

**LAPORAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN
ASUHAN GIZI PADA IBU HAMIL
PADA NY.D USIA 24 TAHUN G2P1A0Ah0
DENGAN KEHAMILAN NORMAL TRIMESTER I
DI PUSKESMAS GIRIMULYO 2
YOGYAKARTA**



**Disusun oleh:
AISYA NOVIA RAHMI
NIM. 2010101070**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

HALAMAN PENGESAHAN

**LAPORAN PRAKTIKUM KLINIK SEMESTER IV
PUSKESMAS GIRIMULYO 2
YOGYAKARTA**

**Disusun oleh:
Aisya Novia Rahmi
NIM. 2010101070**

Pembimbing : Luluk Khusnul Dwihesti, S.ST., M.Kes.
Tanggal : 15 Juli 2022
Tanda Tangan :

ACC

.....

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur kehadiran Allah Swt, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sehingga penyusun dapat membuat laporan Praktik Kerja Lapangan (PKL) dengan lancar.

Selama proses PKL yang dilakukan dalam waktu tiga minggu di Puskesmas Girimulyo 2 serta proses penyusunan laporan ini tentu tak lepas dari bantuan, arahan, masukan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, saya ucapkan terima kasih kepada :

1. Nidatul Khofiyah, S.Keb., MPH selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
2. Luluk Khusnul Dwihesti, S.ST., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik.
3. Rumiwati, S.Tr.Keb selaku Pembimbing Klinik (CI)
4. Orang tua yang selalu mendoakan dan mendukung penulis

Meski demikian, penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan laporan PKL ini, sehingga penulis secara terbuka menerima saran dan kritik positif dari pembaca. Agar hasil laporan ini dapat menjadi referensi baik bagi pembaca.

Demikian apa yang dapat saya sampaikan. Semoga laporan ini dapat bermanfaat dan dapat menjadi referensi yang baik bagi pembaca khususnya mahasiswa yang hendak melaksanakan mata kuliah PKL baik di instansi yang sama maupun instansi yang berbeda.

Terima kasih.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
PENDAHULUAN	6
A. LATAR BELAKANG	6
B. TUJUAN PKL	6
C. LOKASI PKL	7
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
BAB III	9
HASIL OBSERVASI	9
A. LAPORAN ASKEB KEHAMILAN NORMAL	9
B. PERHITUNGAN KEBUTUHAN KALORI DAN KEBUTUHAN KARBOHIDRAT, PROTEIN DAN LEMAK	12
C. PERHITUNGAN BAHAN MAKANAN PENUKAR	13
BAB IV	16
PEMBAHASAN	16
BAB V	17
KESIMPULAN DAN SARAN	17
DAFTAR PUSTAKA	18

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Status gizi adalah suatu aspek penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang didapatkan dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Kecukupan gizi sangat penting bagi seluruh individu di mulai sejak kehamilan, bayi, balita, remaja, dewasa hingga lansia.

Kehamilan merupakan salah satu proses normal yang diawali dengan tumbuh dan kembangnya janin yang dimulai sejak konsepsi sampai persalinan. Perubahan berat badan oleh ibu hamil yang kurang ataupun lebih dapat memberikan dampak pada ibu dan janinnya. Dampak yang ditimbulkan pada ibu hamil yang memiliki berat badan yang berlebih akan mengakibatkan kesulitan pada saat melahirkan, dan pada kehamilan trimester ke-3 juga dapat beresiko terjadinya preeklampsia. Sedangkan pada ibu hamil yang memiliki berat badan yang kurang akan mengakibatkan tidak berkembangnya janin selama dikandung, selain itu apabila terjadinya kurang gizi dan anemia pada ibu hamil akan berakibat kesulitan pada saat melahirkan.

Pengetahuan ibu terkait gizi yang baik dan seimbang memungkinkan akan memberikan asupan gizi yang baik untuk tumbuh kembang janinnya. Pengetahuan yang di miliki ibu selama kehamilan dapat mempengaruhi perilaku ibu dalam pemilihan makanan. Hal ini dapat dilakukan dengan memenuhi kebutuhan makronutrien dan mikronutriennya.

