

**ASUHAN KEBIDANAN IBU HAMIL NORMAL
PADA NY.T USIA 24 TAHUN G1P0A0Ah0 USIA KEHAMILAN 35+6
MINGGU DI PUSKESMAS PAJANGAN**

LAPORAN PRAKTIKUM KLINIK SEMESTER IV



Disusun oleh :

MilaAryani

NIM . 2010101028

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AISIYIAH YOGYAKARTA

TAHUN 2022

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN PRAKTIKUM KLINIK SEMESTER IV

PUSKESMAS PAJANGAN BANTUL

Disusun oleh : Mila

Aryani

NIM: 2010101028

Pembimbing : Suyani,S.ST.,M.Keb

Tanggal :

Tanda tangan :

Kata Pengantar

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.

Bantul, 15 juli 2022

DAFTAR ISI

BAB 1	i
PENDAHULUAN	ii
a. Latar belakang	6
A. TUJUAN	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
BAB III	9
HASIL OBSERVASI.....	9
BAB IV.....	17
PEMBAHASAN	17
BAB V.....	18
KESIMPULAN DAN SARAN.....	18

BAB I

PENDAHULUAN

A. 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.

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk ibu zat gizi dibutuhkan bagi janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi

yang berada di dalam tubuh ibu.

Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayi serta untuk memproduksi ASI.

Pembahasan tentang Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil ini masih merupakan bagian dari pembahasan tentang Pedoman Gizi Seimbang yang telah diatur dan tertuang dalam Permenkes RI No 41 Tahun 2014 tentang Gizi Seimbang.

Kehamilan merupakan masa kritis di mana gizi ibu yang baik adalah faktor penting yang mempengaruhi kesehatan ibu dan anak. Ibu hamil bukan hanya harus dapat memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya sendiri, melainkan juga untuk janin yang dikandung. Risiko komplikasi selama kehamilan atau kelahiran paling rendah bila pertambahan berat badan sebelum melahirkan memadai.

Oleh karena itu Gizi Seimbang untuk ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin. Prinsip pertama Gizi Seimbang yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan secara seimbang jumlah dan proporsinya tetap diterapkan.

Kebutuhan gizi untuk ibu hamil mengalami peningkatan dibandingkan dengan ketika tidak hamil. Bila kebutuhan energi perempuan sebelum hamil sekitar 1.900 kkal/hari untuk usia 19—29 tahun dan 1.800 kkal untuk usia 30—49 tahun, maka kebutuhan ini akan bertambah sekitar 180 kkal/hari pada trimester I dan 300 kkal/hari pada trimester II dan III. Demikian juga dengan kebutuhan protein, lemak, vitamin dan mineral, akan meningkat selama kehamilan. Berikut Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata (AKG, 2004) yang dianjurkan (per orang per hari) bagi ibu hamil usia 19—29 tahun dengan BB/TB 52 kg/156 cm dan ibu hamil usia 30—49 tahun dengan BB/TB 55 kg/156 cm.

Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori; zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi, maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibu. Kekurangan gizi yang terjadi di masa kehamilan akan menimbulkan kerusakan awal pada kesehatan, perkembangan otak, kecerdasan, kemampuan sekolah, dan daya produksi yang bersifat menetap, tidak dapat diperbaiki.

Demikian juga beberapa zat gizi tertentu tidak disimpan di dalam tubuh seperti [Vitamin C](#) dan vitamin B yang banyak terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan. Sehubungan hal

tersebut, ibu harus mempunyai status gizi yang baik sebelum hamil dan mengonsumsi anekaragam pangan, baik proporsi maupun jumlahnya.

Selain itu kondisi ini dapat diperburuk oleh beban kerja ibu hamil yang biasanya sama atau lebih berat dibandingkan dengan saat sebelum hamil. Akibatnya, bayi tidak mendapatkan zat gizi yang dibutuhkan, sehingga mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya.

B. 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

C. Lokasi PKL

Nama Puskesmas : puskesmas Pajangan

Alamat : Jalan Pajangan-Sedayu, Benyo, Sendangsari, Kec. Pajangan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

Telpon : (0274) 6461855

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebutuhan gizi Ibu Hamil

Selama hamil, sebagian dari kebutuhan nutrien akan meningkat. Hal penting yang harus diperhatikan ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi terdiri dari 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 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.

B. Resiko Gizi Tidak Mencukupi

1. Kekurangan Gizi pada ibu hamil dapat mengakibatkan abortus, Berat Bayi 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, makanan yang berlebih dapat mengakibatkan kenaikan berat badan yang berlebihan, bayi besar, dan dapat pula terjadi pre eklamsi (keracunan kehamilan). 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.

