

LAMPIRAN
LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA

Nama Mahasiswa : Siti Nur Fadilah

NIM : P17324221041

Judul LTA : Asuhan Kehamilan Pada Ny. I Usia 32 Tahun G3P2A0
Usia Kehamilan 11 Minggu Dengan Hiperemesis Gravidarum

Dosen Pembimbing : Ina Handayani M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd Pembimbing
1	Selasa, 26 maret 2024	Konsultasi kasus LTA	Siapkan pengkajian awal pada ibu	Siti Nur Fadilah	Ina Handayani, S.ST.,M.Keb
2	Rabu, 27 maret 2024	Konsultasi pengkajian soap LTA	Lengkapi pengkajian, susun bahan edukasi	Siti Nur Fadilah	Ina Handayani, S.ST.,M.Keb
3	Rabu, 03 april 2024	Konsultasi bahan edukasi	Pembuatan bab iv	Siti Nur Fadilah	Ina Handayani, S.ST.,M.Keb
4	Jumat, 05 april 2024	Konsultasi Bab IV	Revisi bab IV	Siti Nur Fadilah	Ina Handayani, S.ST.,M.Keb
5	Kamis, 18 April 2024	Konsultasi revisi bab IV	Pembuatan Bab I	Siti Nur Fadilah	Ina Handayani, S.ST.,M.Keb
6	Selasa, 02 mei 2024	Konsultasi bab I dan konsultasi revisi bab IV	Perbaiki bab I dan IV	Siti Nur Fadilah	Ina Handayani, S.ST.,M.Keb

7	Rabu, 06 mei 2024	Konsultasi revisi bab I dan bab IV	Perbaiki bab I dan IV Pembuatan bab III	Siti Nur Fadilah	Ina Handyani, S.ST.,M.Keb
8	Rabu, 15 mei 2024	Konsultasi bab I, II, III dan IV	Perbaiki Bab I,II,III,IV	Siti Nur Fadilah	Ina Handyani, S.ST.,M.Keb
9	Rabu, 29 mei 2024	Konsultasi bab I, II,II dan IV	ACC bab IV dan revisi bab II Pembuatan Bab V	Siti Nur Fadilah	Ina Handyani, S.ST.,M.Keb
10	Selasa, 07 juni 2024	Konsultasi Bab II, IV dan Bab V	Perbaiki bab I,II, III, IV dan V	Siti Nur Fadilah	Ina Handyani, S.ST.,M.Keb
11	Rabu, 12 mei 2024	Konsultasi Revisian bab I,II,IV,V	Perbaiki Bab I, IV dan V Pembuatan bab VI Abstrak dan lampiran dan rapihkan	Siti Nur Fadilah	Ina Handyani, S.ST.,M.Keb
12	Kamis, 13 juni 2024	Konsultasi revisian Bab I,II,III,IV,V dan IV, serta lampiran abstrak	ACC LTA	Siti Nur Fadilah	Ina Handyani, S.ST.,M.Keb

**LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI
PASCA UJIAN SIDANG LTA**

Nama Mahasiswa : Siti Nur Fadilah

NIM : P17324221041

Judul LTA : Asuhan Kehamilan Ny.I Hamil 11 Minggu dDengan
Hiperemesis Gravidarum

Tanggal Ujian LTA : 19 juni 2024

Penguji LTA : 1. Juariah M.Keb
2. Eva Sri Rahayu M.Keb
3. Ina Handayani, S.ST,M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	Ttd Penguji
1	Senin, 24 Juni 2024	Keseluruhan LTA	Perbaiki yang tidak sesuai. ACC	Ina Handayani, S.ST.,M.Keb	
2	Rabu, 26 Juni 2024	Keseluruhan LTA	ACC	Eva Sri Rahayu, M.Keb	
3	Jumat, 28 Juni 2024	Keseluruhan LTA	ACC	Juariah, M.Keb	

Lampiran 8

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aja t
Usia : 34 Tahun
Hubungan dengan pasien : (suami) ayah/ ibu*
Alamat : Kp. Ciaruteun III

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 : Imas
Usia : 32 Tahun
Alamat : Kp. Ciaruteun III
Diagnosa : Ny. 1 Usia 32 Tahun G02A0 dengan
Hipertensi Gravidarum

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 26 Maret 2024

Aini

(.....)

