

LAPORAN PRAKTIKUM KLINIK SEMESTER IV  
GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI PADA IBU HAMIL  
PUSKESMAS BANJARSARI NGADIREJO TEMANGGUNG



Disusun Oleh:  
Qoni' Hikaya  
NIM. 2010101057

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



7. Riwayat kontrasepsi

No	Jenis kontrasepsi			Pasang				Lepas	
		Tgl	Oleh	Tempat	Keluhan	Tgl	Oleh	Tempat	Alasan
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

8. Riwayat Kesehatan

- a. Penyakit yang pernah diderita oleh ibu dan suami: ibu menderita hemoroid eksterna dan suami tidak ada
- b. Penyakit yang pernah diderita oleh keluarga: ibu kandung dari ibu hamil menderita hipertensi
- c. Riwayat keturunan kembar: tidak ada

9. Pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari selama hamil

- a. Pola nutrisi  
Makan: pada trimester pertama pola makan ibu 3x sehari dengan porsi sedang, dan jenis makanannya berupa sayur, ikan, telur dan daging  
Minum: pada trimester pertama asupan air ibu sebanyak 5 gelas atau 5 kali minum air putih, dan jus buah
- b. Pola eliminasi  
BAB: pada trimester pertama BAB ibu 1-2x sehari, dengan konsentrasi feses yang agak lembek dan berwarna kuning kecoklatan, berbau  
BAK: pada trimester pertama BAK ibu 3x sehari berwarna bening kekuningan dan berbau
- c. Pola istirahat: jarang tidur siang dan 6 jam tidur malam
- d. Pola seksualitas: setelah ibu mengetahui bahwa Ibu hamil ibu tidak pernah melakukan hubungan seksual
- e. Personal hygiene: mandi 2x sehari pagi dan sore hari, gosok gigi 2x sehari pagi dan malam hari menjelang tidur, berkeramas 2 hari sekali dan berganti baju 2x sehari setiap selesai mandi
- f. Pola aktivitas: ibu bekerja di swasta dan mengurus rumah

10. Kebiasaan mengganggu Kesehatan

- a. Merokok: ibu tidak merokok dan suami merokok dan akan menghindari dari ibu jika ingin merokok
- b. Minum jamu: ibu tidak pernah mengkonsumsi jamu, dan jika ibu sakit akan mendapatkan obat dari dokter
- c. Minum-minuman beralkohol: ibu tidak pernah mengkonsumsi mium minuman beralkohol

11. Riwayat psikososial spiritual dan ekonomi

- a. Ibu, suami dan keluarga sangat menerima dan menantikan buah hati
- b. Dukungan sosial: semua anggota keluarga dari kedua pihak sangat mendukung dan memberi support kepada ibu
- c. Perencanaan persalinan: ibu berencana akan melakukan persalinan di puskesmas banjarsari ngadirejo temanggung yang akan dibantu oleh bidan, dan akan menggunakan biaya umum dari penghasilan suami sebagai swasta
- d. Memberikan Asi: akan memberikan asi eksklusif selama 6 bulan dan setelahnya akan dibantu dengan MPASI
- e. Merawat bayi: ibu, suami dan keluarga

- f. Kegiatan ibadah: sholat wajib dirumah atau dimasjid dan mengikuti kajian islam didesa
  - g. Kegiatan sosial: berhubungan baik dengan tetangga dan anggota keluarga
  - h. Persiapan keuangan ibu dan keluarga: sudah mulai menyiapkan keuangan dari gaji suami dan dengan biaya umum
12. Hewan peliharaan dan keadaan lingkungan: ibu tidak memelihara hewan terutama yang berbulu dan keadaan lingkungan ibu yang bersih dan sehat