Gizi Dalam Daur Kehidupan; Pritasari, Didit Damayanti, Nugraheni Tri Lestari, Tahun 2017, Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan; Kementrian Kesehatan RI

Penambahan kebutuhan gizi selama hamil meliputi:

a. Energi Menurut RISKESDAS 2007 Rerata nasional Konsumsi Energi per Kapita per Hari adalah 1.735,5 kkal.

b. Protein

Kebutuhan protein pada trimester I hingga trimester II kurang dari 6 gram tiap harinya, sedangkan pada trimester III sekitar 10 gram tiap harinya. Menurut Widyakarya Pangan dan Gizi VI 2004 menganjurkan penambahan 17 gram tiap hari. Protein digunakan untuk: pembentukan jaringan baru baik plasenta dan janin, pertumbuhan dan diferensiasi sel, pembentukan cadangan darah dan Persiapan masa menyusui.

c. Lemak

Lemak merupakan sumber tenaga dan untuk pertumbuhan jaringan plasenta. Selain itu, lemak disimpan untuk persiapan ibu sewaktu menyusui. Kadar lemak akan meningkat pada kehamilan trimester III. d. Karbohidrat Karbohidrat kompleks mengandung vitamin dan mineral serta meningkatkan asupan serat untuk mencegah terjadinya konstipasi.

e. Vitamin, seperti: Asam folat, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E dan Vitamin K. f. Mineral mencakup zat besi, zat seng, kalsium, yodium, fosfor, flour dan natrium.

Artikel <https://mars.umy.ac.id/wp-content/uploads/2017/11/Gizi-pada-Ibu-Hamil.pdf>

BAB III
HASIL OBSERVASI

**LAPORAN PENILAIAN STATUS GIZI ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN
PADA NY.T USIA 24 TAHUN G1P0A0Ah0 DENGAN KEHAMILAN NORMAL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS PAJANGAN**

FORMULIR OBSERVASI DAN PENYAJIAN DATA PASIEN NY.T
USIA 24 TAHUN G1P0A0Ah0 TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PAJANGAN

NO. REKAM MEDIS : 000117
JENIS : NY.T
UMUR (tahun) : 24 tahun / 28 bln

ANAMNESIS

RIKAS

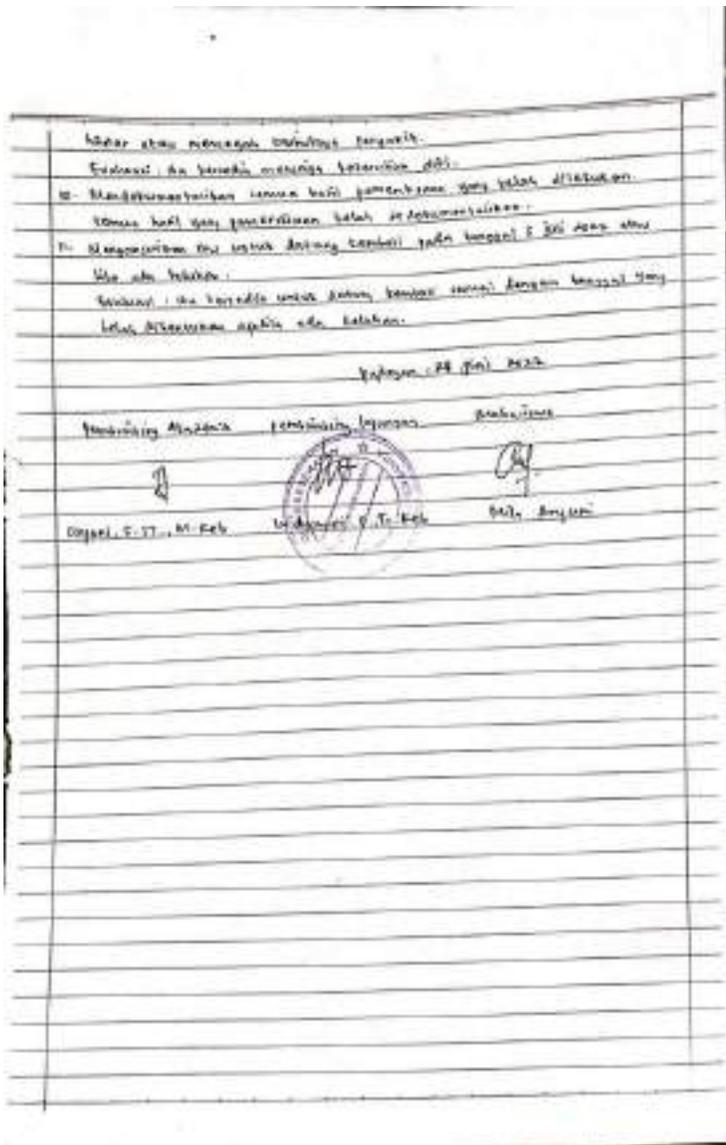
Umur (tahun)	24 th	Nama suami	Mr. A
Umur (bulan)	28 bln	Umur (tahun)	24 tahun
Agama	Islam	Agama	Islam
Tempat tinggal	Jawa	Tempat tinggal	Sumed
Keadaan	11 kehamilan	Paritas	10 melahirkan
Paritas	10 melahirkan	Paritas	10 melahirkan
Keadaan	10 melahirkan	Paritas	10 melahirkan
Keadaan	10 melahirkan	Paritas	10 melahirkan
Keadaan	10 melahirkan	Paritas	10 melahirkan

