

LAPORAN PERHITUNGAN ENERGI PADA IBU HAMIL NORMAL TRIMESTER III NY.S UMUR 44 TAHUN

G3P2A0 UMUR KEHAMILAN 27⁺⁶ MINGGU

DI PUSKESMAS PANJATAN II

YOGYAKARTA



Disusun oleh :

HAMINUR SALAMPESSY

2010101076

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI

UNIVERSITAS AISYIYIAH YOGYAKARTA

2022

1. DATA SUBYEKTIF

ASUHAN KEPIDAWAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
 Ny. S UMUR 44 TAHUN G3 P2 A0 UMUR KEHAMILAN 29th MINGGU
 Di PUSKESMAS PANJARAN II
 Yogyakarta

Nb. RM : 23 9A
 Tanggal / Jam : 30 Juni 2022 / 09:45 WIB
 Ruang : Pok KIA
 Pengkaji : Hani Nur - Salampessy

DATA SUBJEKTIF

Biodata	Istri	Suami
Nama	Ny. S	Tn. A
Umur	44 Tahun	54 Tahun
Agama	Islam	Islam
Suku / Bangsa	Jawa / Indonesia	Jawa / Indonesia
Pendidikan	SMA	SMA
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	Petani
Alamat	Gugangan V	Gugangan W
Nb. Hp	0819450xxxx	

- Alasan kunjungan saat ini : Ibu Mengabarkan Terjadinya Menstruasnya.
- Riwayat Menstruas :
 - Hpt : 17 - 12 - 2021
 - Hpt : 24 - 05 - 2022
 - Menarche : 16 Tahun
 - Siklus : 30 hari
 - Lama : 7 hari
 - Eksistensinya : 2-3 Hari Setelah Pembalut
 - Sifat khas : Khas darah
 - Keluhan : -
- Riwayat perkawinan :
 - Usia kawin : 30 Tahun
 - Status perkawinan : Sah Agama dan hukum
 - Kawin ke : 1
 - Lama : 14 tahun.

4. Rincian obstetri : G3P4A0

5. Rincian Kehamilan, Persalinan, Nifas yang lalu :

Hamil	Persalinan						Nifas		
	Ke.	Lahir	UK	Jenis persalinan	Panduan	Komplikasi	JK	BB lahir	Laktasi
I	2003	43mg	SC	Dokter	leuk white are ketuban mencret	P	3100 gr	ASI eksklusif	-
D	2004	36mg	SC	Dokter		L	3300 gr	ASI eksklusif	-

6. Rincian Kontrasepsi :

Jenis	Pasang				Lepas			
	Kontrasepsi	Tgl	Oleh	Tempat	Keluhan	Tgl	Oleh	Tempat
Suntik 3bulan	2014	Bidan	Pustamas	-	2014	Bidan	Pustamas	Ingin ganti KB suntik tuban karena sudah menyusui 6bln
Suntik 3bulan	2014	Bidan	Pustamas	-	2021	Bidan	Pustamas	Program beyond anak ke-3.

7. Rincian kehamilan ini :

a. Umur Kehamilan : 27th minggu

b. Pergerakan Janin : Ibu mengatakan sudah merasakan gerakan janinnya.

c. Keluhan yang dirasakan selama hamil dengan penanganannya :

1). TI I : Ibu mengatakan mengalami awal dan pusing saat awal kehamilannya.

Penanganannya : Diberikan KIE mengubah pola makan sedikit-sedikit

namun sering dan dianjurkan untuk mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti daging merah, ikan, biji-bijian dan kacang-kacangan. Serta diberikan asam folat 1x1.

2). TI II : Ibu mengatakan tidak ada keluhan.

3). adakah penyakit penyerta selama hamil : Ibu mengatakan tidak ada.

d. Imunisasi TT : Ibu mengatakan sudah mendapatkan imunisasi TT sebanyak 5 kali

e. Konsumsi obat/vitamin : Ibu mengatakan mengonsumsi asam folat 1x1 secara rutin pada awal kehamilan.

8. Rincian Kesehatan :

a. Penyakit yang pernah diderita oleh ibu dan suami : Ibu mengatakan tidak ada.

b. Penyakit yang diderita oleh keluarga : Ibu mengatakan tidak ada.

c. Riwayat keturunan kembar : Ibu mengatakan tidak ada.

g. Pola Perencanaan kebutuhan sehari-hari :

a. Nutrisi :

- Makan : 3-4 x sehari, porsi sedang, jenis : nasi, lauk, sayur, ikan/ayam, makanan selanjutnya, kacang gorengan.

