

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Pasien

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : FAHMI YOGA DAIPUTRA
Usia : 26 th.
Hubungan dengan pasien : Suami
Alamat : Kp. Sindangresmi 1/10 Ds. Bojonegara

Setelah mendapatkan penjelasan, menyatakan setuju/bersedia untuk menerima asuhan kebidanan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan sehubungan dengan permasalahan kesehatan ibu/anak yang dialami oleh anak/istri saya berikut ini :

Nama : NY. A
Usia : 24 tahun
Alamat : Kp. Sindangresmi 1/10 Ds. Bojonegara
Diagnosa : NY-A usia 24 tahun G1P0A0 gravida 7 mrsu
dengan hipertensi gravidarum dan Ictk

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sukabumi, 31 Maret2024

(Fahmy Yoga)

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Pembimbing Lahan

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tika Rosita
NIP : 197802222005012007
Jabatan : Bidan
Institusi : RSUD Sekarwangi

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Charisma Maharani Oktaria
NIM : P17324221022

Untuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dari penyusunan Laporan Tugas Akhir kepada pasien berikut:

Nama Pasien : NY-A
Alamat : Kp. Sindan Resmi 1/10. Ds. Bojonegara
Diagnosa : NY-A usia 24 tahun G1P0A0 gravidity dengan Hipertensi gravidarum dan ICEK

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sukabumi, 1 April 2024

(.....) Tika Rosita (K.M. S/Tab.)


Lampiran 3 Lembar Bimbingan Kegiatan LTA

LEMBAR BIMBINGAN KEGIATAN LTA

Nama Mahasiswa : Kharisma Maharani Oktarian
NIM : P17324221022
Judul LTA : Asuhan Kehamilan Pada Ny. A Gravida 7 Minggu Dengan Hiperemesis Gravidarum Dan KEK Di RSUD Sekarwangi
Dosen Pembimbing : Novita Dewi Pramanik, M.Keb

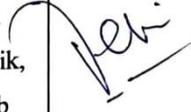
No	Hari / Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Senin, 1 April 2024	Konsultasi judul kasus	Disetujui, lanjutkan asuhan sesuai pedoman		
2.	Jumat, 5 April 2024	Konsultasi pembuatan BAB 4	Membuat asuhan sesuai teori dan lanjutkan asuhan		
3.	Senin, 15 April 2024	Konsultasi pembuatan BAB 3	Tambahkan sesuai saran		
4.	Minggu, 5 Mei 2024	Konsultasi revisi BAB 4	Perbaiki sesuai saran		
5.	Jumat, 24 Mei 2024	Konsultasi revisi BAB 3 dan BAB 4	Perbaiki sesuai saran		

6.	Jumat, 31 Mei 2024	Konsultasi BAB 1 dan BAB 2	Tambahkan sesuai saran	<i>Khairi</i>	<i>Revisi</i>
7.	Selasa, 4 Juni 2024	Konsultasi revisi BAB 1	Perbaiki sesuai saran	<i>Khairi</i>	<i>Revisi</i>
8.	Sabtu, 8 Juni 2024	Konsultasi revisi BAB 2	Perbaiki tabel protap	<i>Khairi</i>	<i>Revisi</i>
9.	Rabu, 12 Juni 2024	Konsultasi revisi BAB 1 dan Konsultasi BAB 5 dan BAB 6	Perbaiki dan tambahkan sesuai saran	<i>Khairi</i>	<i>Revisi</i>
10.	Minggu, 16 Juni 2024	Konsultasi revisi BAB 5 dan BAB 6	Tambahkan sesuai saran	<i>Khairi</i>	<i>Revisi</i>
11.	Rabu, 19 Juni 2024	Revisi semua bab	Revisi abstrak, latar belakang, BAB IV, BAB V, BAB VI, Daftar pustaka	<i>Khairi</i>	<i>Revisi</i>
12.	Jumat, 21 Juni 2024	Konsultasi revisi abstrak, latar belakang, BAB IV, BAB V, BAB VI, Daftar pustaka	ACC dan daftarkan untuk sidang	<i>Khairi</i>	<i>Revisi</i>

Lampiran 4 Lembar Kegiatan Konsultasi Pasca Ujian Sidang LTA

LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI PASCA UJIAN SIDANG LTA

Nama Mahasiswa : Kharisma Maharani Oktarian
NIM : P17324221022
Judul LTA : Asuhan Kehamilan Pada Ny. A Gravida 7 Minggu Dengan Hiperemesis Gravidarum Dan KEK Di RSUD Sekarwangi
Tanggal Ujian LTA : Selasa, 25 Juni 2024
Penguji LTA : 1. Eva Sri Rahayu, M.Keb
2. Fuadah Ashri Nurfurqoni, M.Keb
3. Novita Dewi Pramanik, M.Keb