#### OBJEKTIF

- I. Pemeriksaan Umum
  - 1. Keadaan Umum: baik Kesadaran: Composmentis
  - 2. Vital Sign
    - a. Suhu: 36 derajat Celsius
    - b. Nadi: 82x/menit
    - c. TD: 114/75 mmhg
    - d. Respirasi: 22x/menit
  - 3. Antropometri
    - a. BB: 53 kg
    - b. TB: 149 cm
    - c. LILA: 24 cm
- II. Pemeriksaan Fisik
  - 1. Kepala: tidak ada benjolan pada kepala, tidak ada kerontokan rambut, tidak ada nyeri tekan pada kepala, bentuk mesosepal.
  - 2. Muka: muka tidak pucat, tidak oedema pada muka, tidak ada cloasma gravidarum
  - 3. Mata: mata jernih, konjungtiva tidak pucat, mata tidak strabismus, sclera putih
  - 4. Telinga: tidak ada benjolan pada telinga, tidak ada nyeri tekan, telinga bersih
  - 5. Hidung: tidak ada benjolan pada hidung, tidak ada nyeri tekan, hidung bersih
  - 6. Mulut: bibir tidak anemis, gigi tidak berlubang, tidak ada karang gigi, tonsil tidak membesar
  - 7. Leher: tidak ada pembesaran pada vena jugularis, tidak ada nyeri tekan pada leher, tidak ada pembesaran pada kelenjar tyroid
  - 8. Payudara: payudara simetris, puting menonjol, warna areola coklat kehitaman, tidak ada benjolan pada payudara, tidak ada nyeri tekan pada payudara, asi kolostrum belum keluar, puting dan areola bersih
  - 9. Abdomen: tidak ada bekas luka operasi perut, tidak ada oedema pada perut, perut belum membesar, striae gravidarum belum terlihat
  - 10. Palpasi Leopod
    - Leopod I: belum teraba
    - Leopod II: belum teraba
    - Leopod III: belum teraba
    - Leopod IV: belum teraba
    - TFU: tegang
    - DJJ: belum terdengar
    - TBJ: belum teraba
  - 11. Genitalia: genitalia bersih, tidak ada oedema, tidak ada varises, tidak ada keputihan
  - 12. Anus: terdapat hemoroid Eksterna

13. Ekstremitas atas dan bawah: kuku bersih, tidak ada oedema, tidak ada varises pada kaki, vaskularisasi normal, kuku tidak pucat
14. Pemeriksaan panggu luar: tidak dilakukan pemeriksaan

III. Data penunjang

- a. Pemeriksaan laboratorium, tanggal 2 juli 2022 pukul: 09.00 WIB
  - hemoglobin: 12,7 gr/dl
  - gula darah sewaktu: 121 gr/dl
  - 3E ( HIV, Sifilis, HbSAg): Non reaktif
- b. Pemeriksaan penunjang lain: USG/ foto Rontgen, hasil: tidak dilakukan pemeriksaan
- c. Catatan medik lain: tidak ada catatan medik lain

ANALISA

Ny. S G1P0A0Ah0 umur 25 tahun usia kehamilan 7 minggu 1 hari dengan kehamilan normal.

PENATALAKSAAN tanggal; 2 juli 2022 pukul: 09.20 WIB

1. Menjelaskan kepada ibu hasil pemeriksaan bahwa ibu dalam keadaan sehat dengan TD: 114/75 mmhg, nadi 82x/menit, BB 53 kg, pernapasan 22x/menit, suhu 36 derajat Celsius dan janin dalam keadaan sehat dengan usia kehamilan 7 minggu 1 hari.  
Evaluasi: ibu mengerti tentang hasil pemeriksaan, dan ibu senang kandungannya dalam keadaan baik
2. Memberikan informasi tentang kegunaan asam folat yaitu untuk mengurangi risiko keguguran, membantu perkembangan otak, mencegah penyakit jantung bawaan, hingga mengurangi risiko pre eklamsia, diminum 1x sehari pada malam hari  
Evaluasi: ibu mengerti tentang obat asam folat dan akan mengkonsumsi obat asam folat
3. Memberikan informasi tentang vitamin B6, diminum 1 tablet sebelum makan pada saat jam-jam awal, kegunaan vitamin B6 yaitu pembentukan organ tubuh dan tumbuh kembang janin, mencegah anemia saat hamil, dan meningkatkan energi  
Evaluasi: ibu mengerti tentang vitamin B6 dan cara mengkonsumsinya, dan akan mengkonsumsi vitamin B6 dengan benar
4. Menganjurkan ibu untuk makan dengan gizi seimbang dan berserat tinggi, seperti nasi, sayur, lauk pauk, buah dan susu  
Evaluasi: ibu mengerti dan bersedia makan dengan gizi seimbang dan berserat
5. Memberitahu ibu agar menghindari makanan seperti makanan instan, kaleng dan pemanis buatan  
Evaluasi: ibu mengerti dan mau menghindari makanan instan
6. Menganjurkan ibu istirahat yang cukup kurang lebih 1-2 jam istirahat siang seperti berbaring atau tidur dan tidur malam 8jam  
Evaluasi: ibu mengerti dan akan memperbaiki waktu istirahatnya
7. Menjelaskan kepada ibu tentang tanda-tanda bahaya trimester pertama seperti pendarahan yang ditandai dengan darah berwarna gelap disertai nyeri perut hebat, kram dan terasa ingin pingsan, mual berat dan tidak terkontrol berlangsung selama 3 hari berturut-turut. Jika merasakan salah satu dari tanda bahaya segera pergi ke puskesmas atau tenaga Kesehatan.  
Evaluasi: ibu mengerti tentang tanda-tanda bahaya trimester pertama dan akan periksa ke tenaga Kesehatan atau ke puskesmas jika mengalami gejala
8. Menjadwalkan kunjungan ulang berikutnya kepada ibu 1 bulan atau jika ada keluhan

