## LAPORAN PRAKTIKUM KLINIK SEMESTER IV

**GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN IBU TRIMESTER II Ny.P USIA 25 TAHUN G2P1A0Ah1 KEHAMILAN 20 MINGGU**

**DI PUSKESMAS PANJATAN 1**



**Disusun oleh :**

**Nama : YURI RADHIFA .R NIM : 2010101074**

**Dosen pembimbing : RIRIN WAHYUHIDAYATI S.ST .,M.KM**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AISIYIYAH YOGYAKARTA**

**TAHUN 2021/2022**

Kata Penghantar

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas yang berjudul “Laporan tugas gizi” ini tepat pada waktunya.

Adapun tujuan dari penulisan dari laporan ini adalah untuk memenuhi tugas pada mata kuliah gizi dalam kesehatan reproduksi. Selain itu, laporan ini juga bertujuan untuk menambah wawasan tentang gizi di kehidupan sehari-hari, khusus nya pada ibu hamil bagi para pembaca dan juga bagi penulis.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan semua, terima kasih atas bantuannya sehingga sehingga saya dapat menyelesaikan tugas ini.

kulon progo, 15 juli 2022

## DAFTAR ISI

BAB 1 **Error! Bookmark not defined.**

PENDAHULUAN **Error! Bookmark not defined.**

1. [Latar belakang 4](#_bookmark0)
   1. [TUJUAN 4](#_bookmark1)

[BAB II 6](#_bookmark2)

[TINJAUAN PUSTAKA 6](#_bookmark3)

[BAB III 7](#_bookmark4)

HASIL OBSERVASI Error! Bookmark not defined.

[BAB IV 15](#_bookmark5)

[PEMBAHASAN 15](#_bookmark6)

[BAB V 16](#_bookmark7)

[KESIMPULAN DAN SARAN 16](#_bookmark8)

BAB 1 PENDAHULUAN

## Latar belakang

Dalam rangka mempersiapkan tenaga bidan yang terampil dan bermutu dalam melaksanakan tugas seperti yang diharapkan maka perlu kiranya memberi kesempatan serta pengalaman yang terarah dan terpadu kepada mahasiswa Kebidanan tidak hanya di Rumah Sakit tetapi juga di Puskesmas maupun di masyarakat.

Praktik Kebidanan Komunitas merupakan praktik kerja lapangan yang dirancang sebagai salah satu aplikasi dari mata kuliah Praktik Kebidanan dengan tujuan memberikan pengalaman kepada mahasiswa untuk melaksanakan tugas dan fungsinya sebagai Bidan di komunitas. Praktek Kerja Lapangan ini memberi kesempatan kepada peserta didik untuk melaksanakan pelayanan kebidanan secara aktif, akurat dan aman dibawah bimbingan.

Praktik Kebidanan dalam bentuk praktek kerja lapangan ini merupakan kesempatan bagi peserta didik untuk menerapkan seluruh teori-teori yang telah didapat seperti : konsep Kebidanan Komunitas serta masalah dan alternatif pemecahannya dengan memperhatikan sosial budaya setempat yang berfokus pada upaya promotif, preventif, deteksi dini dan rujukan sepanjang daur kehidupan wanita serta berorientasi pada pemberdayaan masyarakat dalam memberikan pelayanan kebidanan dengan didasari oleh pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Praktik Kerja Lapangan ini mempersiapkan peserta didik agar mampu memberikan asuhan kebidanan dengan melibatkan peran serta masyarakat dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana serta kesehatan wanita sepanjang daur kehidupan pada setiap kegiatan. Selain itu, Praktik Kerja Lapangan ini mempersiapkan peserta didik mampu menganalisa secara kritis, mengusulkan bentuk dan menerapkan pelayanan kebidanan sesuai dengan kebutuhan, mampu mengidentifikasi role bidan dan menjelaskan hubungan kerja antar bidan dengan tenaga kesehatan lainnya serta dengan masyarakat.

