

**LAPORAN PRAKTIKUM KLINIK SEMESTER IV
GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS TEMANGGUNG**



DISUSUN OLEH :

Tiwi Rahmayanti
2010101056

**PROGRAM STUDI SARJANA DAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

**LAPORAN KEGIATAN PRAKTIK KLINIK
UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA TAHUN 2022/2023
DI PUSKESMAS TEMANGGUNG
27 JUNI 2022 S/D 16 JULI 2022**

**Disetujui dan disahkan :
Tempat : Puskesmas Temanggung
Tanggal : 15 Juli 2022**

Pembimbing Akademik



Nuli Nuryanti Zulala, S.ST., M.Keb.

Pembimbing Klinik



Hartini, S.S., Ns, MM

Mahasiswa



Tiwi Rahmayanti

LAPORAN ASKEB KEHAMILAN NORMAL

NO. REGISTER : 16.6150

PENGAJIAN DATA

Tanggal/Jam : 07 Juli 2022/08.57

Ruang : KIA

Oleh : Tiwi Rahamayanti

A. SUBYEKTIF

Biodata	Istri	Suami
Nama	: Ny.R	Tn.A
Umur	: 35 th	37 th
Agama	: Islam	Islam
Suku/bangsa	: Jawa/Indonesia	Jawa/indonesia
Pendidikan	: SMK	SMP
Pekerjaan	: IRT	Guru
No. Telp.	: 083844528****	089541359****
Alamat	: Walitelon Selatan Rt 03, Temanggung	Walitelon Selatan Rt 03, Temanggung

Alasan kunjungan saat ini : Ibu ingin memeriksakan

kehamilannyaKeluhan utama : Sering BAK dan sakit pinggang

Riwayat Menstruasi : HPHT: 15 oktober 2021, menarche umur 12 tahun,
siklus 29 hari, lama 7 hari,banyaknya 3 kali ganti
pembalut

Riwayat Perkawinan : Menikah umur 23 tahun , pernikahan ke 1,
lama pernikahan 12 tahun

Riwayat Kehamilan :

1. Tanda-tanda kehamilan : sering merasa mual danpusing
2. Umur Kehamilan: 39 minggu, HPL: 22 Juli 2022
3. Pergerakan janin pertama : 16 minggu

4. Keluhan yang dirasakan selama hamil

dan penanganannya :

a. TM I : Kurangnya nafsu makan dan perdarahan

1) KIE kepada ibu tetap mengonsumsi makanan walaupun sedikit tapi sering, makanan yang dikonsumsi harus rendah lemak dan menghindari minuman yang bersoda dan beralkohol. Perbanyak minum air putih 2 liter/hari, memotivasi ibu untuk bahagia menerima kehamilannya, memotivasi ibu minum Vitamin anti mual, dan memotivasi ibu minum vitamin secara teratur dan sesuai jadwal memberikan motivasi kepada ibu untuk kontrol ANC secara teratur sesuai jadwal.

2) KIE kepada ibu terkait perdarahan, menyarankan ibu untuk betress/istirahat total.

b. TM II : Mual

1) KIE kepada ibu terkait keluhan mual, menghindari pemicu mual serta menjelaskan itu merupakan tanda dan gejala kehamilan, jika tidak mengganggu aktivitas merupakan hal yang fisiologis.

c. TM III : Sering BAK dan sakit pinggang

1) KIE kepada ibu terkait keluhan, untuk kurangi minum air di malam hari agar tidak mengganggu tidur ibu serta menjelaskan bahwa sering BAK merupakan keluhan normal.

2) KIE kepada ibu terkait keluhan sakit pinggang, memperbaiki posisi duduk dan tidur dan mengurangi aktivitas-aktivitas berat.

d. penyakit penyerta selama hamil : tidak ada

- 1) Imunisasi TT : Lengkap (5)
- 2) Konsumsi Fe, Calsium, Vitamin/obat : Ibu mengatakan mengkonsumsi Fe, Calsium, dan Vitamin/obat.