- Minum : 2-3 x sehari, 8 gelas, jenis : air putih, susu, kacang teh.

b. Pola istirahat :

- Tidur : 1-2 jam, tidak ada keluhan.

- Malam : 7-8 jam, tidak ada keluhan.

c. Pola eliminasi :

- BAB : 1 x sehari, agak lembek, kuning, tidak ada keluhan.

- BAB : ± 3-4 x sehari, kuning jernih, tidak ada keluhan.

d. Seksualitas :

- Frekuensi : 1 x seminggu

- Keluhan : -

e. Personal Hygiene :

Ibu mengatakan Mandi 2 x sehari, Gosok gigi 2 x sehari, Keramas 3 x seminggu,

Jamban paksiom 2-3 x sehari.

f. Aktivitas :

Ibu mengatakan pola aktivitasnya mengerjakan pekerjaan rumah tangga seperti Menyapu, Mencuci piring, dll.

10. Kebiasaan yang mengganggu kesehatan : Ibu mengatakan tidak ada.

11. Riwayat psikososial/spiritual dan ekonomi :

a. Ibu mengatakan senang dengan kehamilannya dan menestima kehamilannya baik ibu akan suami.

b. Ibu mengatakan keluarga mendukung kehamilannya.

c. Ibu mengatakan sudah memiliki rencana persalinan yaitu dirumah sakit swasta.

d. Ibu mengatakan shalat 5 waktu.

12. Hewan Peliharaan dan lingkungan :

Ibu mengatakan bahwa tidak memiliki hewan peliharaan dan lingkungan tempat tinggalnya bersih.

DATA OBJEKTIF

1. Pemeriksaan umum :

a. Keadaan umum : Baik

b. Kesadaran : Compos Mentis

c. Tanda-tanda vital : TD : 131/78 mmHg S : 36,5°C

V : 109 /menit R : 28 /menit

d. Antropometri : BB : 71 kg Lila : 28 cm IMT : 25 kg/m²

TB : 160 cm BB Kehamilan : 69 kg

2. Pemeriksaan fisik (inspeksi, Palpasi, Perkusi, Auskultasi) :

a. Kepala : Simetris, bersih, Rambut tidak rontok, tidak ada massa, tidak ada benjolan, tidak ada nyeri tekan.

b. Muka : bersih, tidak berjerawat, tidak pucat, tidak ada edema, tidak ada disuria gravidarum.

- c. Mata : Simetris, Sklera putih, Conjunctiva merah muda
- d. Hidung : simetris, bersih, tidak ada polip, tidak ada pengeluaran sekret atau cairan.
- e. Telinga : Bersih, simetris, tidak ada pengeluaran sekret, fungsi pendengaran baik.
- f. Mulut : bersih, tidak pucat, tidak ada caries, bibir tidak pecah-pecah.
- g. Leher : Tidak ada pembengkakan kelenjar tiroid, tidak ada pembengkakan vena jugularis, tidak ada pembengkakan kelenjar limfe.
- h. Payudara : Simetris, tidak ada benjolan, tidak ada massa, puting susu menonjol.
- i. abdomen : Terdapat bekas luka operasi, tidak ada nyeri tekan.
 - Leopold I : Bagian fundus teraba bulat, lunak (bocang)
 - Leopold II Kanan : Teraba kecil-kecil (ekstermitas)
 - leiri : Teraba keras, panjang seperti papan (punggung)
 - Leopold III : Teraba bulat, keras (kepala)
 - Leopold IV : Belum masuk panggul (konvergen).
 - TFU : 27 cm DJJ : 150⁺/m TBS : 2325 gr.
- j. Anus : tidak ada kenjolan
- k. ekstremitas atas : Simetris, tidak ada oedema, jari-jari lengkap, kuku tidak pucat.
- kawal : simetris, tidak ada oedema, tidak ada varises, reflek patela (+)

