

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Nutrisi adalah faktor penting yang mempengaruhi tumbuh kembang janin sejak awal kehidupan, karena nutrisi yang tepat dan seimbang mendukung perkembangan otak, sistem daya tahan tubuh dan pertumbuhan janin sejak dalam kandungan agar tetap optimal. Masalah gizi yang sering terjadi pada ibu hamil adalah kurang energi kronis (KEK), Anemia, dan gangguan akibat kekurangan yodium. Masalah gizi ibu hamil berdampak pada Kesehatan ibu dan bayinya. Bayi yang dilahirkan dapat mengalami keterlambatan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental serta penurunan kecerdasan.

II. PENGANTAR

Topik : Pemenuhan nutrisi pada ibu hamil
Subtopik : Nutrisi pada ibu hamil
Sasaran : Sdri. L/ kelompok ibu komplek
Jam : 13.00
Hari/Tanggal : Juli 2018
Waktu : 5-10 menit
Tempat : Puskesmas

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan ibu – ibu dapat memahami pentingnya pemenuhan nutrisi pada saat hamil.

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan ibu – ibu dapat :

1. Mengetahui pengertian nutrisi pada ibu hamil .
2. Mengetahui makanan yang perlu di konsumsi saat hamil .
3. Mengetahui dampaknya .
4. Mengetahui apa tujuan dari pemenuhan nutrisi pada ibu hamil

V. MATERI

Nutrisi pada ibu hamil adalah makanan yang mengandung zat tenaga , zat pembangun dan zat pengatur dalam susunan yang seimbang dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan gizi ibu hamil. Tujuan dari nutrisi pada ibu hamil : memenuhi kebutuhan ibu dan janin ,membantu perumbuhan dan perkembangan janin,sebagai sumber tenaga , mengurangi komplikasi dan resiko,menghindari dan mencegah terjadinya infeksi ..Makanan yang perlu di konsumsi :

1. Karbohidrat

Contohnya : jagung , singkong , nasi , gandum ,dan kentang

2. Protein

Contohnya :daging ayam , ikan , telur , tahu , tempe , susu dan kacang- kacang .

3. Lemak

Contohnya : ikan laut , keju dan cokelat

4. Vitamin di bagi menjadi 3 yaitu :

a) Asam folat : sayuran hijau , beras merah dan buah

b) Kalsium : Susu , biji – bijian dan brokoli

c) Zat besi : Hati , daging , kuning telur , dan sayuran hijau .

Makanan yang perlu di hindari yaitu makanan yang terlalu perdas dan makanan yang terlalu manis . Dampak jika tidak mengkonsumsi makanan yang bernutrisi : lemas pucat pusing , pendarahan , janin keguguran , bayi lahir premature , penambahan berat badan rendah , pengelihatan berkunang – kunang .

VI. METODE

Diskusi tanya jawab

VII. MEDIA

Video

VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam, membaca lafal <i>basmallah</i> 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan maksud dan tujuan	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan

		4. Kontrak waktu 5. Mengkaji pemenuhan nutrisi pada ibu hamil	
2.	20 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang: a. Pengertian nutrisi pada ibu hamil b. Makanan yang perlu di konsumsi saat hamil. c. Dampak dari tidak mengkonsumsi makanan yang bernutrisi. d. Tujuan dari pemenuhan 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

IX. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Pertanyaan : 1soal

Soal : Apa perbedaan kebutuhan gizi ibu hamil di trimester 1,2,dan 3 ?