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hilda Fauziah, S. ST
NIP : 199206242024212005
Jabatan : Bidan Pembimbing
Institusi : Puskesmas Ciampoa

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Siti Nur Fadilah
NIM : 11932221041

Unuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dri penyusunan Laporan

Tugas Akhir kepada pasien berikut:

Nama Pasien : Ny. Imas
Alamat : k.p. Cianteun Ilir
Diagnosa : Ny. I usia 32 tahun G3P2A0 usia kehamilan
11 minggu dengan hipertensi gravidarum

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakn sebagaimana mesinya.

Bogor,2024



SATUAN ACARA PENYULUHAN

SATUAN ACARA PENYULUHAN

(SAP)

Topik	: Ibu hamil
Sub topik	: Gizi Ibu Hamil
Sasaran	: Ibu – ibu hamil sebanyak 1 orang
Tempat	: Puskesmas Ciampea
Waktu	: Jam 09.00 WIB s/d 09.10 WIB
Hari/Tanggal	: Rabu, 27 Maret 2024
Penyuluh	: Siti Nur Fadilah

A. TUJUAN

a. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan ibu hamil dapat mengetahui Gizi untuk ibu Hamil

b. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan gizi untuk ibu hamil ,diharapkan ibu mengerti:

- 1) Pengertian Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil
- 2) Faktor yang mempengaruhi asupan gizi dan rendahnya kenaikan berat badan
- 3) Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat berakibat
- 4) Macam macam gizi pada ibu hamil

B. METODE

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab

C. MEDIA/ALAT

- a. Leaflet



FAKTOR YANG MEMPENGARUHI ASUPAN GIZI DAN RENDAHNYA KENAIKAN BERAT BADAN

1. Rasa mual dan muntah
2. Rasa panas pada perut bagian atas
3. mengonsumsi makanan atau minuman beralkohol, minuman berkafein serta minuman penambah energi
4. pola makan yang tidak seimbang
5. aktifitas fisik yang berlebihan



KEBUTUHAN GIZI IBU HAMIL

selama kehamilan wanita perlu menambah nutrisi dalam jumlah besar.

pada saat masa kehamilan setidaknya membutuhkan 400 kkal 40% untuk janin 60% untuk ibu. pada trimester pertama diperlukan tambahan kalori sebanyak 100 kkal. pada trimester pertama juga saraf pusat mulai dibangun dan zat gizi yang berperan adalah asam folat. selama periode kehamilan terjadi pertumbuhan janin, palsesta, penambahan volume darah, penambahan pembentukan asi, serta pembentukan air ketuban sehingga ibu hamil membutuhkan zat gizi dari makanan ibu pada saay hamil



GIZI PADA IBU HAMIL

SITI NUR FADILAH
P17324221041

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Prodi Kebidanan Bogor



MACAM MACAM GIZI UNTUK IBU HAMIL

1. Asam Folat protein, kacang-kacangan, hati dan sayur.
2. kalsium dari susu dan ikan ikanan
3. Protein lezat dari ikan, ayam dan telur
4. zat besi dari daging merah tanpa lemak
5. Vitamin D dari ikan dan jeruk



KEKURANGAN GIZI PADA IBU HAMIL

1. berat badan anak yang lahir rendah
2. kelahiran premature
3. kelahiran anak yang meninggal
4. kehamilan dengan berbagai penyulit