- e. Riwayat Obstetri : G₄ P₁ A₂ Ah₁
 f. Riwayat kehamilan, persalinan, nifas yang lalu:

Hamil ke-	Persalinan								nifas: komplikasi
	Lahir	BB lahir	Jenis persalinan	Penolong	Tempat	Komplikasi	Jk	Laktasi	
1	05/04/2012	3	SC	Bidan /dokter	RS	Tidak ada	L	Baik	Tidak ada

- g. Riwayat Kontrasepsi : Pil dan suntik
 h. Riwayat Kesehatan:
 1) Penyakit yang pernah diderita ibu dan suami : Tidak ada
 2) Penyakit yang pernah diderita keluarga : tidak ada
 3) Riwayat keturunan kembar : ada
 i. Pola Pemenuhan Kebutuhan Sehari-hari :
 1) Pola nutrisi
 Makan : 3-4 piring/hari, jenis nasi, Ayam, Telur, Sayur
 Minum: 7-8 gelas/ hari, jenis air putih dan susu
 2) Pola eliminasi :
 BAB : 1 kali sehari, warna kuning kecoklatan, konsistensi lembek, baunormal,
 BAK : 6-7 kali sehari, warna kuning jernih, bau normal
 3) Pola istirahat : 8-10 jam per hari
 4) Pola seksualitas : 1 kali sebulan

- 5) Personal Hygiene : mandi 2-3 kali sehari, gosokgigi 2 kali sehari, mencuci rambut 2 kali/minggu , ganti pakaian 2x/hari
 - 6) Pola Aktivitas : mengerjakan pekerjaan rumahyang tidak berat karena ibu dianjurkan untuk istirahat total pasca perdarahan.
- j. Kebiasaan yang mengganggu kesehatan
- 1) Merokok : tidak pernah
 - 2) minum jamu : tidak pernah
 - 3) minum minuman beralkohol dll : tidak pernah
- k. Riwayat Psikososialspiritual dan ekonomi:
- 1) Ny.R mengatakan kehamilan ini direncanakan, dan ibu merasa senang dengan kehamilannya. Orang tua dan keluarga mendukung ibu untuk memeriksakan kehamilannya di puskesmas. Pengambilan keputusan dalam keluarhga adalah ibu dan suami (dirundingkan bersama).
- l. Hewan peliharaan dan keadaan lingkungan: tidak ada

B. OBYEKTIF

Pemeriksaan Umum

1. Keadaan Umum : Baik
 - Kesadaran : Compos mentis
2. Vital sign
 - a. suhu : 35,8°c
 - b. nadi : 88x/menit
 - c. TD : 96/63mmHg
 - d. respirasi : 24x/menit

3. Antropometri

- a. BB : 50 kg
- b. TB : 153 cm
- c. LILA : 22 cm

Pemeriksaan Fisik (Inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi) :

1. Kepala : warna rambut hitam bersih tidak ada ketombe, tidak ada oedema
2. Muka : tidak ada oedema, tidak ada cloasma gravidarum
3. Mata : simetris, sklera tidak kuning, konjungtiva tidak anemis, tidak ada secret
4. Telinga : telinga bersih, terdapat tindikan di kedua telinga kanan dan kiri
5. Hidung : tidak ada polip, dan tidak ada pendarahan
6. Mulut : bibir lembab, berwarna merah
7. Leher : tidak ada pembesaran kelenjar tiroid, kelenjar limfe, dan vena jugularis
8. Payudara : simetris, agak menggantung, terjadi hiperpigmentasi pada aerola
9. Abdomen : tidak ada benjolan, pembesaran sesuai uk, tidak ada linea
10. Palpasi Leopold
 - Leopold I : Didapatkan bagian atas janin bokong
 - Leopold II : Didapatkan bagian samping kiri ibu terdapat punggung atau PUKI, bagian samping kanan terdapat ekstremitas.
 - Leopold III : Didapatkan bagian terbawah janin kepala atau Preskep.
 - Leopold IV : Didapatkan divergen atau kepala sudah masuk Panggul
 - TFU : 31 cm
 - DJJ : 132x/menit
 - TBJ : 2.945 gram

11. Genetalia : tidak dilakukan pemeriksaan
12. Anus : tidak dilakukan pemeriksaan
13. Ekstremitas atas dan bawah : tidak pucat, tidak oedema, tidak varices padakaki
14. reflek patella +/-
15. Pemeriksaan Panggul Luar : tidak dilakukan pemeriksaan

Data Penunjang :

1. Pemeriksaan Laboratorium : tanggal: 07/ Juli/2022,
Hasil : Hb : 12,5 gr/dl , GDS : 73, Gol.darah : A
Protein urine : negative, Glukosa urine : negative
HIV : negative, Hbsag : negative, Sifilis : negative
2. Pemeriksaan Penunjang Lain : tidak ada
3. Catatan Medik Lain : tidak ada

C. ANALISA

Ny.R umur 35th, G₄P₁A₂Ah₁, umur kehamilan 39 minggu fisiologis.

