

**SATUAN ACARA  
PENYULUHAN (SAP)  
Gizi pada ibu hamil**

**I. IDENTIFIKASI MASALAH**

Gizi seimbang ibu hamil adalah keadaan keseimbangan antara gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan dan perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan gizi dari aneka ragam makanan. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat – zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya. Demikian pula, bila makanan ibu kurang tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula. Keadaan ini dapat mengakibatkan abortus, BBLR, bayi lahir prematur atau bahkan bayi lahir mati. Pada saat bersalin dapat mengakibatkan persalinan lama, perdarahan, infeksi, dan kesulitan lain yang mungkin memerlukan pembedahan.

**II. PENGANTAR**

Topik: kehamilan

Subtopik : Gizi pada ibu hamil

Sasaran : ibu hamil

Waktu : 35 menit

Tempat : Ruang nifas RS. selong

Hari / Tanggal : Senin, 16 mei 2022

Jumlah Sasaran : 20 Orang

**III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM**

Setelah di berikan penyuluhan selama  $\pm$  30 menit diharapkan bumil dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya gizi pada ibu hamil

**IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS**

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan ibu hamil dapat :

- 1) Memahami apa pengertian gizi seimbang untuk ibu hamil
- 2) Memahami apa masalah yang berhubungan dengan gizi ibu hamil
- 3) Memahami apa kebutuhan nutrisi ibu hamil

- 4) Memahami zat gizi yang diperlukan selama hamil
- 5) Memahami apa saja menu makanan seimbang
- 6) Memahami apa tanda dan gejala kurangnya nutrisi pada ibu hamil
- 7) Memahami apa pengaruh keadaan gizi terhadap proses kehamilan.

## V. MATERI

1. Pengertian gizi seimbang
2. Tujuan Gizi pada ibu hamil
3. Masalah yang berhubungan dengan gizi ibu hamil
4. Kebutuhan nutrisi pada ibu hamil

## VI. METODE

Ceramah dan Tanya jawab

## VII. MEDIA

- a. Proyektor
- b. ppt
- c. Laptop

## I. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam, membaca lafal <i>basmallah</i></li> <li>2. Memperkenalkan diri.</li> <li>3. Menjelaskan maksud dan tujuan</li> <li>4. Kontrak waktu</li> <li>5. Mengkaji pengetahuan ibu hamil &amp; postpartum tentang masa nifas</li> </ol>	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan

2.	20 Menit	Isi :  1. Menjelaskan tentang: a. Pengertian Gizi seimbang bagi ibu hamil b. Tujuan Gizi pada ibu hamil c. Masalah yang berhubungan dengan Gizi ibu hamil d. Kebutuhan nutrisi pada ibu hamil. 2. Memberikan kesempatan untuk bertanya. 3. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan. 4. Memberikan penghargaan 5. Mengucapkan terimakasih	Mendengarkan dan memperhatikan.  Bertanya  Menjawab pertanyaan
3.	5 Menit	Penutup :  1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan salam	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam

### VIII. EVALUASI

1. Metode evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab
2. Jenis pertanyaan : Lisan
3. Jumlah pertanyaan : 2 soal

#### 1. Tanda dan Gejala Kurangnya Nutrisi Pada Ibu Hamil

1. Kelelahan dan kekurangan energi
2. Pusing
3. Sistem kekebalan tubuh yang rendah (yang mengakibatkan tubuh kesulitan untuk melawan infeksi)
4. Kulit Kering
5. Gusi bengkak dan berdarah
6. Sulit untuk berkonsentrasi dan mempunyai reaksi yang lambat

7. Berat badan kurang
8. Pertumbuhan yang lambat
9. Kelemahan pada otot
10. Terdapat masalah pada fungsi organ tubuh. (Arisman, 2013)

## **2. Pengaruh Keadaan Gizi terhadap Proses Kehamilan ?**

Pengaruh gizi terhadap proses kehamilan dapat mempengaruhi status gizi ibu sebelum dan selama kehamilan. Bila ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah baik pada ibu maupun janin antara lain sebagai berikut:

- 1) Terhadap IbuGizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: anemia, perdarahan dan berat badan ibu tidak bertambah secara normal serta terkena penyakit infeksi.
- 2) Terhadap PersalinanPengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (premature), perdarahan setelah persalinan serta persalinan dengan operasi cenderung meningkat.
- 3) Terhadap JaninKekurangan gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran , abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan) dan lahir dengan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR).

