

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

**IBU HAMIL & MENYUSUI**

SAP Ini Dibuat Untuk Memenuhi Penugasan Kelompok Mata Kuliah  
Pendidikan dan Promosi Kesehatan

Dosen Pengampu : Wiwi Kustio Priliana,A.Kep.,S.Pd.,MPH



**Disusun Oleh**

Adinda Salma Maelani	/ SKA12022001
Ancika Alfi	/ SKA12022008
Dina Ambarwati	/ SKA12022015
Nisfi Marya Syabani	/ SKA12022025
Sekar Nabillah Ansari	/ SKA12022033
Tryphonia Gratia Sarumaha D.S	/ SKA12022039
Valen Kezia	/ SKA12022041

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NOTOKUSUMO  
YOGYAKARTA  
2022/2023**

Pokok Bahasan : Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui

Sub Pokok Bahasan : Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil dan Gizi Seimbang Pada Ibu Menyusui

Sasaran : Ibu-ibu Masyarakat Desa Bener

Hari/Tanggal : Jumat, 20 Desember 2021

Waktu : 09.00 – 11.00 WIB

Tempat : Balai Desa Bener

Penyuluh/Petugas : Bapak Sukirman (kepala puskesmas)

#### A. Latar Belakang

Selama kehamilan, sebagian dari kebutuhan nutrisi meningkat. Penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan bahwa makanan yang dimakannya terdiri dari susunan menu yang seimbang, yaitu menu lengkap yang memenuhi kebutuhan ibu hamil dan janin yaitu yang meliputi sumber energi, pembangun, pengatur dan pelindung.

Untuk menjaga nilai gizi ibu hamil, sangat penting untuk memperhatikan pola makan ibu hamil. Pada trimester pertama kehamilan, ibu biasanya mengalami penurunan nafsu makan, sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan berkalori tinggi dalam jumlah sedikit, namun sering. Pada trimester kedua kehamilan, untuk tumbuh kembang janin, kalori yang diberikan harus ditingkatkan dan kualitas makanan harus ditingkatkan, karena nafsu makan ibu sudah membaik. Pada trimester terakhir, nafsu makan ibu meningkat secara signifikan dan ibu mudah merasa lapar, sehingga diperlukan pola makan yang cermat.

Menyusui adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi atau anak kecil. Bayi menggunakan refleks isap untuk mendapatkan dan menelan susu. Bukti eksperimental menunjukkan bahwa ASI adalah makanan terbaik. Untuk bayi Masa nifas merupakan masa pemulihan, karena merupakan faktor terpenting penunjang produksi ASI, sehingga bila nutrisi tidak tercukupi akan menghambat produksi ASI dan dapat mempengaruhi gizi bayi baru lahir. Ibu menyusui memiliki kebutuhan gizi yang banyak, memperhatikan kebutuhan tubuh. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu maka penting untuk memberikan pendidikan gizi kepada ibu menyusui agar lebih memperhatikan kebiasaan makan, menyiapkan menu seimbang yang dianjurkan untuk memenuhi kecukupan gizi selama menyusui.

#### B. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan masyarakat dapat memahami tentang Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Ibu Menyusui

#### C. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan masyarakat dapat menjelaskan kembali:

1. Pengertian Gizi Seimbang
2. Prinsip Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil
3. Masalah Gizi pada Ibu Hamil
4. Menu Seimbang untuk Ibu Hamil
5. Prinsip Gizi Seimbang untuk Ibu Menyusui
6. Masalah Gizi pada Ibu Menyusui
7. Menu Seimbang untuk Ibu Menyusu

#### D. Sasaran

Ibu-ibu Masyarakat Desa Bener

E. Materi

Terlampir (pada lampiran)

F. Metode

Ceramah dan tanya jawab

G. Media dan Alat

1. Materi SAP
2. LCD dan Laptop
3. Leaflet

H. Strategi Pelaksanaan

	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1.	<p>Pembukaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memberi salam</li> <li>b. Perkenalan</li> <li>c. Menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>d. Melaksanakan pretest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjawab salam</li> <li>b. Mendengarkan dan memperhatikan</li> <li>c. Menjawab atau mengerjakan soal pretest</li> </ul>	8 menit
2.	<p>Pelaksanaan :</p> <p>Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur materi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Pengertian gizi seimbang</li> <li>b) Pengertian gizi seimbang untuk ibu hamil</li> <li>c) Masalah gizi pada anak</li> <li>d) Menu seimbang untuk ibu hamil</li> </ul>	Menyimak dan mendengarkan	10 enit