No	Hari / Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	TTD Pembimbing
1.	Jumat, 28 Juni 2024	Konsultasi revisi LTA pasca sidang	Revisi judul, abstrak, BAB I, BAB II, BAB IV, BAB V, BAB VI	Novita Dewi Pramanik, M.Keb	
2.	Senin, 1 Juli 2024	Konsultasi revisi LTA pasca sidang	ACC lanjutan	Novita Dewi Pramanik, M.Keb	
3.	Senin, 1 Juli 204	Konsultasi revisi LTA pasca sidang	Revisi abstrak dan BAB VI	Eva Sri Rahayu, M.Keb	

4.	Selasa, 2 Juli 2024	Konsultasi revisi LTA pasca sidang	ACC lanjutan	Eva Sri Rahayu, M.Keb	
5.	Selasa, 2 Juli 2024	Konsultasi revisi LTA pasca sidang	ACC lanjutan	Fuadah Ashri Nurfurqoni, M.Keb	

Lampiran 5 Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN MUAL DAN MUNTAH (MORNING SICKNESS) PADA IBU HAMIL

Sub pokok pembahasan	: Kehamilan
Sasaran	: Ny. A
Waktu	: 10 menit
Tanggal	: 19 April 2024
Tempat	: Rumah Ny. A
Penyuluh	: Kharisma Maharani Oktarian

A. Tujuan

1. Tujuan umum

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan ini diharapkan para ibu hamil mampu memahami tentang mual dan muntah pada kehamilan

2. Tujuan khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan, diharapkan Ny. A dapat mengerti :

1. Menjelaskan pengertian morning sickness pada ibu hamil
2. Menyebutkan Penyebab Morning Sickness Pada Ibu Hamil
3. Menyebutkan gejala Morning Sickness Pada Ibu Hamil
4. Menyebutkan pencegahan Morning Sickness Pada Ibu Hamil
5. Menyebutkan penanganan Morning Sickness Pada Ibu Hamil
6. Menyebutkan obat-obatan dan vitamin untuk mengatasi morning sickness

B. Metode

Ceramah, tanya jawab, diskusi

C. Media

Leaflet

D. Materi

1. Menjelaskan pengertian morning sickness pada ibu hamil
2. Menyebutkan Penyebab Morning Sickness Pada Ibu Hamil
3. Menyebutkan gejala Morning Sickness Pada Ibu Hamil
4. Menyebutkan pencegahan Morning Sickness Pada Ibu Hamil
5. Menyebutkan penanganan Morning Sickness Pada Ibu Hamil
6. Menyebutkan obat-obatan dan vitamin untuk mengatasi morning sickness

E. Pelaksanaan kegiatan

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1 .	1 Menit	Pembukaan: <ol style="list-style-type: none">1. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam2. Mendengarkan3. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	5 Menit	Pelaksanaan : Menjelaskan tentang <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan pengertian morning sickness pada ibu hamil2. Menyebutkan Penyebab Morning Sickness Pada Ibu Hamil3. Menyebutkan gejala Morning Sickness Pada Ibu Hamil4. Menyebutkan pencegahan Morning Sickness Pada Ibu Hamil5. Menyebutkan penanganan Morning Sickness Pada Ibu Hamil6. Menyebutkan obat-obatan dan vitamin untuk mengatasi morning sickness	<ol style="list-style-type: none">1. Memperhatikan dengan baik

3.	3 Menit	Evaluasi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya 2. Memberikan pertanyaan kepada peserta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan pertanyaan yang belum dimengerti 2. Memperhatikan jawaban penyuluh 3. Menjawab pertanyaan penyuluh
4.	1 Menit	Terminasi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan terimakasih atas peran serta 2. Mengucapkan salam penutup 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan 2. Menjawab salam

F. Evaluasi

Dengan memberikan pertanyaan

1. Penyebab morning sickness pada ibu hamil
2. Gejala morning sickness pada ibu hamil
3. Cara penanganan morning sickness pada ibu hamil

G. Daftar pustaka

Tim Promkes RSST, Morning Sickness, Di Akses Pada 17 April 2024

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1448/morning-sickness

Sri Handayani, Isoni Astuti, Vini Yuliani, Mugiati, Edukasi Emesis Self Assesment Dan Penanganan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil, Di Akses Pada 17 April 2024

<https://www.poltekkesjakarta1.ac.id/edukasi-emesis-self-assesment-dan-penanganan-emesis-gravidarum-pada-ibu-hamil-2/>, Di Akses Pada 17 April 2024

H. Lampiran materi

1. PENGERTIAN MORNING SICKNESS PADA IBU HAMIL

Apakah wajar ibu hamil mual muntah pada kehamilan ?