## TUJUAN

Adapun tujuan umum dari kegiatan ini adalah memfasilitasi peserta didik agar mampu melaksanakan Asuhan Kebidanan komunitas dengan memperhatikan aspek budaya yang

berfokus pada upaya promotif, preventif, deteksi dini dan rujukan serta berorientasi pada pemberdayaan masyarakat yang didasari oleh pengetahuan, sikap dan keterampilan. Sedangkan tujuan khusus kegiatan PKL adalah memfasilitasi mahasiswa untuk:

1. Melaksanakan pengkajian/pengumpulan data asuhan kebidanan komunitas pada tingkat individu, keluarga, kelompok dan masyarakat Mengidentifikasi masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan kesehatan wanita sepanjang daur kehidupan dalam konteks kebidanan komunitas
2. Membuat rencana asuhan tindakan dan tindakan yang diprioritaskan pada kebidanan komunitas sesuai dengan masalah/kebutuhan keluarga, kelompok dan masyarakat
3. Melaksanakan upaya promotif, preventif dan deteksi dini pada wanita sepanjang daur kehidupan.
4. Melaksanakan pendidikan/penyuluhan kesehatan pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.
5. Melaksanakan monitoring dan evaluasi kegiatan pelayanan kebidanan komunitas atas tindakan dan tujuan yang dilakukan
6. Membuat pendokumentasian dengan pencatatan dan pelaporan kegiatan serta rencana tindak lanjut yang berhubungan dengan kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya
   1. LOKASI PKL

Nama puskesmas : puskesmas panjatan 1

Alamat :kabupaten kulon progo,DIY

## BAB II

## TINJAUAN PUSTAKA

Selama hamil,sebagian dari kebutuhan nutrien takan meningkat.Hal penting yang harus diperhatikan ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi terdiri darim susunan menu seimbang,yaitu menu yang lengkap yang terdiri dari Nasi,lauk,sayur,buah dan Susu sesuai dengan kebutuhan ibu hamil dan janinnya yaitu yang mengandung unsur-unsur sumber tenaga, pembangun, pengatur dan pelindung

.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 dari pada 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 .KekuranganGizi pada ibu hamil dapat mengakibatkan abortus,Bera tBayi Lahir Rendah(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.Sebaliknya,makananyangberlebih dapat mengakibatkan kenaikan berat badan yang berlebihan,bayibesar,dandapatpulaterjadipre eklamsi (keracunankehamilan).Nutrisi layak mendapatkan perhatian khusus selama kehamilan dan menyusui karena kebutuhan nutrisi yang tinggi dan peran penting gizi bagi janin dan bayi.Adaptasi fisiologis selama kehamilan sebagian melindungi janin dari kekurangan diet ibu,tetapi meskipun demikian kekurangan ini dapat memiliki konsekuensi bagi kesehatan dan perkembangan janin dan bayi jangka panjang.Pasokan nutrisi yang cukup menjadi faktor lingkungan paling penting yang mempengaruhi hasil kehamilan.Banyak Faktor eksterna dan internal yang menyebabkan hal tersebut terjadi mungkin kebiasaan,tingkat pendidikan,sosial,ekonomi yang bisa menimbulkan perbedaan pengetahuan,pendapat dan pola hidup.Salah satu upaya untuk mencegah kejadian Abortus,BBLR,Perdarahan saat persalinan maka perlu diberikan edukasi kesehatan kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya.

## BAB III

**HASIL ANALISIS PENILAIAN STATUS GIZI**

Seorang ibu hamil Ny. P usia 25 tahun G2p1a0Ah1 dengan umur kehamilan 20 minggu (BB hamil = 62 kg, BB sebelum hamil = 59 kg, TB = 153 cm, LILA = 28 CM) Tekanan darah 100/60 mmhg, Nadi 105x/ menit , respirasi 20x / menit, suhu 36,3*°*C. Ibu tidak memiliki keluhan .nilai raboratorium HB = 12 g/dl ,protein urine (-), glukosa urine ( normal) hbsag negatif,. Ibu tidak memiliki alergi.

