

DAFTAR PUSTAKA

- Hamilton, Persis Mary. 1995. Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas.
EGC: Jakarta.
- Pusdik DM Kesehatan : Jakarta Selatan
- Cetakan II. 2017 PPNI Standar Intervensi, Luaran, dan Diagnosa Keperawatan Indonesia Edisi 1,
- Ibrahim, Christina S. 1981. Perawatan Kebidanan Jilid 1.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 1998. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan.
EGD: Jakarta.
- Mochtar, Rustam. 1998. Sinopsis Obstetri Fisiologi-Patologi. EGC: Jakarta.
Pusdiknakes, RI .1992. Asuhan Kebidanan pada ibu hamil dalam konteks keluarga.
Jakarta : Depkes RI
- Saifuddin, Abdul Bari. 2002. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal.
Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sastrawinata, Sulaiman. 1983. Obstetri Fisiologi.
UNPAD: Bandung.
- Wiknjosastro, Hanifa. 2007. Ilmu Kebidanan.
Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Widatiningsih, S dan dewi, C.H.T (2017). Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan.
Yogyakarta: Trans Medika.

Lampiran 1

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Nutrisi
Sasaran : Ny. S dan Keluarga
Tempat : Rumah Ny. S
Hari/ Tanggal : Rabu, 1 Juni 2022
Waktu : 08.00-08.15 (15 menit)

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah mendapatkan Pendidikan Kesehatan (Penkes), Ibu dan keluarga dapat mengetahui nutrisi yang baik bagi diri ibu dan janin selama masa kehamilan diharapkan Ibu dan keluarga mampu memahami tentang

2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan selama 15 menit, Ibu dan keluarga dapat mengetahui

- a. Klien dan keluarga dapat menjelaskan kembali apa itu Nutrisi, Komponen nutrisi bagi ibu dan janin, Pola makan yang benar bagi ibu dan janin, contoh menu sehari-hari bagi bumil dan gangguan akibat kekurangan dan kelebihan nutrisi

B. Materi

Terlampir

C. Metode

Ceramah dan Tanya Jawab.

D. Media atau alat bantu

Poster

E. Evaluasi

Klien dan keluarga dapat memahami materi tentang Nutrisi

F. Proses Penyuluhan

No	Acara	Waktu	Kegiatan
1	Pembukaan	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Kontrak waktu 4. Tujuan pembelajaran
2	Isi	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi nutrisi pada ibu hamil 2. Komponen nutrisi bagi ibu hamil 3. Pola makan yang benar bagi Bumil 4. Contoh menu sehari-hari bumil 5. Gangguan akibat kekurangan dan kelebihan nutrisi bagi ibu hamil
3	Evaluasi	5 menit	<p>Meminta Ibu dan keluarga menjelaskan kembali</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi Nutrisi pada bumil 2. Komponen nutrisi bagi ibu dan janin , 3. Pola makan yang benar bagi ibu dan janin, 4. Contoh menu sehari-hari bagi bumil dan 5. Gangguan akibat kekurangan dan kelebihan nutrisi
4	Penutup	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan hasil penyuluhan 2. Mengakhiri kegiatan dengan salam

Lampiran-lampiran:

Lampiran 1

Materi

A. Nutrisi atau Gizi adalah segala sesuatu yang dikonsumsi oleh manusia yang mengandung unsur-unsur zat gizi yaitu karbohidrat, vitamin, mineral, lemak, protein, dan air yang dipergunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan perkembangan dari organ organ tubuh manusia (Sartika, Milayani, 2010).

B. Komponen Nutrisi

1. Karbohidrat
2. Protein
3. Lemak
4. Kalsium
5. Asam folat
6. Zat besi

Adapun Vitamin Bumil yang harus dipenuhi

1. Vitamin A
2. Vitamin C
3. Vitamin B6
4. Vitamin B12
5. Vitamin D

C. Pola Makan yang benar

Jam makan

1. Sarapan – bisa dimulai dari pukul 06.00
2. Snack time – sekitar pukul 09.00
3. Makan siang – bisa dimulai dari pukul 12.00
4. Snack time kedua – pukul 15.00
5. Makan malam – sekitar pukul 18.00 – 19.00

Contoh menu sehari-hari Bumil

1. Brokoli, ubi

2. Bayam, kacang-kacangan
 3. Pisang, Daging tanpa Lemak
 4. Alpukat, Ikan Salmon
 5. Jeruk, Produk olahan Susu
 6. Mangga, Telur, dan air putih secukupnya
- D. Gangguan akibat kekurangan dan kelebihan nutrisi
1. Akibat Kekurangan Nutrisi
 - a. Menderita Anemia
 - b. Melahirkan bayi dengan berat rendah
 - c. Melahirkan bayi dengan kondisi cacat lahir
 - d. Mengalami keguguran
 - e. Memiliki anak dengan daya ingat rendah
 1. Akibat Kelebihan Nutrisi
 - a. Sulit Bersalin
 - b. Muncul Penyakit
 - c. Pertumbuhan janin terlambat

Lampiran 2

YES & NO
Makanan yang baik dikonsumsi bumil

- NO -

- TELUR SETENGAH MATANG
- SUSHI
- SODA
- BEBERAPA JENIS SEAFOOD (kerang, makarel) rentan terpapar merkuri
- BEBERAPA JENIS KEJU (blue cheese, keju brie, keju kambing)

HATI-HATI

- KOPI (maksimal 200mg kafein/hari)
- STEAK (pastikan well done alias matang sempurna)
- MAKANAN BEKU DAN KEMASAN (sosis, nugget, kentang goreng dll)

- YES -

- IKAN AIR TAWAR (Ikan Mas, Gurame, Mujair dll)
- OATMEAL
- ALPUKAT
- PISANG
- KACANG-KACANGAN (Almond, Kacang polong, kedelai)

theAsianparent
www.theAsianparent.com

Lampiran 3

LEMBARAN KONSUL KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Jumiati Novita Boiratan

Nim : C017191029

Nama Pembimbing 1 : Indra Gaffar, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Nama Pembimbing 2 : Nurmaulid, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Judul KTI : Asuhan keperawatan Pada Ny. S G2 P0
A1 Dengan Usia Gestasi 32 Minggu Kehamilan Trimester
III Di Wilayah Kerja
Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar
Tanggal 30 Mei S/D 02 Juni 2022



No	Hari/Tanggal	Masukan	Nama dan Tanda Tangan Pembimbing
1.	Senin, 6 Juni 2022	1. Lengkapi analisa data,intervensi,implementasi, dan evaluasi	 Nurmaulid,S.Kep.,Ns.,M.Kep
2.	Rabu, 15 Juni 2022	2. Tujuan khusus ikuti panduan 3. Ukuran kertas 4433 4. Ukuran font 11, spasi 1,tulisan times new roman pada table 5. Cantumkan dosis obat 6. Masukan do dan ds pada intervensi dan implementasi 7. Tambahkan rasional pada analisa data	 Indra Gaffar,S.Kep.,Ns.,M.Kep
3.	Senin, 20 Juni 2022	1. Pada lembaran persetujuan dan pengesahan ikuti panduan 2. Pada lembaran table dan gambar ukuran fontnya 12	 Indra Gaffar, S.Kep.,Ns.,M.Kep
4.	Rabu, 22 Juni 2022	1. Judul KTI pada abstrak hurufnya harus dimiringkan 2. Ukuran font 11 dan spasi 1	 Indra Gaffar, S.Kep.,Ns.,M.Kep