1. Riwayat kehamilan:
 - a. Riwayat kehamilan: 11 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - b. Riwayat kehamilan: 11 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - c. Riwayat kehamilan: 11 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - d. Riwayat kehamilan: 11 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
2. Riwayat kelahiran:
 - a. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - b. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - c. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - d. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.

3. Riwayat kelahiran:
 - a. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - b. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - c. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - d. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
4. Riwayat kelahiran:
 - a. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - b. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - c. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - d. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
5. Riwayat kelahiran:
 - a. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - b. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - c. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - d. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
6. Riwayat kelahiran:
 - a. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - b. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - c. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - d. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
7. Riwayat kelahiran:
 - a. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - b. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - c. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - d. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
8. Riwayat kelahiran:
 - a. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - b. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - c. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - d. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
9. Riwayat kelahiran:
 - a. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - b. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - c. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - d. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
10. Riwayat kelahiran:
 - a. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - b. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - c. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - d. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.

DIKIRIKAN

1. Riwayat kelahiran:
 - a. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - b. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - c. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - d. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
2. Riwayat kelahiran:
 - a. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - b. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - c. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.
 - d. Riwayat kelahiran: 10 kali, 10 melahirkan, 1 keguguran.



A. LAPORAN ASKEB KEHAMILAN NORMAL

1. Data Subjektif

Biodata	istri	suami
1. Nama	: ny.T	Tn.A
2. umur	: 24 tahun	26 tahun
3. agama	: islam	islam
4. suku/ bangsa	: jawa/ indonesia	jawa/ indonesia
5. pendidikan	: S1 Pendidikan	s1 Pendidikan

6. pekerjaan : Guru Olahraga
7, No. Telp. : 085786328050
8. Alamat : Jetis RT 02, Pajangan, Bantul

Guru SMP
085786328050
Jetis RT 02, Pajangan, Bantul

Pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari

Pola nutrisi

a. Makan :

- Jumlah kali sehari : 2-3x sehari makan berat
- Porsi : sedang
- Jenis : Nasi, lauk, 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

b. Minum :

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

Aktifitas fisik ibu hamil

- Guru Olahraga
- Membereskan rumah

2. Data Objektif

a. Antropometri

TB	= 164 Cm
BB actual	= 69 Kg
BB Pra hamil	= 63 Kg
Peningkatan BB selama hamil	= 9 Kg

b. Vital Sign :

- Suhu : 36,5°C
- Nadi : 81/menit
- TD : 105/67 mmhg
- Respirasi : 22/menit

c. Hasil Lab :

- hbsag : negatif
- HB : 11,5
- Protein urine : negatif
- Glukosa urine : negatif

3. Analisis Gizi Ibu Hamil

a. IMT Pra Hamil

$$IMT = \frac{\text{berat badan}}{\text{tinggi badan}^2(m)}$$

$$= \frac{63 \text{ kg}}{1,64^2 m}$$

$$= 23,423 \quad \rightarrow \text{simpulannya status Gizi Normal}$$

a. Lila = 27,5 cm

b. Kesimpulan.