D. PENATALAKSANAAN

Tanggal : 07 juli 2022

Pukul : 09.00 wib

1. Menyampaikan hasil pemeriksaan pada ibu mengenai hasil TD: 96/63 mmHg (normal), N: 88x/menit, R: 24x/menit, S: 35,8, TFU: 31 cm, DJJ: 132/menit.
2. Menyampaikan hasil laboratorium, HB: 12,5 (normal), GDS: 73 (normal)
3. Menjelaskan ibu memerlukan makan yang cukup untuk 2 orang (ibu dan janin), asupan gizi ibu selama hamil menunjang bagi kesehatan ibu dan janin serta perlu memantau kenaikan BB ibu selama hamil.
4. KIE mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil seperti makan makanan yang mengandung tinggi energy, tinggi protein, dan mengandung tinggi vitamindan mineral seperti, ayam, telur, kentang, buncis, bayam, dan semangka.
5. Menganjurkan kepada ibu untuk mengkonsumsi suplemen vitamin atau mineral, dan tablet asam folat.

6. Menjelaskan kepada ibu tentang daftar bahan makanan penunjang juga menjelaskan tentang pemanfaatan makanan tambahan. Kemudian menjelaskan kepada ibu bahwa pentingnya mengkonsumsi PMT sesuai jumlah dan frekuensi yang dianjurkan Ahli Gizi
7. KIE cara mengatasi ketidaknyaman ibu hamil TM 3 seperti yang dirasakan ibu yaitu sakit pinggang serta menjelaskan jika keluhan tersebut merupakan hal yang normal.
8. KIE kepada ibu untuk melakukan USG ke SPOG
9. Pemberian tablet asam folat, vitamin B6, dan calcium.

HASIL ANALISIS PENILAIAN STATUS GIZI

Data Subjektif

a. Pola nutrisi

Makan : 2-3 piring/hari, jenis nasi, tahu, tempe,

Minum : 7-8 gelas/ hari, jenis air putih

b. Pola eliminasi

BAB : 1 kali sehari, warna kuning kecoklatan, konsistensi lembek,
bau normal

BAK : 6-7 kali sehari, warna kuning jernih, bau normal

c. Pola istirahat : 7-8 jam per hari

d. Pola Aktivitas : memasak, mencuci baju, mencuci piring dan membersihkan halaman.

Data Objektif

1. Keadaan umum : baik

2. Kesadaran : compos mentis

3. Vital sign

- TD: 96/63 mmhg

- N: 88x/m

- R:24x/m

4. Antropometri

TB = 153 Cm

BB actual = 50 Kg

BB Pra hamil = 38 Kg

Peningkatan BB selama hamil = 12 Kg

a. Hasil Lab

- Hb : 12,5
- Gol. Darah : A
- GDS : 73

5. Analisis Gizi Ibu Hamil

IMT Pra Hamil : 16,2

IMT Normal : 18,5 - 24,9

Lila : 22 cm

Lila Normal : > 23,5 cm

Kesimpulan

- Ibu memiliki status gizi kurang karena memiliki BMI pra hamil 16,2 dan berdasarkan hasil lila 22 cm yang artinya ibu Kekurangan Energi Kronis (KEK)
- Kenaikan BB selama hamil belum sesuai dengan peningkatan 12,5 – 18 kg karena kenaikan BB ibu selama hamil yaitu 12kg
- Tidak Anemia dan tidak ada diabetes berdasarkan data lab, tidak ada Hipertensi berdasarkan vital sign.