Ibu hamil mengalami berbagai keluhan di awal kehamilan trimester pertama merupakan hal yang wajar. Mual-mual dan muntah yang sering terjadi pada pagi hari yang disebut morning sickness.

2. PENYEBAB MORNING SICKNESS PADA IBU HAMIL

- a. Mengandung atau hamil anak pertama.
- b. Mengandung anak kembar.
- c. Memiliki anggota keluarga yang mengalami morning sickness saat hamil.
- d. Sering mengalami mabuk perjalanan.

3. GEJALA MORNING SICKNESS PADA IBU HAMIL

Gejala utama morning sickness adalah mual dan muntah saat hamil. Gejala tersebut sering dipicu oleh beberapa hal, misalnya aroma tertentu, makanan pedas, atau suhu panas. Jika muntah terjadi secara berlebihan, ibu hamil yang mengalami morning sickness juga bisa merasakan nyeri dada.

4. PENCEGAHAN MORNING SICKNESS PADA IBU HAMIL

Morning sickness dapat dicegah dengan menghindari bau dan makanan yang bisa memicu rasa mual, seperti makanan yang terlalu pedas, panas, atau yang mengandung banyak gula. Selain itu, ibu hamil juga dianjurkan untuk makan secara perlahan, dalam porsi lebih sedikit, tetapi lebih sering.

5. PENANGANAN MORNING SICKNESS PADA IBU HAMIL

- a. Mengonsumsi makanan ringan terlebih dahulu.
- b. Makan dalam porsi kecil, tetapi lebih sering.
- c. Menghindari makanan yang pedas dan berlemak.
- d. Minum air putih lebih banyak.
- e. Mengonsumsi suplemen kehamilan
- f. Mencukupi kebutuhan istirahat.
- g. Menghindari penggunaan pengharum ruangan
- h. Menghirup aroma buah-buahan, seperti lemon, jeruk, atau mint.

6. OBAT-OBATAN DAN VITAMIN UNTUK MENGATASI MORNING SICKNESS

Obat dan vitamin baru akan diberikan oleh dokter jika ibu hamil mengalami gejala morning sickness yang parah. Dokter akan memberikan suplemen vitamin B6 dan obat antimual yang aman untuk ibu hamil.

I. Lampiran media

Penanganan Morning Sickness

1. Mengonsumsi makanan ringan terlebih dahulu.
2. Makan dalam porsi kecil, tetapi lebih sering.
3. Menghindari makanan yang pedas dan berlemak.
4. Minum air putih lebih banyak.
5. Mengonsumsi suplemen kehamilan.
6. Mencukupi kebutuhan istirahat.
7. Menghindari penggunaan pengharum ruangan.
8. Menghirup aroma buah-buahan, seperti lemon, jeruk, atau mint.

OBAT-OBATAN DAN VITAMIN UNTUK MENGATASI MORNING SICKNESS

Obat dan vitamin baru akan diberikan oleh dokter jika ibu hamil mengalami gejala morning sickness yang parah. Dokter akan memberikan suplemen vitamin B6 dan obat antimual yang aman untuk ibu hamil.

Pencegahan Morning Sickness

Morning sickness dapat dicegah dengan menghindari bau dan makanan yang bisa memicu rasa mual, seperti makanan yang terlalu pedas, asam, atau mengandung banyak lemak. Selain itu, ibu hamil juga disarankan untuk makan secara perlahan, dalam porsi lebih sedikit, tetapi lebih sering.

Apakah wajar ibu hamil mual muntah pada kehamilan ?

★ Ibu hamil mengalami berbagai keluhan di awal kehamilan trimester pertama merupakan hal yang wajar. Mual-mual dan muntah yang sering terjadi pada pagi hari yang disebut morning sickness.

Penyebab Morning Sickness

1. Mengandung atau hamil anak pertama.
2. Mengandung anak kembar.
3. Memiliki anggota keluarga yang mengalami morning sickness saat hamil.
4. Sering mengalami mabuk perjalanan.

Gejala Morning Sickness

Gejala utama morning sickness adalah mual dan muntah saat hamil.