## Data Subjektif

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Biodata  1.Nama | : ny.P | istri | suami  Tn.A |
| 1. umur 2. agama | : 25 tahun  : Islam |  | 30 tahun  Islam |
| 4. suku/ bangsa | : Jawa/ indonesia | | Jawa/ indonesia |
| 5. pendidikan | : SMK | | SMK |
| 6. pekerjaan | :IRT | | Wiraswasta |
| 7, No. Telp. | : 085800615546 | | 085786328050 |
| 8. Alamat | : KANOMAN IV | | KANOMAN IV |

Pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari Pola nutrisi

1. Makan :

Jumlah kali sehari : 2-3x 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 : ikan

Cemilan : buah-buahan, snack

Keluhan : Tidak ada

1. Minum :

Jumlah : 2 liter sehari

Gelas : sedang

Jenis : Air putih dan susu

Keluhan : Tidak ada

Aktifitas fisik ibu hamil

Membereskan rumah

1. Data Objektif
   1. Antropometri

TB = 153 Cm

BB actual = 62 Kg

BB Pra hamil = 60 Kg

Peningkatan BB selama hamil = 2 Kg

* 1. Vital Sign :
* Suhu : 36,7℃
* Nadi : 94/menit
* TD : 100/60 mmhg
* Respirasi : 20/menit
  1. Hasil Lab :
     + hbsag : negatif
     + HB : 12
     + Protein urine : negatif
     + Glukosa urine : negatif

1. Analisis Gizi Ibu Hamil
   1. IMT Pra Hamil

IMT = 𝑏𝑒𝑟𝑎𝑡 𝑏𝑎𝑑𝑎𝑛

𝑡𝑖𝑛𝑔𝑔𝑖 𝑏𝑎𝑑𝑎𝑛 2(𝑚)

= 60 𝑘𝑔

1,53 2𝑚

=25,6 → simpulannnya status Gizi Normal

1. Lila = 28 cm
2. Kesimpulan.

Ibu memiliki status gizi Normal IMT pra Hamil 25,6 . Kenaikan BB 2 kg selama hamil sesuai dengan batas peningkatan, tidak anemia, tidak ada Hipertensi, dan tidak ada Diabetes.

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

1. Hitung kebutuhan kalori

BMR (Hronek) = 346,44 + 13,96 W (kg) + 2,70 H (cm) – 6,82 A(th)

= 346,44 + (13,96 x 60) + (2,70 x 153) – (6,82 x 25)

= 346,44 + 837,6+ 413,1 – 170,3

= 1.184,04+242,8

= 1.426,84

TEE = BMR X FA

= 1.426,84 x 1,375 ( aktivitas sedang)