3. Pemeriksaan Penunjang : Hb = 13,1 g/dl Limfosit : 14,1%
 Leukosit : 11,9 ribu Neutrofil : 81,0%

ANALISA

ny.s umur 44 Tahun G3P2A0 umur Kehamilan 27th Minggu Ibu hamil sehat

PENATALAKSANAAN

1. Membentalkan ibu hasil pemeriksaan bahwa keadaan umum baik, tanda-tanda vital dalam batas normal yaitu : TD : 131/78 mmHg, P : 109⁺/m, S : 36,5^oC, R : 28⁺/m. Ibu mengerti hasil pemeriksaan di atas.
2. Mengajarkan ibu untuk rutin melakukan pemeriksaan kehamilan dan mengonsumsi obat yang dianjurkan sebelumnya secara rutin.
3. Mengajarkan ibu untuk tetap mengonsumsi cairan yang cukup yaitu air putih, jus buah, dll. serta hindari mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung kafein seperti kopi dan teh.
4. Mengajarkan ibu agar tetap mengonsumsi makanan yang bernutrisi dan bergizi.

tinggi khususnya yang kaya akan zat besi seperti daging merah, ikan, sayuran hijau, kacang-kacangan, susu, dll.

5. Menganjurkan ibu untuk tetap banyak istirahat dan rajin berolahraga serta menjaga pola aktivitasnya jangan mengangkat beban yang berat-berat.
6. Dokumentasi : telah dilakukan

Mahasiswa

Hapsari

(Hamimur Salamperry)

Pembimbing IIA/Lalau



(Umni Salamah, S.ST)

Pembimbing Pendidikan

[Signature]

(Ririn Wahyu Hidayati, S.ST, M.KM)

2. DATA OBYEKTIF

a) Antropometri

- TB : 160 cm
- BB Actual : 71 kg
- BB Prahamil : 64 kg
- Peningkatan BB selama hamil : 7 kg (TM III)

b) Vital sign

- TD : 131/78 MmHg
- Nadi : 109 x/menit
- Suhu : 36,5 °c
- Respirasi : 28 x/menit

c) Hasil lab

- Hb : 13,1 g/dl
- Lekosit : 11,9 ribu
- Limfosit : 14,1 %
- Netrofil : 81,0 %

3. Analisis gizi ibu hamil

a) IMT

$$\begin{aligned} \text{IMT} &= \text{BB prahamil} : \text{TB}^2 \text{ (TB dalam m)} \\ &= 64 : 1,6^2 \\ &= 64 : 2,56 \\ &= 25 \text{ (simpulnya status gizi normal)} \end{aligned}$$

b) Lila : 28 cm

c) Kesimpulan

Ibu memiliki status gizi normal karena memiliki IMT pra Hamil 25 untuk TM III dengan IMT itu cukup untuk persiapan kehamilan dari segi status gizi ibu dan kenaikan BB selama hamil sesuai dengan batas peningkatan yaitu 7-11,5 kg sesuai IMT-nya, Tidak anemia, tidak ada hipertensi .

4. Perhitungan kebutuhan kalori dan kebutuhan karbohidrat, protein dan lemak

$$\begin{aligned}
 \text{a) BMR (Hronek)} &= 346,44 + 13,96 W(\text{kg}) + 2,70 H (\text{cm}) - 6,82 A (\text{th}) \\
 &= 346,44 + (13,96 \times 64) + (2,70 \times 160) - (6,82 \times 44) \\
 &= 346,44 + 893,4 + 432 - 300,08 \\
 &= 1.239,84 + 131,92 \\
 &= 1.371,76 \text{ kkal}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{b) TEE} &= \text{BMR} \times \text{FA} \\
 &= 1.371,76 \times 1,375 (\text{Aktivitas ringan}) \\
 &= 1.886,17 \text{ kkal}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{c) Energi total} &= \text{TEE} + \text{Energi ibu hamil trimester III} \\
 &= 1.886,17 + 300 \\
 &= 2.186,17 \text{ kkal/hari}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{d) Karbohidrat} &= 60\% \times 2.186,17 \text{ kkal/hari} \\
 &= 1.311,702 : 4 = 327,925\text{gr} \\
 &= 327,925 + 40 = 367,925 \text{ g (40 adalah AKG tambahan u/ ibu hamil TM}
 \end{aligned}$$