B. TUJUAN PKL

Adapun maksud dan tujuan dalam melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) antara lain:

1. Meningkatkan pengalaman, wawasan, ilmu dan keterampilan praktikan dalam menghadapi dunia kerja.
2. Mendapatkan pengalaman terkait bidang kesehatan pada kebidanan melalui kegiatan PKL.
3. Mengetahui gambaran tentang bidang Kebidanan dan praktiknya di puskesmas

4. Mengimplementasikan ilmu-ilmu yang telah didapatkan untuk kemudian dipraktikkan di dunia kerja

C. LOKASI PKL

Nama Puskesmas : Puskesmas Girimulyo 2
Alamat : Sibolong, Gendu, Jatimulyo, Kec. Girimulyo, Kabupaten Kulon Progo, DIY
Telpon : (0274) 2822493
Website : <https://www.puskesmasgirimulyo2.com>

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

PKL dilakukan dalam rangka memenuhi kemampuan mahasiswa pada kompetensi memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif oleh sebab itu mahasiswa perlu diberikan pembelajaran praktikum klinik untuk mengaplikasikan konsep dasar asuhan kebidanan pada ibu hamil, kesehatan reproduksi dan gizi dalam kesehatan reproduksi dalam pelayanan kebidanan. Prinsip teoritik yang sudah diperoleh saat perkuliahan di perkuliahan teori maupun dilaboratorium harapannya dapat diaplikasikan pada kegiatan praktikum klinik. (Panduan PKL semester 4, 2022)

Status gizi merupakan bandingan keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Gizi ibu hamil merupakan nutrisi yang diperlukan dalam jumlah yang banyak untuk pemenuhan gizi ibu sendiri dan perkembangan janin yang dikandungnya. Kebutuhan makanan dilihat bukan hanya pada porsi yang dimakan tetapi harus ditentukan pada mutu zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi (Pangemanan dkk, 2013)

Saat hamil seorang wanita membutuhkan asupan gizi banyak. Karena selain kebutuhan gizi tubuh, wanita hamil harus memberikan nutrisi yang cukup untuk sang janin. Karenanya wanita hamil memerlukan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang lebih tinggi dibandingkan wanita yang sedang tidak hamil. Kekurangan gizi selama kehamilan dapat menyebabkan anemia gizi, bayi terlahir dengan berat badan rendah bahkan bisa menyebabkan bayi lahir cacat (Waryana, 2016).

Peningkatan energi serta zat gizi tersebut diperlukan dalam pertumbuhan dan perkembangan janin, pertambahan besarnya organ kandungan, serta perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna (Rahmaniar dkk, 2011).

BAB III
HASIL OBSERVASI

LAPORAN PENILAIAN STATUS GIZI ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN
PADA NY.D USIA 24 TAHUN G2P1A0Ah1 DENGAN KEHAMILAN NORMAL
TRIMSESTER I
TRIMESTER I DI PUSKESMAS GIRIMYLYO II

A. LAPORAN ASKEB KEHAMILAN NORMAL

1. Data Subjektif

Biodata	Istri	Suami
1. Nama :	Ny.D	Tn.I
2. Umur :	24 Tahun	26 Tahun
3. Agama :	Islam	Islam
4. Suku/bangsa :	Jawa/Indonesia	Jawa/Indonesia
5. Pendidikan :	SMP	SMP
6. Pekerjaan :	Salon	Perkayuan
7. No. Telp. :	082117176448	082117176448
8. Alamat :	Sumberjo	Sumberjo

Pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari

Pola nutrisi

a. Makan:

- Jumlah kali sehari : 3x sehari makan berat
- Porsi : sedang
- Jenis : Nasi, lauk, ikan, sayur, dan buah
- Kebiasaan makan : Makan makanan pokok 3x sehari, ngemil buah
- Makanan pantangan : Tidak ada
- Makanan kesukaan : Tempe
- Cemilan : buah-buahan

- Keluhan : Tidak ada keluhan
- b. Minum :
- Jumlah : 1 liter sehari
 - Gelas : sedang
 - Jenis : Air putih dan susu
 - Keluhan : Tidak ada keluhan