=1 .961,905

Energi total = TEE + Energi Ibu Hamil Trimester 2

= 1.961,905 + 300 kkal

= 2.261,905 kkal/hari

Karbohidrat = 60% x 2.261,95

= 1.357,143 : 4 = 379,38 gr

= 339,38

Protein = 15% x 1.961,905

= 294,285 : 4

= 73,571 gram

Lemak = 25% x 1.961,905

= 490,476 : 9

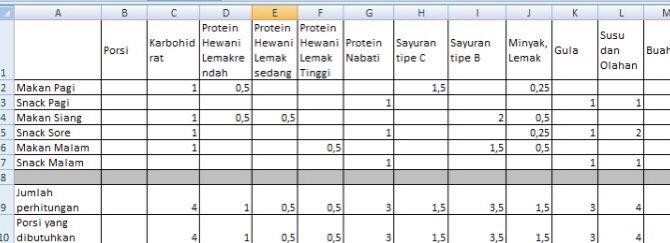
= 54,479 gram

## PERHITUNGAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

1. Perhitungan bahan makanan



3. Porsi distribusi makanan



1. Tabel Rekomendasi menu sehari

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Waktu Makan | Menu | Bahan makana n | Pors i | Bera t (g) | Kalo ri (kka  l) | \*) Foto Bahan makana  n | \*) Foto MenuMakanan |
| Makan pagi | Nasi putih | Nasi | 1 | 100 | 17  5 |  |  |
| Sayur daun katuk | daun katuk | 1.5 | - | 75 |  |
| Ikan goreng | ikan | 1 | 20 | 25 |  |
| Minyak kelapa sawit | 0,5 | 2,5 | 25 |  |
| Snack Pagi | Bubur kacang hijau | Kacang  hijau | 1 | 10 | 37,  5 |  |  |
| Gula | 1 | 13 | 50 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Susu sapi | | Susu sapi | 1 | 200 | 12  5 |  |  |
| B  u  a h | | pepaya | 1 | 110 | 50 |  |
| Makan Siang | N  a s i | | nasi | 1 | 100 | 17  5 |  |  |
| Ay am tan pa kul  it | | Ayam  tanpa kulit | 0.5 | 20 | 25 |  |
| Minyak kelapa sawit | 0.5 | 2,5 | 25 |  |
| Ba  kso | | bakso | 0.5 | 85 | 37,  5 |  |
| Sa  yur | | bayam | 1 | - | 50 |  |
|  | bubur kacang hijau | | Kacang  hijau | 1 | 20 | 75 |  |  |
| gula | 1 | 13 | 50 |
| Biskuit | | biskuit | 1 | 50 | 17  5 |  |
| Yougurt non fat | | susu | 2 | 240 | 15  0 |  |
|  | | | | | | | |
| Makan  malam | Nasi | Nasi | | 1 | 100 | 17  5 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Bebek goreng | Bebek | 0,5 | 22,5 | 75 |  |  |
| Minyak kelapa  sawit | 0,5 | 2,5 | 25 |  |
| Kangkung | Kangkung | 1,5 | Bebas | 37,  5 |  |
| Snack malam | Jus buah | Jambu biji | 1 | 100 | 50 |  |
| Gula | 1 | 13 | 50 |  |
| Kacang tanah | Kacang tanah | 1 | 15 | 75 |  |

## BAB IV

## PEMBAHASAN

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. 18

## BAB V

## KESIMPULAN DAN SARAN

**KESIMPULAN**

Pengukuran vital sign dan antropometri dilakukan pada ny.p usia 25 tahun,dengan kehamilan 20 minggu. BB, TB, BB dan IMT pada ibu hamil Hasil yang didapat termasuk dalam status gizi yang baik.

## 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

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

Tahap Tumbuh Kembang Anak

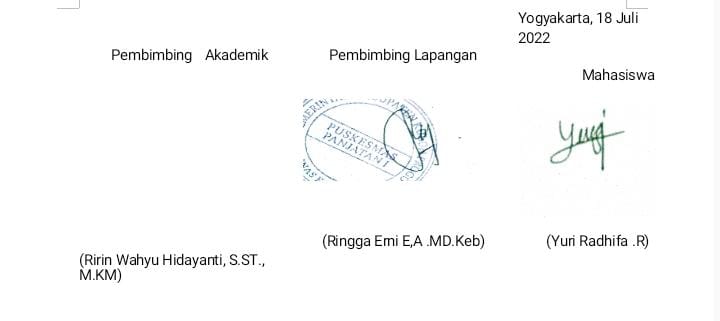
1. Masa perinatal mulai dari konsepsi sampai lahir. Pada masa ini terjadi tumbuh kembang yang sangat pesat. Sel telur yang telah dibuahi mengalami deferenisasi yang berlangsung cepat hinggga terbentuk organorgan tubuh yang berfungsi sesuai dengan tugasnya, hanya perlu waktu 9 bulan didalam kandungan. Masa kombrio berlangsung sejak konsepsi sampai umur 8 minggu (ada yang mengatakan sampai 12 minggu). Pada saat ini terbentuk organ-organ yang sangat peka terhadap lingkungan. Pada msa fetus ini, terjadi percepatan pertumbuhan, pembentukan jasad manusia 12yang sempurna, dan organ-organ tubuh yang telah terbentuk mulai berfungsi. Sedangkan pada masa fetus lanjut, pertumbuhan berlangsung pesat dan berkembang fungsi organ-organ tubuh.
2. Pada masa neonatal, terjadi adaptasi lingkungan dari kehidupan intrauteri ke kehidupan ektrauteri dan terjadi perubhan siklus darah. Organ-organ tubuh berfungsi sesuai tugasnya di dalam kehidupan ektrauteri. Pada masa 7 hari pertama (neonatal dini), bayi harus mendapatkan perhatian khusus, karena angka kematia pada masa bayi ini tinggi,
3. Pada masa bayi dan masa anak dini, pertumbuhan anak pesat walaupun kecepatan telah mengalami deselerasi dan proses maturasi yang berlangsung, terutama sistem saraf.
4. Pada masa anak prasekolah, kecepatan pertumbuhan lambat dan berlangsung stabil (plateau) pada masa ini terdapat kecepatan perkembangan motorik dan fungsi ekskresi. Aktifitas fisik bertambah serta keterampilan dan proses fikir meningkat.
5. Pada masa praremaja, anak perempuan 2 tahun lebih cepat memasuki masa remaja bila dibandingkan dengan anak laki-laki. Masa ini merupakan transisi dari masa anak ke dewasa, pada masa ini terjadi pacu tumbuh berat badan, tinggi badan dan juga pertumbuhan yang pesat pada alat-alat kelamin dan timbul tanda-tanda seks sekunder.

