

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak. (2005). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. EGC: Jakarta.
- Departemen Kesehatan. 2014. Survey Kesehatan Nasional. Laporan. Depkes RI Jakarta.
- Gloria M. B, at all, 2017. Nursing Intervention Classification (NIC), Edisi Bahasa Indonesia. Editor : Intisari Nurjannah, Roxana D. Tumanggor. Cetakan Asli Diprogramkan dengan RFID Ika,
- Saryono. 2010. Perawatan Maternitas. Edisi 4. EGC: Jakarta.
- Manuaba. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. EGC : Jakarta. Sue Moorhead, at all, 2017. Nursing Outcomes Classification (NOC), Edisi Bahasa Indonesia. Editor : Intisari Nurjannah, Roxana D.
- Tumanggor. Cetakan Asli Diprogramkan dengan RFID T. Heather Herdman, Shigemi Kamitsuru, 2015-2017. Diagnosis Keperawatan (NANDA). Definisi dan Klasifikasi, Edisi 10. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC Buku KIA, Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun 2016

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Satuan Acara Penyuluhan

1. Topik : Nutrisi pada ibu hamil
2. Sub topik :
 - a. Pengertian nutrisi
 - b. Kebutuhan nutrisi pada ibu hamil
 - c. Tanda dan gejala kekurangan nutrisi pada ibu hamil
 - d. Dampak kekurangan nutrisi pada ibu hamil
 - e. Nutrisi pada ibu hamil trisemester 1,2 dan 3
3. Sasaran : Wanita yang sedang Hamil diwilayah Puskesmas
4. Hari/ tanggal : Senin, 19 mei 2014
5. Waktu : 20 Menit
6. Tempat : Di rumah klien
7. Metode : Ceramah dan Tanya Jawab
8. Media : Leaflet
9. Tujuan
 - a. Tujuan Intruksional Umum (TUM)

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan selama 15 menit, wanita hamil yang datang mengikuti jalannya penyuluhan dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya nutrisi bagi ibu hamil.
 - b. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti proses penyuluhan 15 menit peserta penyuluhan dapat :

 - 1) Menjelaskan pengertian nutrisi, 2) Menyebutkan kebutuhan nutrisi ibu hamil, 3) Menyebutkan tanda dan gejala kurangnya nutrisi pada ibu hamil,
 - 2) Menyebutkan akibat kekurangan nutrisi pada ibu hamil.
 - 3) Menyimpulkan Nutrisi pada ibu hamil trisemester

1,2 dan 3

- 4) Ibu hamil mampu menjelaskan kembali topik masalah gangguan keseimbangan nutrisi.

Proses penyuluhan

No	Tahapan kegiatan	Waktu	Kegiatan
1	Pembukaan	08.10-08.30	- Salam pembukaan - Perkenalan Menjelaskan pokok pembahasan dan tujuan penyuluhan
2	Materi	08.35-08.43	- Menjelaskan materi mengenal masalah gangguan keseimbangan nutrisi pada ibu hamil melalui Iflet yang di sediakan
3	Tanya jawab	09.00-09.30	- Memberi kesempatan bertanya kepada peserta tentang materi penyuluhan yang telah di berikan
4	Penutup	09.34-09.40	- Mengucapkan terima kasih atas peran serta peserta - Mengucapkan salam penutup

Materi Pembelajaran

1. Pengertian Nutrisi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Nutrisi didapatkan

dari makanan dan cairan yang selanjutnya diasimilasi oleh tubuh. Sedangkan Gizi adalah zat-zat yang terkandung dalam makanan yang diperlukan untuk kehidupan manusia. Sumber zat pembangun. Diperlukan untuk pertumbuhan dan dapat diperoleh dari lauk pauk seperti daging, ikan, telur, tahu, tempe dan kacang-kacangan. Sumber zat pengatur. Diperlukan agar semua fungsi tubuh melaksanakan tugasnya secara teratur yang diperoleh dari sayur-sayuran dan buah-buahan.