Gejala tersebut sering dipicu oleh beberapa hal, misalnya aroma tertentu, makanan pedas, atau suhu panas. Jika muntah terjadi secara berlebihan, ibu hamil yang mengalami morning sickness juga bisa merasakan nyeri dada.

Kharisma Maharani Oktarian
P17324221022

SATUAN ACARA PENYULUHAN

GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL

Sub pokok pembahasan	: Kehamilan
Sasaran	: Ny. A
Waktu	: 10 menit
Tanggal	: 19 April 2024
Tempat	: Rumah Ny. A
Penyuluh	: Kharisma Maharani Oktarian

A. Tujuan

1. Tujuan umum

Setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan ini diharapkan para ibu hamil mampu memahami tentang gizi seimbang pada ibu hamil

2. Tujuan khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan, diharapkan Ny. A dapat mengerti :

1. Menyebutkan pengertian gizi seimbang pada ibu hamil
2. Menyebutkan manfaat gizi pada ibu hamil
3. Menyebutkan kebutuhan energi dan zat gizi pada ibu
4. Menyebutkan sumber makanan bergizi yang baik untuk ibu hamil

B. Metode

Ceramah, tanya jawab, diskusi

C. Media

Leaflet

D. Materi

1. Menjelaskan pengertian gizi seimbang pada ibu hamil
2. Menjelaskan manfaat gizi seimbang pada ibu hamil
3. Menjelaskan kebutuhan energi dan zat gizi pada ibu
4. Menjelaskan sumber makanan bergizi yang baik untuk ibu hamil

E. Pelaksanaan kegiatan

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1 .	1 Menit	Pembukaan: <ol style="list-style-type: none">1. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam2. Mendengarkan3. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	5 Menit	Pelaksanaan : Menjelaskan tentang <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan pengertian gizi seimbang pada ibu hamil2. Menjelaskan manfaat gizi seimbang pada ibu hamil3. Menjelaskan kebutuhan energi dan zat gizi pada ibu4. Menjelaskan sumber makanan bergizi yang baik untuk ibu hamil	<ol style="list-style-type: none">1. Memperhatikan dengan baik
3.	3 Menit	Evaluasi: <ol style="list-style-type: none">1. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya2. Memberikan pertanyaan kepada peserta	<ol style="list-style-type: none">1. Menanyakan pertanyaan yang belum dimengerti2. Memperhatikan jawaban penyuluh3. Menjawab pertanyaan penyuluh
4.	1 Menit	Terminasi: <ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan terimakasih atas peran serta2. Mengucapkan salam penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Mendengarkan2. Menjawab salam

F. Evaluasi

Dengan memberikan pertanyaan

1. Manfaat gizi seimbang pada ibu hamil
2. Sumber makanan bergizi yang baik untuk ibu hamil

G. Daftar pustaka

<http://gizi.fk.ub.ac.id/gizi-seimbang-ibu-hamil/> Di Akses Pada 16 April 2024

Oktavia LD, Lubis AYS. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yogyakarta: Deepublish Digital; 2024.

H. Lampiran materi

1. PENGERTIAN GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL

Seorang ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Ibu hamil harus mengonsumsi makanan lebih banyak karena harus memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya. Gizi seimbang pada saat hamil merupakan sesuatu yang penting bagi ibu karena sangat erat kaitannya dengan pertumbuhan serta perkembangan janinnya. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang baik bagi ibu hamil akan berpengaruh terhadap status gizi ibu hamil dan juga tumbuh kembang janin. Ibu hamil disarankan untuk fokus pada kandungan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi. Pastikan bahwa makanan yang dikonsumsi sehat, bersih, matang, serta mengandung gizi lengkap untuk mendukung kesehatan Ibu hamil dan janin.

2. MANFAAT GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL

- a. Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin
- b. Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman
- c. Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu
- d. Mengatasi permasalahan selama kehamilan
- e. Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi

3. KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI PADA IBU HAMIL

- a. Mengonsumsi aneka ragam pangan lebih banyak berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan vitamin serta mineral sebagai pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin serta cadangan selama masa menyusui
- b. Membatasi makan makanan yang mengandung garam tinggi untuk mencegah hipertensi karena meningkatkan resiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan
- c. Minum air putih lebih banyak mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Asupan air minum ibu hamil sekitar 2-3 liter perhari (8-12 gelas sehari)
- d. Membatasi minum kopi, kandungan kafein dalam kopi meningkatkan buang air kecil yang berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung meningkat. Paling banyak 2 cangkir kopi/hari.