Aktifitas fisik ibu hamil

- Bekerja di salon
- Membereskan rumah

2. Data Objektif

a. Antropometri

TB	= 145 Cm
BB actual	= 38 Kg
BB Pra hamil	= 45 Kg
Peningkatan BB selama hamil	= 7 Kg

b. Vital Sign :

- suhu : 36°C
- nadi : 87x/menit
- TD : $\frac{117}{71}$ cm
- respirasi : 20x/menit

c. Hasil Lab

- HB : 13,2 $\frac{g}{dL}$
- Protein Urin : Negatif
- Glukosa Urin : Negatif

3. Analisis Gizi Ibu Hamil

a. IMT Pra Hamil

$$\begin{aligned} \text{IMT} &= \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi badan}^2 \text{ (m)})} \\ &= \frac{45\text{kg}}{1,45^2 \text{ m}} \\ &= 21,408 \rightarrow \text{Simpulannya Status Gizi Normal} \end{aligned}$$

b. Lila = 25 cm

c. Kesimpulan

Ibu memiliki status gizi normal. Kenaikan BB selama hamil sesuai dengan batas peningkatan, tidak anemia, tidak ada hipertensi, dan tidak ada diabetes.(KESPRO, 2022)

B. PERHITUNGAN KEBUTUHAN KALORI DAN KEBUTUHAN KARBOHIDRAT, PROTEIN DAN LEMAK

1. Hitung kebutuhan kalori

$$\text{BMR (Hronek)} = 346,44 + 13,96 W (\text{kg}) + 2,70 H (\text{cm}) - 6,82 A(\text{th})$$

$$\begin{aligned}\text{BMR (Hronek)} &= 346,44 + (13,96 \times 38) + (2,70 \times 160) - (6,82 \times 28) \\ &= 346,44 + 530,48 + 432 - 190,96 \\ &= 876,92 + 241,04 \\ &= 1.117,96\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{TEE} &= \text{BMR} \times \text{FA} \\ &= 1.117,96 \times 1,55 \\ &= 1.732,83\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Energi total} &= \text{TEE} + \text{Energi Ibu Hamil Trimester I} \\ &= 1.732,83 + 180 \\ &= 1.912,83 \text{ kkal/hari}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Karbohidrat} &= 60\% \times 1.912,83 \\ &= 1.147,69 : 4 \\ &= 286,92 + 55 \\ &= 341,92 \text{ g}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Protein} &= 15\% \times 1.912,83 \\ &= 286,92 : 4 \\ &= 71,73 + 15 \\ &= 86,73 \text{ g}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Lemak} &= 25\% \times 1.912,83 \\ &= 478,20 : 9 \\ &= 53,13 + 13 = 66,13 \text{ g}\end{aligned}$$

C. PERHITUNGAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

1. Perhitungan bahan makanan

	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
Karbohidrat	4	700	160	16	
Protein Hewani					
1. Lemak rendah	1	50		7	2
2. Lemak sedang	0.5	37.5		3.5	2.5
3. Tinggi Lemak	0.5	75		3.5	6.5
Protein Nabati	3	240	24	18	9
Sayuran tipe C	1.5	75	15	4.5	
Sayuran tipe B	3.5	87.5	17.5	3.5	
Minyak, Lemak	1.5	75			7.5
Gula	3	90	22.5		
Susu dan Olahan	4	440	40	28	32
Buah	4	200	40		
Total		2070	319	84	59.5
Kebutuhan Gizi		1912.83	341.92	86.73	66.13
Pemenuhan		108.216621	93.29667759	96.8523002	89.97429306

