

LAPORAN PRAKTIKUM KLINIK SEMESTER IV
GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN IBU TRIMESTER III
Ny.S USIA 31 TAHUN G3P1A1Ah1 KEHAMILAN 28 MINGGU
DI PUSKESMAS GIRIMULYO II



Disusun oleh :

Nama : Diyas indah pakerti

NIM : 2010101024

Dosen pembimbing : Luluk Khusnul Dwiehestie, ST.M.Kes

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN
PENDIDIKAN PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AISIYIYAH YOGYAKARTA

TAHUN 2022

Kata Pengantar

Puji syukur kita panjatkan kehadiran 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, khususnya 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.
a. Latar belakang.....	4
A. TUJUAN.....	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
BAB III.....	7
HASIL OBSERVASI.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	15
PEMBAHASAN.....	15
BAB V.....	16
KESIMPULAN DAN SARAN	16

BAB 1

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.

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 girimulyo 2

Alamat : sibolong, Gendu, jatimulyo, kec. Girimulyo,kabupaten kulon progo,DIY

Telpon : (0274) 2822493

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Selama hamil, sebagian dari kebutuhan nutrisi takan 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. 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 berlebihan 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 eksternal 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. S usia 31 tahun G3p1a1Ah1 dengan umur kehamilan 28 minggu (BB hamil = 61 kg, BB sebelum hamil = 55 kg, TB = 161 cm, LILA = 29,5 CM) Tekanan darah 127/73 mmhg, Nadi 105x/ menit , respirasi 20x / menit, suhu 36,3°C. Ibu tidak memiliki keluhan .nilai raboratorium HB = 13,2 g/dl ,protein urine (-), glukosa urine (normal) hbsag negatif,. Ibu tidak memiliki alergi.

1. Data Subjektif

Biodata	istri	suami
1. Nama	: ny.S	Tn.I
2. umur	: 31 tahun	41 tahun
3. agama	: Islam	Islam
4. suku/ bangsa	: Jawa/ indonesia	Jawa/ indonesia
5. pendidikan	: D3	S1
6. pekerjaan	: Wiraswasta	Wiraswasta
7, No. Telp.	: 085786328050	085786328050
8. Alamat	: Sibolong rt 82/ rw 22 jatimulyo	Sibolong rt 82/ rw 22 jatimulyo

Pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari

Pola nutrisi

a. 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

b. Minum :

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

Aktifitas fisik ibu hamil

- Bekerja karyawan swasta
- Membereskan rumah

2. Data Objektif

a. Antropometri

TB	= 162 Cm
BB actual	= 61 Kg
BB Pra hamil	= 55 Kg
Peningkatan BB selama hamil	= 6 Kg

b. Vital Sign :

- Suhu : 36,3°C
- Nadi : 105/menit
- TD : 127/73 mmhg
- Respirasi : 20/menit

c. Hasil Lab :

- hbsag : negatif
- HB : 13,4
- Protein urine : negatif
- Glukosa urine : negatif

3. Analisis Gizi Ibu Hamil

a. IMT Pra Hamil

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

$$= \frac{55 \text{ kg}}{1,62^2 m}$$

$$= 20,9 \rightarrow \text{simpulannya status Gizi Normal}$$

a. Lila = 29,5 cm

b. Kesimpulan.

Ibu memiliki status gizi Normal IMT pra Hamil 20,9 . 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

2. Hitung kebutuhan kalori

$$\begin{aligned}\text{BMR (Hronek)} &= 346,44 + 13,96 W (\text{kg}) + 2,70 H (\text{cm}) - 6,82 A(\text{th}) \\ &= 346,44 + (13,96 \times 61) + (2,70 \times 162) - (6,82 \times 31) \\ &= 346,44 + 851,56 + 437,4 - 211,42 \\ &= 1.198 + 225,98 \\ &= 1.423,98\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{TEE} &= \text{BMR} \times \text{FA} \\ &= 1.423,98 \times 1,55 (\text{ aktivitas sedang}) \\ &= 2.207,169\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Energi total} &= \text{TEE} + \text{Energi Ibu Hamil Trimester 3} \\ &= 2.207,169 + 300 \text{ kkal} \\ &= 2.507,169 \text{ kkal/hari}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Karbohidrat} &= 60\% \times 2.507,169 \\ &= 1.504,30 : 4 \\ &= 376,075 \text{ gram}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Protein} &= 15\% \times 2.507,169 \\ &= 376,75 : 4 \\ &= 94,18 \text{ gram}\end{aligned}$$

$$\text{Lemak} = 25\% \times 2.507,169$$

$$= 626,79 : 9$$

$$= 69,64 \text{ gram}$$

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

3. Porsi distribusi makanan

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
		Porsi	Karbohidrat	Protein Hewani Lemakrendah	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		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	3,5	1,5	3	4	
10	Porsi yang dibutuhkan		4	1	0,5	0,5	3	1,5	3,5	1,5	3	4	

1. Tabel Rekomendasi menu sehari

Waktu Makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)	*) Foto Bahan makanan	*) Foto MenuMakanan	
Makan pagi	Nasi putih	Nasi	1	100	175			
		Sayur 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.s usia 31 tahun, dengan kehamilan 28 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.

Pembimbing akademik

ACC

**Luluk khusnul Dwihestie,
S.ST., M. Kes**

pembimbing lapangan



Rumiyati, STR.Keb

mahasiswa

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and strokes, appearing to read "Diyas indah p.".

Diyas indah p.