D. PELAKSANAAN KEGIATAN

No	TAHAP	WAKTU	KEGIATAN	
			BIDAN	PESERTA
1.	Pembukaan	2 menit	a. Memberikan salam, memperkenalkan diri b. Menjelaskan tujuan	a. Menjawab salam b. Memperhatikan
2.	Pelaksanaan	6 menit	a. Menjelaskan Pengertian Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Faktor yang mempengaruhi asupan gizi dan rendahnya kenaikan berat badan, Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat berakibat, Macam macam gizi pada ibu hamil b. Melakukan sesi tanya jawab	a. Mendengarkan dengan seksama. b. Memberikan pertanyaan kepada pemateri c. Peserta menjawab pertanyaan
3.	Penutup	6 menit	a. Menyimpulkan materi penyuluhan b. Mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam c. Membagikan leaflet	a. Peserta memperhatikan b. Peserta menjawab salam c. Peserta menerima leaflet

E. MATERI

1. Pengertian Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil
2. Faktor yang mempengaruhi asupan gizi dan rendahnya kenaikan berat badan
3. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat berakibat
4. Macam macam gizi pada ibu hamil

F. EVALUASI

a. Evaluasi Struktur

1. SAP sudah siap satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan
2. Alat dan tempat sudah siap satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan

b. Evaluasi Proses

- a. Alat dan tempat dapat digunakan sesuai rencana
- b. Peserta hadir tepat waktu
- c. Peserta mengikuti kegiatan yang telah direncanakan dengan penuh perhatian

c. Evaluasi Hasil

1. Ibu hamil dapat menjelaskan Pengertian Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil
2. Ibu Hamil dapat menjelaskan Faktor yang mempengaruhi asupan gizi dan rendahnya kenaikan berat badan
3. Ibu hamil dapat menjelaskan Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat berakibat
4. Ibu hamil dapat menjelaskan Macam macam gizi pada ibu hamil

A. Pengertian Kebutuhan Gizi pada Ibu hamil

Selama kehamilan, wanita perlu menambah nutrisi dalam jumlah besar. Ingatlah bahwa selain memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, ibu hamil juga harus memberikan nutrisi yang cukup untuk janinnya. Oleh karena itu, ibu hamil membutuhkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang lebih tinggi dibandingkan ibu tidak hamil. Malnutrisi pada masa kehamilan dapat menyebabkan anemia gizi, berat badan lahir rendah, bahkan dapat menyebabkan cacat lahir

Ibu hamil harus mendapatkan gizi yang cukup baik dari segi jumlah dan bahan menu serta mempunyai akses terhadap pendidikan kesehatan tentang gizi. Malnutrisi pada masa kehamilan akan menyebabkan berkurangnya volume darah, berkurangnya aliran darah ke rahim dan plasenta, berkurangnya kemampuan transportasi nutrisi melintasi plasenta, dan terganggunya perkembangan janin.

Selama masa kehamilan setidaknya Wanita membutuhkan kalori sekitar 400 kkal. kebutuhan tersebut biasanya 40% bagi janin dan 60% bagi ibu. Pada trimester 1 di perlukan tambahan energi sebanyak 100 kkal dan kebutuhan protein sebesar 17 gr perhari

B. Faktor yang mempengaruhi asupan gizi dan rendahnya kenaikan berat badan

1. Rasa mual dan muntah
2. Rasa panas pada perut bagian atas
3. Sembelit
4. Mengonsumsi makanan atau minuman beralkohol, minuman berkafein serta minuman penambah energi.
5. Pola makan yang tidak seimbang
6. Aktifitas fisik yang berlebihan

C. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat berakibat

1. Berat badan anak yang lahir rendah
2. Kelahiran premature
3. Kelahiran anak yang meninggal
4. Kehamilan dengan berbagai penyulit

D. Macam macam gizi untuk ibu hamil

1. Asam folat dan Protein dari Kacang-kacangan, Hati, dan Sayur

American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG) merekomendasikan ibu untuk mengonsumsi 600-800 mikrogram folat selama kehamilan. Asupan folat juga bisa ditemukan pada hati, telur, sayuran berdaun hijau tua, serta kacang polong. Kacang kedelai, kacang polong, dan kacang tanah terutama akan sangat membantu tumbuh kembang si kecil dalam trimester pertama.