- Evaluasi: ibu mengerti dan akan berkunjung lagi 1 bulan atau saat ibu ada keluhan
9. Mencatat hasil kunjungan ibu di buku KIA, Register Kehamilan dan Rekam Medik, buku diberikan kepada ibu  
Evaluasi: ibu mengerti dan melihat hasil pemeriksaan sudah ditulis pada buku KIA < register Kehamilan, dan Rekam Medik. Ibu menerima buku KIA
10. Memberikan resep obat kepada ibu untuk diambil di apotek  
R/ asam folat XXX 1x1 (malam)  
B6 X 1 tab k/p (jika mual sebelum makan)  
Evaluasi: ibu mengambil resepnya dan akan menebusnya di apotek

### C. HASIL ANALISIS PENILAIAN STATUS GIZI

1. Data Subyektif

a. Pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari

Pola Nutrisi	Makan	Minum
Frekuensi	3x sehari	5x sehari
Macam	Nasi, sayur, ikan	Air putih, susu, jus buah
Jumlah	Sedang	5 gelas
Keluhan	Tidak ada	Tidak ada

b. Pola Eliminasi

	BAB	BAK
Frekuensi	1-2x sehari	3x sehari
Warna	Kuning kecoklatan	Bening kekuningan
Bau	Berbau	Berbau urine
Konsisten	Lembek agak keras	Cair
Jumlah	sedang	Sedang

c. Pola Aktivitas: jarang tidur siang dan 6 jam tidur malam

2. Data Obyektif

a. Vital Sign

Suhu	: 36 C
Nadi	: 82x/menit
Tekanan Darah	: 114/75 mmhg
Respirasi	: 22x/menit

b. Antropometri

TB	: 149 cm
BB actual	: 53 kg
BB Pra hamil	: 50 kg
Peningkatan BB selama hamil	: 3 kg

c. Hasil Lab

Kadar Hb	: 12,7 gr/dl
Gula Darah Sewaktu	: 121 mg/dl
Sifilis	: Non Reaktif
HIV	: Non Reaktif
HbSAg	: Non Reaktif

3. Analisa Gizi Ibu Hamil

a. IMT Pra Hamil

$$\begin{aligned} \text{IMT} &= \text{BB(kg)}/\text{TB(m)} \\ &= 50\text{kg} : 149\text{cm} \\ &= 50 : (1,49 \times 1,49) = 22,52 \end{aligned}$$

b. LILA = 24 cm

c. Kesimpulan

Ibu memiliki status gizi yang baik karena memiliki IMT pra hamil 22,52 dengan IMT itu cukup untuk persiapan kehamilan dari segi status gizi ibu. Kenaikan BB selama hamil sesuai dengan batas peningkatan, tidak anemia, tidak ada hipertensi, dan tidak ada diabetes.

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

a. Hitung kebutuhan kalori

$$\begin{aligned} \text{BMR (Hronek)} &= 346,44 + 13,96 \text{ W (kg)} + 2,70 \text{ H (cm)} - 6,82 \text{ A(th)} \\ \text{BMR (Hnerek)} &= 346,44 + (13,96 \times 50) + (2,70 \times 149) - (6,82 \times 25) \\ &= 346,44 + (698) + (402,3) - (170,5) \\ &= 1.044,44 + 231,8 \\ &= 1.276,24 \end{aligned}$$