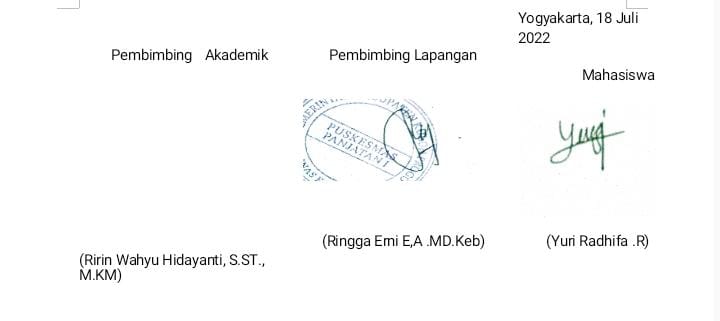
**DAFTAR PUSTAKA**

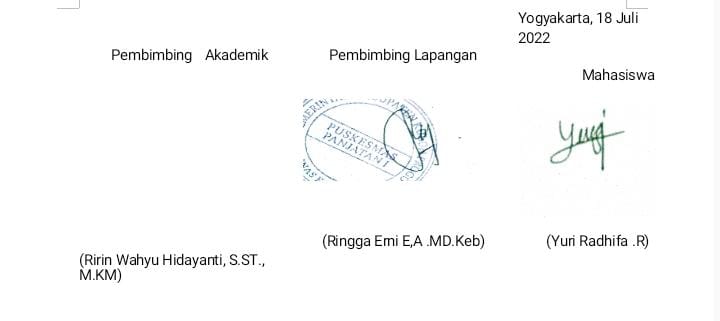
**h**ttp://digilib.poltekkesdepkes-sby.ac.id/public/POLTEKKESSBY-Studi-2998-BAB2.pdf

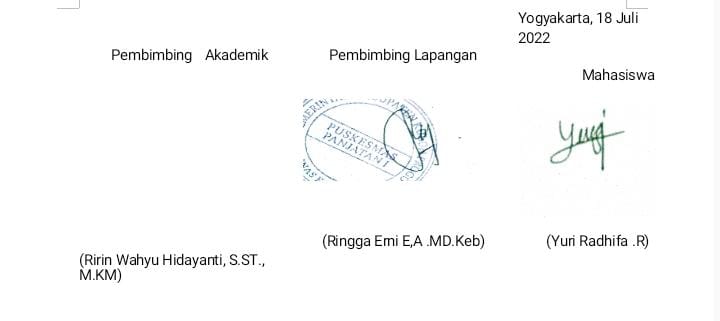
**h**ttps://www.academia.edu/34507388/MAKALAH\_TUMBUH\_KEMBANG\_NORMAL

https://id.scribd.com/document/377326026/Konsep-Tumbuh-Kembang-Anak-Mulai-Neonatus-Remaja









ACC

Scanned with CamScanner

# Scanned with CamScanner