2. Kalsium dari Susu dan Ikan-ikanan

Ibu hamil membutuhkan 1000 miligram kalsium yang bisa dibagi dalam dua dosis 500 miligram per hari. Sumber kalsium yang baik bisa ditemukan pada susu, yoghurt, keju, ikan dan seafood yang rendah merkuri, seperti ikan lele, udang, salmon, dan tahu, juga sayuran berdaun hijau tua.

3. Protein lezat dari Ikan, Ayam, dan Telur

Penuhi kebutuhan protein dengan kudapan lezat yang kaya protein seperti ikan, ayam (disarankan bagian dada, yang tak begitu berlemak), susu dan yoghurt, juga telur. Hanya saja, perhatikan imbauan para pakar bahwa khusus ibu hamil, sebaiknya ikan dan telur dimasak sampai matang. Sementara, konsumsi ikan yang terlalu berlemak seperti ikan pedang, todak, dan pelagis juga sebaiknya dikurangi.

4. Zat Besi dari Daging Merah Tanpa Lemak

Zat besi yang cukup mengurangi risiko anemia defisiensi besi yang dapat menyebabkan ibu menjadi mudah lelah. Anemia defisiensi besi yang parah selama kehamilan juga meningkatkan risiko kelahiran prematur, bayi terlahir dengan berat badan yang rendah, dan depresi postpartum. Zat besi terdapat pada daging merah tanpa lemak, unggas, ikan, sayuran, dan kacang-kacangan. Untuk mengolah daging merah, usahakan sudah dimasak sampai bagian tengahnya tidak berwarna kemerahan. Hal ini untuk menghindari risiko tercemar bakteri salmonella.

5. Vitamin D dari Ikan dan Jeruk

Untuk membangun tulang dan gigi yang kuat dan sehat, setidaknya dibutuhkan 600 unit internasional asupan vitamin D setiap harinya. Ini bisa didapat dari pilihan makanan seperti ikan salmon, atau susu dan jus jeruk.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
(SAP)**

Topik : Ibu hamil
Sub topik : Tanda bahaya kehamilan
Sasaran : Ibu – ibu hamil sebanyak 1 orang
Tempat : Rumah Ny. I
Waktu : Jam 09.00 WIB s/d 09.10 WIB
Hari/Tanggal : 7 April 2024
Penyuluh : Siti Nur Fadilah

A. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan ibu hamil dapat mengetahui tentang tanda - tanda bahaya kehamilan.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tanda bahaya kehamilan ,diharapkan ibu mengerti:

- a. Pengertian Tanda bahaya kehamilan
- b. Macam – macam tanda bahaya kehamilan
- c. Cara mencegah tanda bahaya kehamilan

B. METODE

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab

C. MEDIA/ALAT

- a. Poster
- b. Buku KIA

Tanda Bahaya Masa Kehamilan



Tanda Bahaya Kehamilan

tanda bahaya kehamilan adalah tanda-tanda yang mengindikasikan adanya bahaya yang dapat terjadi selama kehamilan, yang apabila tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu

Macam Macam tanda bahaya pada ibu hamil

1. Muntah Terus tidak mau makan
2. Demam Tinggi
3. Janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya
4. Air ketuban sebelum waktunya
5. Perdarahan pada ibu hamil muda atau tua
6. Bengkak kaki, tangan dan wajah, atau sakit kepala disertai kejang



Segera bawa ibu hamil ke fasilitas kesehatan terdekat jika mengalami tanda bahaya kehamilan

Cara mencegah tanda bahaya pada kehamilan

1. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.
2. Istirahat yang cukup tidur 6-8 jam sehari agar tumbuh merasa sehat.
3. Perlunya dukungan dari keluarga agar ibu terhindar dari stress.
4. Melakukan olahraga ringan seperti berjalan santai atau mengikuti setiap ada kelas hamil.
5. Wajib mengikuti apabila ada penyuluhan oleh bidan terhadap Kesehatan ibu, bayi serta penyakit yang dapat diderita oleh ibu selama kehamilan.
6. Dengan memeriksa kehamilan sedini mungkin dan teratur ke posyandu, puskesmas, rumah sakit, paling sedikit 4 kali selama kehamilan.