b. TEE = BMR x FA  
= 1.276,24 x 1,375 (aktivitas ringan)  
= 1.754,83

c. Energi Total = TEE + ibu hamil trimester 1  
= 1.754,83 + 180  
= 1.934,83

d. Karbohidrat = 60% x 1.934,83  
= 1.160,898 : 4 (1 gram karbohidrat = 4 kalori)  
= 290,22 + 25 = 315,22 gr (25 adalah AKG tambahan dalam trimester 1)

e. Protein = 10% x 1.934,83  
= 193,483 : 4 (1 gram protein = 4 kalori)  
= 48,37 + 1 = 49,37 (1 adalah AKG tambahan dalam trimester 1)

f. Lemak = 25% x 1.934,83  
= 483,70 : 9 (1 gram lemak adalah 9 kalori)  
= 53,74 + 2,3 = 56,04 (2,3 adalah AKG tambahan trimester 1)

#### E. PERHITUNGAN BAHAN MAKANAN PENUKAR

a. Perhitungan bahan makanan

	A	B	C	D	E	F
4						
5		portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
6	Karbohidrat	1.5	262.5	60	6	
7	Protein Hewani					
8	1. Lemak rendah	0.25	12.5		1.75	0.5
9	2. Lemak sedang	0.5	37.5		3.5	2.5
10	3. Tinggi Lemak	0.5	75		3.5	6.5
11	Protein Nabati	0.75	60	6	4.5	2.25
12	Sayuran tipe C	1	50	10	3	
13	Sayuran tipe B	0.25	6.25	1.25	0.25	
14	Minyak, Lemak	1	50			5
15	Gula	0.75	22.5	5.625		
16	Susu dan Olahan	0.5	55	5	3.5	4
17	Buah	2.5	125	25		
18	<b>Total</b>		<b>756.25</b>	<b>112.875</b>	<b>26</b>	<b>20.75</b>
19						
20	Kebutuhan Gizi		762.732	114.479	28.622	21.197
21	Pemenuhan		99.1501602	98.59886966	90.8392146	97.89121102

b. 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
1													
2	Makan Pagi		0.25		0.25	0.25			0.25	0.25			0.5
3	Sneck Pagi		0.25								0.25	0.25	0.25
4	Makan Siang		0.5	0.25				0.5		0.5			0.5
5	Sneck Sore		0.25				0.25						0.5
6	Makan Malam		0.25		0.25	0.25	0.25	0.5		0.25			0.25
7	Sneck Malam		0				0.25				0.5	0.25	0.5
8													
9	Jumlah perhitungan		1.5	0.25	0.5	0.5	0.75	1	0.25	1	0.75	0.5	2.5
10	Porsi yang dibutuhkan		1.5	0.25	0.5	0.5	0.75	1	0.25	1	0.75	0.5	2.5

c. Table rekomendasi menu sehari

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kcal)	*) Foto Bahan makanan	*) Foto Menu Makanan
Makan pagi	Nasi Putih	Nasi	0.25	25	43.75		
	Sayur sop	Bakso	0.25	42.5	18.75		

		Ayam dengan kulit	0.25	13.74	37.5		
		Kol	0.25	25	6.25		
	Juz alpukat	Alpukat	0.25	15	12.5		
	Buah Anggur	Anggur	0.25	41.25	12.5		
Snack Pagi	Ubi rebus	Ubi	0.25	33.75	43.75		
	Susu sapi	Susu sapi	0.25	50	31.25		

F. BOOKLET

# Makanan bergizi untuk Ibu Hamil

Gizi Seimbang Untuk Ibu dan Janin



## MENU MAKAN TRIMESTER I

### Makan Siang

- Nasi
- Ayam tanpa kulit
- Sawi

### Snack Siang

- Kedondong
- Gula

### Makan Malam

- Nasi
- Daun katuk
- Ayam.
- Telur
- Jagung.
- Tempe

### Snack Malam

- Yogurt nonfat
- Gula

## MENU MAKAN TRIMESTER II

### Makan Siang

- Nasi Putih
- Omelet Telur-Bebek
- Melon

### snack siang

- salad buah

### Makan Malam

- Makaroni Pasta
- Melon

### snack malam

- Biskuit

Temanggung, 06 Juli 2022

Pembimbing Akademik

(Fitnaningsih EC., S.ST., Bd.M., Kes)

Pembimbing Lahan

(Dewi Ermawati, S.ST.Bd.MM)

Mahasiswa

(Qoni' Hikaya)