Ibu memiliki status gizi normal dengan IMT pra Hamil 23,423 . Kenaikan BB 6 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

$$\begin{aligned}\text{BMR (Hronek)} &= 346,44 + 13,96 W (\text{kg}) + 2,70 H (\text{cm}) - 6,82 A (\text{th}) \\ &= 346,44 + (13,96 \times 69) + (2,70 \times 164) - (6,82 \times 24) \\ &= 346,44 + 963,24 + 442,8 - 163,68 \\ &= 1.588,8\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{TEE} &= \text{BMR} \times \text{FA} \\ &= 1.588,8 \times 1,55 \\ &= 2.462,64\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Energi total} &= \text{TEE} + \text{Energi Ibu Hamil Trimester 3} \\ &= 2.462,64 + 300 \\ &= 2.762,64 \text{ kkal/hari}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Karbohidrat} &= 60\% \times 2.762,64 \text{ kkal} \\ &= 1.657,584 \text{ kkal} : 4 \\ &= 414,396 \text{ g} + 55 \text{ g} \\ &= 469,396 \text{ g}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Protein} &= 15\% \times 2.762,64 \text{ kkal} \\ &= 414,396 \text{ kkal} : 4 \\ &= 103,599 \text{ g} + 15 \text{ g} \\ &= 118,599 \text{ g}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Lemak} &= 25\% \times 2.762,64\text{kkal} \\ &= 690,66 \text{ kkal: } 9 \\ &= 76,74\text{g} + 14\text{g} = 90,74 \text{ k g} \end{aligned}$$

A. PERHITUNGAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

1. Perhitungan bahan makanan

5		portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
6	Karbohidrat	4	700	160	16	
7	Protein Hewani					
8	1. Lemak rendah	1	50		10	2
9	2. Lemak sedang	0,5	37,5		3,5	2,5
10	3. Tinggi Lemak	0,5	75		3,5	6
11	Protein Nabati	3	240	24	18	9
12	Sayuran tipe C	1,5	75	20	4	
13	Sayuran tipe B	3,5	87	20	3,5	
14	Minyak, Lemak	1,5	70			7,5
15	Gula	3	90	40		
16	Susu dan Olahan	4	440	35	28	35
17	Buah	4	200	40		
18	Total		2064,5	339	86,5	62
19						
20	Kebutuhan Gizi		2064,3	364,645	92,41	70,34
21	Pemenuhan		100,009689	92,96713242	93,6045882	88,14330395

2. Porsi distribusi makanan

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
	Porsi	Karbohidrat	Protein Hewan Lemak rendah	Protein Hewan Lemak sedang	Protein Hewan Lemak Tinggi	Protein Nabati	Sayuran Tipe C	Sayuran Tipe B	Minyak Lemak	Gula	Susu dan Olahan	Buah	
1													
2	Makan Pagi	1	0,5				1,5		0,25				
3	Snack Pagi					1					1	1	
4	Makan Siang	1	0,5	0,5				2	0,5				
5	Snack Sore	1				1			0,25		1	2	
6	Makan Malam	1			0,5			1,5	0,5				
7	Snack Malam					1					1	1	
8													
9	Jumlah perhitungan	4	1	0,5	0,5	3	1,5	1,5	1,5	2	4	4	
10	Porsi yang dibutuhkan	4	1	0,5	0,5	3	1,5	1,5	1,5	2	4	4	

1. Tabel Rekomendasi menu sehari

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)	Foto bahan makanan	Foto menu makanan
Makan pagi	nasi putih	nasi	1	100	175		
	Sayur daun katuk	Daun katuk	1,5	150	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	125		
	Buah	Papaya	1	110	50		
Makan siang	Nasi	nasi	1	100	175		
	Ayam tanpa kulit	Ayam tanpa kulit	0,5	20	25		
		Minyak kelapa sawit	0,5	2,5	25		
	Bakso	bakso	0,5	85	37,5		
	sayur	bayam	1	100	50		
Snack siang	Bubur kacang hijau	Kacang hijau	1	20	75		
		gula	1	13	50		

	biskuit	biskuit	1	50	17		
	Yogurt non fat	susu	2	240	150		
Makan malam	nasi	nasi	1	100	175		
	Bebek goreng	Bebek	0,5	22,5	75		
		Minyak kelapa sawit	0,5	2,5	25		
	kangkung	kangkung	1,5	150	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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pengukuran vital sign dan antropometri dilakukan pada ny.T usia 24 tahun,dengan kehamilan 35 minggu. BB, TB, BB dan IMT pada ibu hamil Hasil yang didapat termasuk dalam status gizi yang baik.

B. 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.

<https://krakataumedika.com/info-media/artikel/gizi-seimbang-bagi-ibu-hamil>

<https://mars.umy.ac.id/wp-content/uploads/2017/11/Gizi-pada-Ibu-Hamil.pdf>

<http://gizi.fk.ub.ac.id/gizi-seimbang-ibu-hamil/>

Pembimbing Akademik



Suyani, S.ST., M.Keb

Pembimbing Lapangan



Widyawati, S., Tr.Keb

Mahasiswa



Mila Aryani