III)

$$\begin{aligned}
 \text{e) Protein} &= 15\% \times 2.186,17 \text{ kkal/hari} \\
 &= 327,925 : 4 = 81,981 \text{ g} \\
 &= 81,981 + 30 = 111,981 \text{ g (30 adalah AKG tambahan u/ibu hamil TM III)}
 \end{aligned}$$

f) Lemak = 25% x 2.186,17 kkal/hari

$$= 546,542 : 9 = 60,726$$

$$= 60,726 + 13 = 73,726 \text{ g (13 adalah AKG tambahan u/ibu hamil).}$$

5. Perhitungan bahan makanan

	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
Karbohidrat	4	700	160	16	
Protein Hewani					
1. Lemak rendah	3	150		21	6
2. Lemak sedang	1,5	50		10,5	2
3. Tinggi Lemak	1,5	150		10,5	19,5
Protein Nabati	3,5	262,5	24,5	17,5	10,5
Sayuran tipe C	2	100	20	6	
Sayuran tipe B	4	100	20	4	
Minyak, Lemak	1	50			5
Gula	1	15	7,5		
Susu dan Olahan	1	250	20	14	12
Buah	2,5	125	24		
Total		1952,5	276	99,5	55
Kebutuhan Gizi		2186,17	367,925	111,981	73,726
Persentase Pemenuhan		89,3114442	75,01528844	88,85435922	74,60054797

Porsi distribusi makanan

	Porsi	Karbohidrat	protein hewani lemak rendah	protein hewani lemak sedang	protein hewani lemak tinggi	protein nabati	saturan tipe C	sayuran tipe B	minyak, Lemak	gula	susu dan olahan	buah
Makan pagi		1		1,5			1	1				
Snack pagi		1				1,5	1					1
Makan siang		1	1			0,5	1	3	0,5			
Snack sore						1				0,5		1,5
Makan malam		1	2			1		1		0,5		
Snack Malam												
jumlah perhitungan		4	3	1,5	1,5	3,5	2	4	0,5	1	1	2,5
porsi yang dibutuhkan		4	3	1,5	1,5	3,5	2	4	1,5	1	1	2,5

Rekomendasi menu sehari

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)
Makan pagi	Nasi putih	Nasi	1	100	175
	Tumis Sayur katuk bakso	Sayur katuk	1	100	50
		Jagung manis muda	1	242	25
		Bakso	1,5	170	75
		Garam	1	½ sdt	

		Bawang merah	1	3 siung	48
Snack pagi	Roti gulung corned keju	Roti putih	1	70	175
		Corned beef	1,5	45	150
		Keju	1	35	125
		Putih telur	2 bh	60	31
		Garam secukupnya		Bebas	
		Tepung roti		Bebas	
	Buah nanas	Nanas	1	95	50
	Susu	Susu kental manis	1	100	125
Makan siang	Nasi putih	Nasi	1	100	175
	Ikan goreng	Ikan	1	40	50
		Jeruk nipis	1	1 bh	
		Garam	bebas	bebas	
		Minyak kelapa sawit	1,5	5	50
	Sayur sup	Buncis	1	400	25
		kol	1	250	25
		Wortel	1	300	25
		seledri	2	2 lmb	
		Garam	1	1sdt	
		bawang goreng secukupnya	Bebas	bebas	
		Air kaldu		1 liter	
Snack sore	Tempe goreng asam manis	Tempe	1	50	75
		Air asem		100 ml	
		Kecap manis		bebas	bebas
		Garam		secukupn ya	
		Gula	0,5	13	50
		Bawang putih		3 siung	
		Bawang merah		2 siung	
	Buah mangga	Mangga	1,5	90	50
Makan malam	Nasi putih	Nasi	1	100	175
	Tumis kangkung tahu	Kangkung	1	1 ikat	25

		Tahu putih (goreng stengah matang)	1	110	75
		Saus tiram	1	1sdm	50
		Bawang merah iris		3 siung	
		Bawang putih 2 siung			
		Garam dan merica secukupnya		bebas	
		Gula	0,5	13	50
	Nugget ayam dan udang	Ayam fillet	1	40	50
		Udang segar	1	35	50
		Bawang putih (haluskan)		3 siung	
		Bawang Bombay (haluskan)		¼ siung	
		Parutan wortel		Bebas	
		Bubuk kari		1 sdt	
		Garam		1 sdt	
		Lada		½ sdt	
		Tepung terigu		1 sdm	
		Tepung maizena		4 sdm	
		Putih telur		Bebas	
		Tepung panir		Bebas	

Mahasiswa



(Haminur salampessy)

Pembimbing pendidikan



(Ririn wahya hidayat, S.ST., M.KM)



(Ummat Salamah, S.ST)