PERHITUNGAN KEBUTUHAN KALORI DAN KEBUTUHAN KARBONHIDRAT, PROTEIN DAN LEMAK

Rumus Harris Benedict

- $655.1 + (9.563 \times BB) + (1.850 \times TB) - (4.676 \times \text{umur})$
- $655.1 + (9.563 \times 50) + (1.850 \times 153) - (4.676 \times 35)$
- $655.1 + (478,15) + (283,05) - (163,66) = 1252,64$
- **TEE = BMR x aktivitas ringan**
 - $1252,64 \times 1,375 \text{ (aktivitas ringan)} = 1722$
- **Energy total = TEE + energy TM III**
 - $1722 + 300$
 - $= 2022 \text{ kkal/hari}$
- **Karbohidrat = 60% x 2022**
 - $= 1.213,2 : 4 = 303,3$
 - $= 303,3 + 40 \text{ (AKG tambahan untuk ibu hamil TM III)}$
 - $= 343,3 \text{ gr}$
- **Protein = 15% x 2022**
 - $= 303,3 : 4 = 75,82$
 - $= 75,82 + 30 \text{ (AKG tambahan untuk ibu hamil TM III)}$
 - $= 105,82 \text{ gr}$
- **Lemak (fat) = 25% x 2022**
 - $= 505,5 : 9 = 56,16$
 - $= 56,16 + 2,3 \text{ (AKG tambahan untuk ibu hamil TM III)}$
 - $= 58,46 \text{ gr}$

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	3	225		21	15
3. Tinggi Lemak	1	150		7	13
Protein Nabati	4	320	32	24	12
Sayuran tipe C	2	100	20	6	
Sayuran tipe B	3	75	15	3	
Minyak, Lemak	1	50			5
Gula	2	60	15		
Susu dan Olahan	2	220	20	14	16
Buah	4	200	40		
Total		2150	302	98	63
Kebutuhan Gizi		2022	343,3	105,82	58,46
Pemenuhan		106.330366	72.86224911	94.038715	58.6863017
Status		Tercukupi	Tercukupi	Tercukupi	Tercukupi

2. Porsi Distribusi Makanan

	Porsi	Karbohidrat	Protein Hewani			Protein nabati	Sayuran tipe C	Sayuran tipe B	Minyak lemak	Gula	Susu dan olahan	Buah
			Lemak rendah	Lemak sedang	Lemak tinggi							
Makan pagi		1	1/2	1		1	1		1/2		1	2
Snack pagi		1/4			1/2			1		1/2	1/2	
Makan siang		1		1	1/2	2	1/2	1	1/2			1
Snack siang		1/2				1				1	1/2	
Makan malam		1	1/2	1			1/2	1				1
Snack malam		1/4								1/2		
Jumlah perhitungan		4	1	3	1	4	2	3	1	2	2	4
Porsi yang dibutuhkan		4	1	3	1	4	2	3	1	2	2	4

3. Rekomendasi Menu Sehari

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Jumlah
Makan pagi	Nasi mentega nori dengan ayam jamur kecap & mangga iris	1. Nasi putih. 2. Butter/mentega. 3. Nori. 4. Ayam. 5. Jamur. 6. Selada. 7. Tomat. 8. Mangga.	60 gram 25 gram 30 gram 15 gram 10 gram 10 gram 10 gram 10 gram
Snack Pagi	Jasuke	1. Jagung manis. 2. susu. 3. keju. 4. mentega	50 gram 100 gram 3 gram
Makan Siang	Kentang goreng + buncis + telur gulung isi keju & semangka iris	1. Kentang goreng. 2. Telur ayam. 3. Buncis. 4. Bayam. 5. Keju. 6. semangka	250 gram 50 gram 20 gram 10 gram 5 gram 150 gram
Snack Siang	Bola-bola tahu mie krispi & susu	1. tahu 2. mie telur 3. tepung maizena 4. telur puyuh 5. susu	150 gram 10 gram 10 gram 100 gram
Makan Malam	Nasi hwet sunda + ayam popcorn & buah pear iris	1. Beras 2. ayam 3. telur puyuh 4. wortel 5. selada 6. bumbu-bumbu 7. buncis 8. Buah pear	100 gram 50 gram 20 gram 20 gram 10 gram 35 gram 5 gram 100 gram
Snack Malam	Cemilan	1. Biskuit 2. keripik singkong	

BOOKLET




MENU SEHAT IBU HAMIL

Menu Makan Ibu Hamil Trimester 1
(dengan 4 Ek, (paku-angin, Energi, Kalsium))

