

**WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)
PRAKTIKUM**

Mata Kuliah	: Komunikasi dan Konseling
Materi	: Pembuatan SAP
Nama	: PUTRI RATNA SARI DEWI/2110101071
Kelompok	: B1

No	Komponen	Pembahasan
1.	Identifikasi masalah	: Gizi adalah proses makhluk hidup menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan. Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Ibu menyusui tidaklah terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah makanan yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup.
2.	Pengantar	: Bidang studi : ASKEB III (NIFAS) Topik : Nutrisi Pada Ibu Masa Nifas Sub topik : Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Masa Nifas Sasaran : Ibu Nifas
3.	Tujuan Instruksional Umum	: Setelah mendapatkan penyuluhan ini ibu-ibu nifas mengetahui dan menambah wawasan ibu untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi/nutrisi yang diperlukan selama masa nifas.
4.	Tujuan Instruksional Khusus	: 1. Ibu mengetahui takaran gizi yang harus dikonsumsi 2. Ibu mengetahui dan memahami manfaat yang didapat oleh ibu jika mengkonsumsi makanan yang dianjurkan secara teratur. 3. Ibu mengetahui pola nutrisi yang harus dicukupi.
5.	Materi	: Terlampir
6.	Metode	: 1. Pemaparan materi 2. Sesi tanya jawab
7.	Media	: 1. Zoom meeting 2. Power point 3. Worksheet

No	Komponen	Pembahasan
8.	Kegiatan penyuluhan	: 1. Pembukaan - Mengucapkan salam - Memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan 3. Penyajian Isi Materi 4. Tanya jawab 5. Evaluasi 6. Penutup - Memberi salam
9.	Evaluasi	: 1. Apakah ibu mampu menyebutkan definisi gizi pada masa nifas? 2. Apakah manfaat pemberian nutrisi yang cukup untuk ibu?