	<p>e) Prinsip gizi seimbang untuk ibu menyusui</p> <p>f) Masalah gizi pada ibu menyusui</p> <p>g) Menu seimbang untuk ibu menyusui</p>		
3.	<p>Evaluasi :</p> <p>Meminta masyarakat untuk menjelaskan kembali atau menyebutkan :</p> <p>a. Pengertian gizi seimbang</p> <p>b. Prinsip gizi seimbang untuk ibu hamil</p> <p>c. Masalah gizi pada ibu hamil</p> <p>d. Menu seimbang untuk ibu hamil</p> <p>e. Prinsip gizi seimbang untuk ibu menyusui</p> <p>f. Masalah gizi pada ibu menyusui</p> <p>g. Menu seimbang untuk ibu menyusui</p>	Bertanya dan menjawab	5 menit

4.	Penutup : a. Mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam	Menjawab salam	7 menit
----	---	----------------	---------

I. Setting tempat

Puskesmas bener

DENAH TEMPAT

Audiens				Audiens
Audiens				Audiens
Audiens				Audiens
Audiens	Audiens	Audiens	Audiens	Audiens

J. Evaluasi

1. Evaluasi struktur
2. Evaluasi proses
3. Evaluasi hasil

K. Referensi

Adriani, merryana dan bambang wirjatmadi. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Soekirman, dkk. (2006). *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT Primamedia Pustaka

Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.

Tim dokteranda. (2012). *58 QA Seputar Diet, Makanan, dan Suplemen*. Jakarta: Penebar PLUS+

## L. Lampiran Materi (lengkap)

### Lampiran 1

#### SARAN YANG MUNGKIN

##### 1. Pengertian diet seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip variasi pola makan, olahraga, kebersihan dan berat badan ideal (BB). Diet seimbang adalah diet dengan komposisi makanan yang seimbang mengikuti Pedoman Gizi Seimbang yang dianjurkan.

##### 2. Prinsip gizi seimbang untuk ibu hamil

Apa yang mendorong perkembangan janin dalam kandungan dimakan dan cara makan ibu hamil saat hamil. Faktor:

Oleh karena itu, ibu hamil harus memperhatikan prinsip pola makan seimbang, seperti sebagai berikut:

- a. Energi yang dibutuhkan tergantung pada aktivitas ibu dan pertumbuhan BMR 2132,1 kalori, yang menyediakan energi yang cukup untuk mencegah protein terurai menjadi energi.
- b. Protein diberikan hingga 90 g. Protein harus dikonsumsi yang memiliki nilai biologis tinggi.
- c. 59,2 g lemak dibutuhkan untuk membawa vitamin yang larut dalam lemak dan fungsi lainnya. Khusus mengenai konsumsi lemak sebaiknya memilih lemak yang banyak mengandung asam lemak esensial yang dibutuhkan tubuh selama masa kehamilan.
- d. Anda membutuhkan cukup banyak karbohidrat, kurang 320g karbohidrat diperlukan untuk mencegah ketosis.

- e. Lebih banyak vitamin dan mineral, terutama lebih banyak zat besi, diperlukan untuk meningkatkan volume darah dan memenuhi kebutuhan ibu dan janin. Lebih banyak vitamin dibutuhkan untuk dapat memulai pekerjaannya di tubuh ibu dan anak. Beberapa vitamin disimpan untuk kebutuhan bayi di bulan-bulan pertama saat ia hanya minum susu.

### 3. Masalah gizi seimbang pada ibu hamil

#### a) Diabetes melitus

Seorang wanita hamil normal mengalami banyak perubahan hormonal dan metabolisme untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal. Patologi diabetes mellitus dikaitkan dengan perubahan metabolisme karbohidrat. Pada kehamilan normal, kadar glukosa plasma ibu secara signifikan lebih rendah karena beberapa alasan.