4. SUMBER MAKANAN BERGIZI

- a. Karbohidrat
Nasi, ubi, kentang, singkong, bihun, mie, roti, makaroni dan jagung
- b. Protein Hewani
Ikan, daging, telur, unggas, susu dan hasil olahannya
- c. Protein Nabati
Tahu, tempe, kacang-kacangan dan hasil olahannya (susu kedelai)
- d. Lemak
Omega 3 : ikan salmon, tuna, kakap, tongkol, lemuru, tenggiri, sarden dan cakalang
Omega 6 : minyak kedelai, minyak jagung dan minyak bunga matahari
- e. Vitamin dan Mineral
Buah-buahan dan sayur-sayuran

5. MINUMAN DAN MAKANAN PANTANGAN IBU HAMIL

- a. Menghindari makanan yang diawetkan karena biasanya mengandung bahan tambahan makanan yang kurang aman
- b. Menghindari daging/telur/ikan yang dimasak kurang matang karena mengandung kuman yang berbahaya untuk janin
- c. Membatasi kopi dan coklat, didalamnya terdapat kandungan kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah
- d. Membatasi makanan yang mengandung energi tinggi seperti yang banyak mengandung gula, lemak misalnya: keripik, cake
- e. Membatasi makanan yang mengandung gas, contoh: nangka (matang dan mentah), kol, ubi jalar, karena dapat menyebabkan keluhan nyeri ulu hati pada ibu hamil
- f. Membatasi konsumsi minuman ringan (soft drink), karena mengandung energi tinggi, yang berakibat pada berat badan ibu hamil meningkat berlebihan dan bayi lahir besar

6. PENAMBAHAN BERAT BADAN IBU SELAMA KEHAMILAN

Untuk penambahan berat badan yang direkomendasikan adalah sesuai IMT. Cara menghitungnya adalah BB/TB^2 (BB dalam kg dan TB dalam meter). IMT normal adalah 18,5-24,9. Berikut tabel penambahan berat badan yang direkomendasikan untuk ibu hamil yaitu:

IMT Pra-Kehamilan	Rekomendasi peningkatan BB
<18,5	12,5-18 kg
18,5-24,9	11,6-16 kg
25,0-29,9	7-11,5 kg
≥ 30	5-9 kg

I. Lampiran media

GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL

GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL

Penemuan gizi yang baik bagi ibu hamil akan berpengaruh terhadap status gizi ibu hamil dan juga tumbuh kembang janin. Ibu hamil disarankan untuk fokus pada kandungan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi. Pastikan bahwa makanan yang dikonsumsi sehat, bersih, matang, serta mengandung gizi lengkap untuk mendukung kesehatan ibu hamil dan janin.

MANFAAT GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL

- Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin
- Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman
- Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu
- Mengatasi permasalahan selama kehamilan
- Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi

KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI PADA IBU HAMIL

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan lebih banyak berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan vitamin serta mineral
2. Membatasi makan makanan yang mengandung garam tinggi untuk mencegah hipertensi
3. Minum air putih lebih banyak
4. Membatasi minum kopi

Oleh :
Kharisma Maharani Oktarian

PROGRAM STUDI DIJII
KEBIDANAN BOGOR
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG

MINUMAN DAN MAKANAN PANTANGAN IBU HAMIL

1. Menghindari makanan yang diawetkan
2. Menghindari daging/telur/ikan yang dimasak kurang matang
3. Membatasi kopi dan coklat
4. Membatasi makanan yang mengandung energi tinggi
5. Membatasi makanan yang mengandung gas
6. Membatasi konsumsi minuman ringan (soft drink)

SUMBER MAKANAN BERGIZI

PENAMBAHAN BERAT BADAN IBU SELAMA HAMIL

Untuk penambahan berat badan yang direkomendasikan adalah sesuai IMT. Cara menghitungnya adalah BB/TB^2 (BB dalam kg dan TB dalam meter). IMT normal adalah 18,5-24,9. Berikut tabel penambahan berat badan yang direkomendasikan untuk ibu hamil yaitu:

IMT Pra-Kehamilan	Rekomendasi peningkatan BB
<18,5	12,5-18 kg
18,5-24,9	11,6-16 kg
25,0-29,9	7,1-11,5 kg
≥30	5,9 kg

PENTINGNYA MEMENUHI GIZI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL

- Memenuhi zat gizi ibu dan janin
- Memenuhi palangan energi sesuai kebutuhan janin dan kehamilan ibu
- Mengatasi permasalahan selama kehamilan
- Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi
- Menjamin status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman

Lampiran 6 Dokumentasi