D. PELAKSANAAN KEGIATAN

No	TAHAP	WAKTU	KEGIATAN	
			BIDAN	PESERTA
1.	Pembukaan	2 menit	a. Memberikan salam, memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan	a. Menjawab salam b. Memperhatikan
2.	Pelaksanaan	6 menit	a. Menjelaskan pengertian tanda bahaya kehamilan, tanda gejala, penyebab tanda bahaya kehamilan. b. Melakukan sesi tanya jawab	a. Mendengarkan dengan seksama. b. Memberikan pertanyaan kepada pemateri c. Peserta menjawab pertanyaan
3.	Penutup	6 menit	a. Menyimpulkan materi penyuluhan b. Mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam c. Membagikan leaflet	d. Peserta memperhatikan e. Peserta menjawab salam f. Peserta menerima leaflet

E. MATERI

- 1) Pengertian Tanda bahaya kehamilan
- 2) Macam – macam tanda bahaya kehamilan
- 3) Cara mencegah tanda bahaya kehamilan

F. EVALUASI

1. Evaluasi Struktur
 - a. SAP sudah siap satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan

- b. Alat dan tempat sudah siap satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan
2. Evaluasi Proses
- a. Alat dan tempat dapat digunakan sesuai rencana
 - b. Peserta hadir tepat waktu
 - c. Peserta mengikuti kegiatan yang telah direncanakan dengan penuh perhatian
3. Evaluasi Hasil
- a. Ibu hamil dapat menjelaskan pengertian dari tanda bahaya kehamilan.
 - b. Ibu hamil dapat menjelaskan tentang macam - macam tanda bahaya kehamilan.
 - c. Ibu hamil dapat menjelaskan tentang pencegahan tanda bahaya kehamilan.

A. PENGERTIAN TANDA BAHAYA KEHAMILAN

Tanda-tanda bahaya kehamilan adalah tanda-tanda yang mengindikasikan adanya bahaya yang dapat terjadi selama kehamilan atau periode antenatal, yang apabila tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu (Salmah, 2006 dan Prawirohardjo, 2010).

B. MACAM – MACAM BAHAYA KEHAMILAN

Tanda bahaya kehamilan

1. Perdarahan Hamil Muda dan Hamil Tua

Perdarahan yang terjadi pada masa ke hamilan kurang dari 22 minggu pendarahan pervaginam dalam kehamilan adalah cukup normal pada masa awal kehamilan, ibu akan mengalami pendarahan yang sedikit (Spotting). Perdarahan pervaginam seperti abortus yaitu pengeluaran hasil konsepsi pada usia ke hamilan kurang dari 20 minggu dan berat Janin kurang dari 500 gram tanda - tandanya: perdarahan dengan nyeri abdomen, rasa mulas atau rasa nyeri, terkadang disertai syok. Jika mengalami pendarahan pada saat usia kehamilan muda, bisa menjadi tanda mengalami keguguran, kehamilan anggur atau kehamilan di luar kandungan yang terganggu. Namun, jika mengalami pendarahan pada usia hamil tua, bisa menjadi pertanda plasenta menutupi jalan lahir.

2. Ibu tidak mau makan dan muntah terus menerus

Kebanyakan ibu hamil dengan umur kehamilan 1-3 bulan sering merasa mual dan kadang kadang muntah. Keadaan ini normal dan akan hilang dengan sendirinya pada ke hamilan lebih dari 3 bulan tetapi ibu tetap tidak mau makan, muntah terus menerus sampai ibu lemas dan tidak dapat bangun dan ini berbahaya bagi keadaan janin dan kesehatan.