#### b) Hipertensi

pada Kehamilan Preeklampsia/Eklampsia Berbagai faktor penyebab hipertensi pada kehamilan preeklampsia/eklampsia antara lain adalah usia, paritas, keturunan, faktor makanan, perilaku, dll. Wanita hamil harus memastikan diet seimbang dengan diet khusus pre-eklampsia/eklampsia.

#### c) Anemia

pada ibu hamil Anemia dapat didefinisikan sebagai kondisi dimana kadar Hb di bawah normal (turun menjadi 11 g/dl pada ibu hamil trimester ketiga). Di Indonesia, anemia paling banyak disebabkan oleh kekurangan zat besi. Itu sebabnya lebih dikenal dengan anemia besi. Ini adalah salah satu penyakit paling umum selama kehamilan dan disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang pada akhirnya menyebabkan janin hanya memproduksi sedikit zat besi dalam metabolisme normalnya.

d) Risiko

BBLR pada ibu hamil di Indonesia Ambang batas PURPLE berisiko PJK diperkirakan sebesar 23,5 cm untuk ibu hamil yang berisiko PJK untuk melahirkan BBLR. Ketika bayi lahir dengan berat badan lahir rendah, ada risiko kematian, kekurangan gizi, dan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, untuk mencegahnya, wanita usia subur harus memiliki pola makan yang baik, sehingga LILA minimal 23,5 cm.

4. Menu seimbang untuk ibu hamil

Kebutuhan kalori yang harus dipenuhi seorang wanita sebelum hamil adalah 2200 kalori per hari. Namun, ibu hamil dan menyusui perlu meningkatkan asupan kalorinya karena perkembangan janin dan anak. Wanita hamil membutuhkan 300 kalori lebih banyak. Sehingga tiap harinya ibu hamil setidaknya mengkonsumsi makanan dengan jumlah kalori sebanyak 2500 kal. Berikut merupakan contoh dari menu gizi seimbang untuk ibu hamil pada masa 3 bulan pertama kehamilan (trimester II):

Waktu	Menu	Berat (gram/ml)	URT	Kalori
Pagi Hari	Nasi Putih	150	9/8 gelas	263
	Hati Ayam Goreng	50	1 potong	98
	Tempe Bacem	50	2 potong	118
	Tumis Kangkung	100	¾ gelas	92
	Buah Semangka	150	2 potong sedang	48
	Air putih	-	1 gelas	-
<b>Total</b>				<b>619</b>
Snack (10.00 WIB)	Susu	200	1 gelas	150

<b>Total</b>				<b>150</b>
Siang	Nasi Putih	200	1 ½ gelas	350
Hari	Perkedel Kentang	50	1 biji sedang	123
	Telur Dadar	75	1 biji	188
	Sayur Sop	100	1 gelas	88
	Buah Apel	160	1 buah	92
	Air putih	-	1 gelas	-
<b>Total</b>				<b>841</b>
Snack (16.00 WIB)	Sus Vla	85	1 biji	129
<b>Total</b>				<b>129</b>
Malam Hari	Nasi Putih	150	1 1/8 gelas	263
	Lele Goreng	60	1 ekor	58
	Bola-bola Tahu	100	2 biji sedang	121
	Tumis Kacang Panjang dan Tauge	100	¾ gelas	102
	Buah Jambu air	320	1 buah	157
	Air putih	-	1 gelas	-
Sebelum Tidur	Susu	200	1 gelas	150
<b>Total</b>				<b>701</b>
<b>TOTAL KESELURUHAN</b>				<b>2590</b>

#### 5. Prinsip gizi seimbang untuk ibu menyusui

Ibu menyusui umumnya membutuhkan nutrisi yang lebih banyak dibandingkan wanita normal karena nutrisi yang dikonsumsinya berdampak

besar pada pembentukan ASI bayi. Artinya, makanan yang dikonsumsi tidak boleh ekstra, tetapi asupan gizi yang seimbang harus terjamin. Ibu menyusui harus menghasilkan setidaknya 850 cc (600 kkal) ASI per hari, dengan asumsi 66-77 kkal diproduksi untuk setiap 100 ml ASI. Kebutuhan gizi ibu menyusui = Kebutuhan gizi ibu menyusui + kebutuhan gizi produksi ASI. Ketika ada diet seimbang selama menyusui, status gizi ibu dan bayi baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan ibu menyusui:

Pengaruh makanan berkaitan erat dengan jumlah ASI yang diproduksi setiap hari, asupan protein yang dianjurkan 15-20 gram per hari, suplementasi jika kekurangan satu atau lebih zat gizi, dan tingkat aktivitas. Kebutuhan nutrisi ibu menyusui :

A. Kalori = ekstra kalori yang dianjurkan 300-500 kkal dan asupan kalori yang dianjurkan selama menyusui 2300-2700 kkal

B. Jumlah tambahan protein yang disarankan adalah 20 g/hari dan dimaksudkan untuk sintesis hormon penghasil ASI (prolaktin) dan hormon yang mengeluarkan ASI (oksitosin).

C. Dianjurkan untuk minum lebih banyak cairan, sekitar 2-3 liter per hari dalam bentuk air, susu dan jus buah d. Zat lain yang mendukung pemberian ASI:

- 1) Vitamin A
- 2) Vitamin B6
- 3) Vitamin B12
- 4) Vitamin D
- 5) asam folat
- 6) kalsium
- 7) Zn

6. Masalah Gizi Ibu Menyusui Masalah yang timbul selama menyusui biasanya berkaitan dengan gizi buruk yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan bagi ibu dan bayinya, termasuk:

A. anemia gizi

Penyebab utama anemia gizi adalah defisiensi besi (Fe) dan asam folat. Penyebab langsung dan tidak langsung defisiensi Fe (sumber M. Husein et al): Jumlah Fe dalam makanan tidak mencukupi, penyerapan zat besi dalam tubuh rendah, kebutuhan zat besi meningkat dan terjadi kehilangan darah.

B. Kekurangan Vitamin A

Kekurangan vitamin A selama menyusui dikaitkan dengan penurunan kesehatan ibu. Rabun senja pada ibu menyusui juga sering disebabkan oleh kekurangan vitamin A. Bayi sangat bergantung pada vitamin A yang terdapat dalam ASI selama bulan-bulan pertama kehidupannya, karena bayi yang tidak mendapatkan cukup ASI yang kaya vitamin berisiko tinggi terkena xerophthalmia (penyakit mata). Defisiensi konjungtiva dan kornea).

C. Penyakit Kekurangan Yodium

Penyakit kekurangan Yodium dapat menyebabkan gondok atau pembengkakan kelenjar tiroid. Kekurangan yodium pada ibu menyusui dapat berdampak negatif pada sistem otak dan

D. Kekurangan vitamin D

saraf pada bayi dan menyebabkan IQ lebih rendah. Fungsi terpenting vitamin D untuk ibu menyusui adalah membantu Pembentukan dan pemeliharaan tulang dengan vitamin A dan C. Rendahnya asupan kalsium pada wanita terutama pada ibu menyusui dapat menyebabkan osteomalacia (rickettsia pada orang dewasa).

7. Menu seimbang untuk ibu menyusui, Ketika ibu hamil memiliki kelebihan hingga 300 kalori, itu lain halnya dengan ibu menyusui.

M. Lampiran Media (leaflet, lembar balik, booklet, atau lainnya)

**Pesan Umum Gizi Seimbang**

- makan aneka ragam makanan
- makan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
- Batasi Lemak
- Gunakan garam beryodium
- Makan makanan sumber zat besi
- Beri ASI pada bayi sampai usia 6 bulan
- Biasakan makan pagi
- Minum air bersih
- Olahraga secara teratur
- Hindari minuman beralkohol
- Batasi minum kopi

**GIZI SEIMBANG**

Prinsip: membiasakan makan makanan beraneka ragam pada setiap hari, pola hidup aktif dan istirahat, pantau berat badan

**PREGNANT AND LACTATING WOMEN**

# Gizi Seimbang

**Best Mom**

Gizi seimbang merupakan susunan makan sehari-hari dimana terdapat kandungan gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, aktivitas fisik, dan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan

N. Lampiran Kuesioner Evaluasi

<https://bit.ly/41EDwax>