2. Kebutuhan nutrisi Ibu hamil. Nutrisi yang diperlukan adalah:
 - a. Karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga untuk menghasilkan kalori dapat diperoleh dari sereal, umbi-umbian.
 - b. Protein Protein sangat diperlukan untuk membangun, memperbaiki, dan mengganti jaringan tubuh. Ibu hamil memerlukan tambahan nutrisi ini agar pertumbuhan janin optimal. Protein dapat Anda dapatkan dengan mengonsumsi tahu, tempe, daging, ayam, ikan, susu, dan telur. sebagai sumber zat pembangun dapat diperoleh dari daging, ikan, telur dan kacang-kacangan.
 - c. Mineral sebagai zat pengatur dapat diperoleh dari buah-buahan dan sayur – sayuran.
 - d. Vitamin B kompleks berguna untuk menjaga sistem saraf, otot dan jantung agar berfungsi secara normal. Dapat dijumpai pada sereal, biji – bijian, kacang-kacangan, sayuran hijau, ragi, telur dan produk susu.
 - d. Vitamin D berguna untuk pertumbuhan dan pembentukan tulang bayi Anda. Sumbernya terdapat pada minyak hati ikan, kuning telur dan susu.

- e. Vitamin E berguna bagi pembentukan sel darah merah yang sehat. Makanlah lembaga biji-bijian terutama gandum, kacang-kacangan, minyak sayur dan sayuran hijau.

Tujuan gizi pada wanita hamil adalah:

1. Cukup kalori, protein yang bernilai biologi tinggi, vitamin, mineral dan cairan untuk memenuhi zat gizi ibu, janin serta plasenta.
2. Makanan padat kalori dapat membentuk lebih banyak jaringan tubuh bukan lemak.
3. Cukup kalori dan zat gizi untuk memenuhi penambahan berat baku selama hamil.
4. Perencanaan perawatan gizi yang memungkinkan ibu hamil untuk memperoleh dan mempertahankan status gizi optimal sehingga dapat menjalani kehamilan dengan aman dan berhasil, melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik, dan memperoleh cukup energi untuk menyusui serta merawat bayi kelak.
5. Perawatan gizi dapat membantu pengobatan penyulit yang terjadi selama kehamilan (diabetes kehamilan).
6. Mendorong ibu hamil sepanjang waktu untuk mengembangkan kebiasaan makan yang baik yang dapat diajarkan kepada anaknya selama hidup.
7. Tanda dan gejala kurangnya nutrisi pada ibu hamil.
 - a. Kelelahan dan kekurangan energi
 - b. Pusing
 - c. Sistem kekebalan tubuh yang rendah (yang mengakibatkan tubuh kesulitan untuk melawan infeksi)
 - d. Kulit Kering
 - e. Gusi bengkak dan berdarah

- f. Sulit untuk berkonsentrasi dan mempunyai reaksi yang lambat
 - g. Berat badan kurang
 - h. Pertumbuhan yang lambat
 - i. Kelemahan pada otot
 - j. Terdapat masalah pada fungsi organ tubuh
3. Dampak kekurangan nutrisi pada ibu hamil Pada janin : keguguran, lahir mati, kelahiran neonatal, mengalami cacat bawaan dan berat badan bayi rendah Jika ibu hamil menderita kurang gizi, maka janin yang ada dalam kandungannya juga akan kekurangan gizi. Situasi ini akan berdampak pada masa depan kehidupan anak, yaitu terancam berbagai penyakit, di antaranya kegemukan (obesitas), jantung, diabetes, kanker payudara, tekanan darah tinggi hingga pertumbuhan hati janin yang tidak sempurna. Hati janin yang kurang gizi tidak dapat tumbuh dengan baik. Hatinya akan kecil dan ini menyebabkan fungsi hati pada kehidupannya kelak tak sempurna, termasuk kemungkinan untuk mencernakan kolesterol. Maka bayi yang lahir dengan hati yang kecil kelak kadar kolesterol darahnya tinggi dengan segala akibatnya. Jika janin dalam kandungan kurang gizi, maka janin bersangkutan akan beradaptasi untuk menghemat makanan yang didapat. Ini berarti tubuh janin akan mengalami perubahan terhadap enzim insulin, dalam hal ini insulin tubuh tak begitu baik bekerjanya, sehingga metabolisme karborhidrat tubuh dibatasi. Pada ibu hamil : anemia, pendarahan, berat badan tidak bertambah secara normal dan mudah terkena infeksi.