3. Demam Tinggi

Hal ini harus diwaspadai oleh ibu hamil karena bisa saja menandakan adanya infeksi, ibu hamil yang mengalami demam tinggi harus segera periksa ke pelayanan kesehatan untuk mendapat penanganan lebih cepat. Dikatakan demam jika suhu ibu lebih dari 38°C.

4. Bengkak Tangan, Wajah, Pusing dan dapat diikuti Kejang

Selama masa kehamilan memang akan ada beberapa perubahan pada bentuk tubuh Ibu. Misalnya bertambahnya berat badan dan adanya sedikit pembengkakan di tangan, kaki, dan wajah.

Namun, bengkak yang ada di kaki, tangan, atau wajah Ibu dengan disertai sakit kepala, pandangan kabur, nyeri ulu hati (heartburn) dan tekanan darah tinggi (Pre-eklampsia) dan/atau kejang¹ harus Ibu waspadai. Semua tanda ini dapat mengarah kepada keadaan yang disebut dengan pre-eklampsia dan eklampsia bila disertai dengan kejang. Selama masa kehamilan memang akan ada beberapa perubahan pada bentuk tubuh Ibu. Misalnya bertambahnya berat badan dan adanya sedikit pembengkakan di tangan, kaki, dan wajah.

Namun, bengkak yang ada di kaki, tangan, atau wajah Ibu dengan disertai sakit kepala, pandangan kabur, nyeri ulu hati (heartburn) dan tekanan darah tinggi (Pre-eklampsia) dan/atau kejang¹ harus Ibu waspadai. Semua tanda ini dapat mengarah kepada keadaan yang disebut dengan pre-eklampsia dan eklampsia bila disertai dengan kejang.

5. Gerakan Bayi Berkurang

Gerakan janin adalah suatu hal yang biasa terjadi pada kehamilan yaitu pada usia kehamilan 20-24 minggu. Ibu mulai Gerakan janin adalah suatu hal yang biasa terjadi pada kehamilan yaitu pada usia kehamilan 20-24 minggu. Ibu mulai merasakan gerak bayinya selama bulan ke-5 atau ke-6, beberapa ibu dapat merasakan gerakan bayinya lebih awal.

Gerakan janin tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu umur kehamilan, transport glukosa, stimulus pada suara, kebiasaan janin, ibu yang merokok dan penggunaan obat-obatan oleh ibu hamil. Bayi harus bergerak paling sedikit 3 kali dalam periode 3 jam. Gerakan janin akan lebih mudah terasa jika ibu berbaring atau beristirahat serta jika ibu makan dan minum dengan baik.

Hal yang paling penting bahwa ibu hamil perlu waspada terhadap jumlah gerakan janin ibu hamil perlu melaporkan jika terjadi penurunan gerakan janin terhenti.

6. Ketuban Pecah Sebelum Waktunya

Ketuban pecah dini adalah kondisi dimana kantung ketuban sudah pecah sebelum waktu persalinan yang seharusnya. Disebut ketuban pecah dini apabila terjadi pada saat usia kandungan kurang dari 37 minggu. Ketuban pecah dini berisiko menyebabkan infeksi untuk bayi yang baru lahir dan bisa saja terjadi kehamilan prematur.

C. CARA MENCEGAH TANDA BAHAYA KEHAMILAN

1. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.
2. Istirahat yang cukup tidur 6-8 jam sehari agar tumbuh merasa sehat.
3. Perlunya dukungan dari keluarga agar ibu terhindar dari stress.
4. Melakukan olahraga ringan seperti berjalan santai atau mengikuti setiap ada kelas hamil.
5. Wajib mengikuti apabila ada penyuluhan oleh bidan terhadap Kesehatan ibu, bayi serta penyakit yang dapat diderita oleh ibu selama kehamilan.
6. Dengan memeriksa kehamilan sedini mungkin dan teratur ke posyandu, puskesmas, rumah sakit, paling sedikit 4kali selama kehamilan.(Rachmat,2007)

