-type: none"> - pengertian nutrisi pada ibu hamil - manfaat nutrisi pada ibu hamil - jenis nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil

No	Komponen		Pembahasan
			<ul style="list-style-type: none"> - jenis pantangan makanan ibu hamil c. penutup - meminta dan memberi pesan dan kesan serta kesan kepada sasaran tentang acara penyuluhan - salam dan berpamitan
9.	Evaluasi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja manfaat nutrisi bagi ibu hamil trimester 1 2. Nutrisi apa saja yang dibutuhkan ibu hamil trimester 1 3. Pantangan makanan apa saja yang harus dihindari ibu hamil trimester 1