2. Porsi distribusi makanan

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
	Porsi	Karbohidrat	Protein Hewani Lemak rendah	Protein Hewani Lemak sedang	Protein Hewani Lemak Tinggi	Protein Nabati	Sayuran tipe C	Sayuran tipe B	Minyak, Lemak	Gula	Susu dan Olahan	Buah
Makan Pagi		1	1				1.5		0.25			
Snack Pagi						1				1	1	1
Makan Siang		1		0.5				2	0.5			
Snack Sore		1				1			0.25	1	2	2
Makan Malam		1			0.5			1.5	0.5			
Snack Malam						1				1	1	1
Jumlah perhitungan		4	1	0.5	0.5	3	1.5	3.5	1.5	3	4	4
Porsi yang dibutuhkan		4	1	0.5	0.5	3	1.5	3.5	1.5	3	4	4

3. Tabel Rekomendasi menu sehari
 *) Pilih 2 menu utama dan 2 snack

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)	*) Foto Bahan makanan	*) Foto Menu Makanan
Makan pagi	Bihun sayur	Bihun	1	50	175		
		daun katuk	1.5	150	50		
	Ayam suwir	Ayam tanpa kulit	1	40	50		
		Minyak kelapa sawit	0.25	1.25	12.5		
Snack Pagi	Kacang hijau	Kacang hijau	1	20	75		
	Minum	Gula	1	13	50		
		Susu sapi	1	200	125		
	Buah	Mangga	1	90	50		
Makan Siang	Nasi	Nasi	1	100	175		
	Lauk	Telur ayam	0.5	27.5	37.5		
		Minyak kelapa sawit	0.5	2.5	25		
	Sayur	Kangkung	1	100	25		

		Kacang panjang	1	100	25		
Snack Siang	Makanan	Biskuit	1	40	175		
		Susu sapi	1	1200	125		
		Tempe	1	50	75		
		Minyak kelapa sawit	0.25	1.25	12.5		
		Gula	1	13	50		
		Susu kental manis	1	100	125		
		Salak	1	65	50		
		Pisang	1	50	50		

BAB IV

PEMBAHASAN

Asupan gizi ibu hamil menjadi faktor penting dalam pemenuhan nutrisi ibu hingga pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Bahkan, dapat mengurangi risiko penyakit kronis pada anak Anda di masa mendatang.

Saat hamil, tubuh akan mengalami banyak perubahan baik itu perubahan fisik maupun hormon di masa kehamilan. Dalam hal ini, asupan gizi ibu hamil akan memengaruhi kesehatan ibu dan janin dalam kandungan. Ibu hamil harus memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang di masa kehamilan agar bayi terlahir sehat. Nutrisi yang tepat sangat membantu tumbuh kembang janin. Saat hamil ibu memerlukan lebih banyak nutrisi, seperti mikronutrien dan makronutrien, untuk mendukung kesehatannya serta janin. Mikronutrien adalah komponen makanan yang meliputi vitamin dan mineral. Sedangkan makronutrien adalah nutrisi yang mengandung kalori atau energi seperti karbohidrat, protein, dan lemak.

Ibu Hamil perlu mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta cadangan selama masa menyusui.

Pada hasil perhitungan, ibu memiliki status gizi yang normal. Pemenuhan gizi seimbang yang dibutuhkan ibu bisa didapatkan melalui makanan dan minuman yang baik dan cukup. Seperti menu di atas dapat menjadi pertimbangan dalam pemenuhan kebutuhan gizi baik bagi ibu maupun buah hati.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Ibu memiliki status gizi normal. Kenaikan BB selama hamil sesuai dengan batas peningkatan, tidak anemia, tidak ada hipertensi, dan tidak ada diabetes

SARAN

Ibu harus memenuhi kebutuhan asupan gizi baik untuk ibu maupun buah hati. Mengikuti perhitungan dan menu di atas dapat membantu ibu dalam pemenuhan asupan gizi yang baik sehingga sebaiknya ibu mengikuti perhitungan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

KnnESPRO, M. G. (2022). *MODUL GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI*. 63.

Yogyakarta, 15 Juli 2022

Pembimbing Akademik

ACC

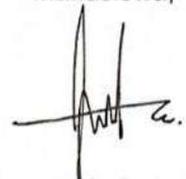
Luluk Khusnul Dwihenesti,
S.ST.,M.Kes.

Pembimbing Lapangan



Rumiyati, S.Tr.Keb.

Mahasiswa,



Aisya Novia Rahmi