***Makan Pagi**

1. Nasi
2. Ayam goreng tanpa kulit
3. Nasi putih
4. Jambu biji

***Snack Pagi**

1. Ubi goreng
2. Susu Skm Cair

***Makan Siang**

1. Nasi kereng
2. Ayam tanpa kulit
3. Nasi ayam
4. Bayam
5. Pepaya

***Snack Siang**

1. Sayur Daun kacang
2. Sayur Bapam

***Makan Malam**

1. Nasi
2. Sayur campur ayam
3. Tahu goreng
4. Apel merah

***Snack Malam**

1. Jui Alpukat






Menu makan Ibu Hamil Trimester 2 (dengan 1 Ek (Vitamin B12, Energi, Kalsium))

***Makan pagi**

1. Nasi putih
2. Ayam goreng
3. Nasi
4. Ayam
5. Jamur
6. Telada
7. Tomat
8. Mangga

***Snack pagihelapan pagi**

1. Jagung manis
2. susu
3. susu
4. mentega

***Makan siang**

1. Nasi goreng
2. Telur ayam
3. Bihun
4. Sayur
5. Kacang
6. Jamburaja

***Snack siang-helapan sore**

1. susu
2. roti telur wijen
3. jagung manis
4. susu

***Makan malam**

1. Nasi
2. ayam
3. telur ayam
4. wortel
5. telada
6. buah pear

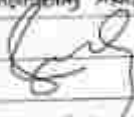
***Snack malam**

1. Biskuit
2. kemplak nipis

LAMPIRAN

LAPORAN KASUS PERHITUNGAN PENEMULAN ENERGI PADA IBU HAMIL NORMAL
NY. R. GAFIAZAH USIA KEHAMILAN 39 MINGGU
DI PUSKESMAS TEMbungung

Rahmawati Azissemik



NIK: 1904010200105000000

Pertama



Harini

Tembungung, Juli 2022

Mahasiswa



Tiwi Rahmawati

NO. REGISTER	: 16.610	
PERAKSIAN DATA, DMK	: Tari Rahmawati	Tanggal/Jum
		: 07 Juli 2022 / 03.27
BIODATA		
1. Nama	: Ny. R	Tr. A
2. Umur	: 35 tahun	37 tahun
3. Agama	: Islam	Islam
4. Suku/Bangsa	: Jawa	Jawa
5. Pendidikan	: SMK	SMK
6. Pekerjaan	: MBT	Guru
7. No. Telp	: 085.844.528.444	089.891.378.444
8. Alamat	: Muttela Selatan, Temanggung	Muttela Selatan, Temanggung
HASIL ANALISIS PENILAIAN STATUS GIZI		
1. Data Subjektif		
- Kebiasaan Makan	: Ibu makan 3-4 kali sehari, porsi sedang, jenis nasi, lauk, sayur	
- Minuman Rutin	: Ibu alergi udang	
- Makanan Kejuruan	: Ibu menyukai ayam dan telur	
- Cemilan	: Ibu sering makan Biskuit dan Keripik	
- Minuman	: Air Putih, teh, susu, Jus	
- Aktivitas Fisik	: Ibu mengerjakan pekerjaan rumah dan beribadah beribadah - jalan	
2. Data Objektif		
a. Antropometri		
- TB	: 153 cm	
- BB actual	: 50 kg	
- BB ideal	: 38 kg	
- Perbandingan BB dengan BMI	: 12 kg	
b. Vital Sign		
- Suhu	: 35,8°C	
- Nadi	: 88 kali/menit	
- TD	: 90/60 mmHg	
- Respirasi	: 24 kali/menit	
c. Hasil Laboratorium		
- Hb	: 12,7 g/dl	
- GDS	: 75	
- Protein urine	: Negatif	
- Glukosa urine	: Negatif	

3. Analisis Gizi Ibu Hamil

a. IMT Ibu Hamil : 16,23

b. LILA : 22 cm

c. Kesimpulan :

Ibu memiliki status gizi KUR karena memiliki IMT Ibu Hamil 16,2. Kondisi BB selama hamil belum sesuai dengan level pertumbuhan yaitu 12,5 - 18,7% dengan IMT Ibu hamil di bawah 18,5. Ibu tidak anemia, tidak ada hipertensi, dan tidak ada diabetes.