

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran I Lembar Konsultasi LTA





LEMBAR KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR






Nama Mahasiswa : Maharani Andieni






Nama Pembimbing : 1. Hj.Entin Jubaedah, SST., M.Keb
2. Rinela Padmawati, SST., MPH





Judul LTA : Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Pasien Kekurangan Energi Kronik dengan Pemberian Daun Kelor di Puskesmas PONEB Watubelah Kabupaten Cirebon Tahun 2022



No.	Hari/Tanggal	Materi yang dikonsulkan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	Senin, 07 Februari 2022	Judul Proposal LTA	Revisi Judul Proposal LTA (Dosen Pembimbing 1)	 <u>Hj. Entin Jubaedah,</u> <u>SST., M.Keb</u>
2.	Selasa, 22 Februari 2022	Pengajuan Kembali Judul LTA dan Pemberdayaan Asuhan	ACC Judul LTA (Dosen Pembimbing 1)	 <u>Hj. Entin Jubaedah,</u> <u>SST., M.Keb</u>

3.	Senin, 28 Februari 2022	Konsul BAB I LTA	Perbaiki BAB I (Dosen Pembimbing 1)	 <u>Hj. Entin Jubaedah,</u> <u>SST., M.Keb</u>
4.	Rabu, 02 Maret 2022	Konsul hasil revisi BAB I LTA	Perbaiki BAB I (Dosen Pembimbing 1)	 <u>Hj. Entin Jubaedah,</u> <u>SST., M.Keb</u>
5.	Rabu, 02 Maret 2022	Konsultasi BAB I	Perbaiki kembali BAB I (Dosen Pembimbing 2)	 <u>Rinela Padmawati,</u> <u>SST., MPH</u>
6.	Sabtu, 05 Maret 2022	Konsultasi BAB I-II	Perbaiki kembali BAB I & BAB II serta lanjutkan hingga BAB III (Dosen Pembimbing 1)	 <u>Hj. Entin Jubaedah,</u> <u>SST., M.Keb</u>
7.	Senin, 07 Maret 2022	Konsultasi BAB I-II	Perbaiki kembali penulisan dan isi BAB I-II	

			(Dosen Pembimbing 2)	 <u>Rinela Padmawati,</u> <u>SST., MPH</u>
8.	Kamis, 10 Maret 2022	Konsultasi hasil revisian serta BAB I-III	Perbaiki kembali BAB I-III (Dosen Pembimbing 1)	 <u>Hj. Entin Jubaedah,</u> <u>SST., M.Keb</u>
9.	Kamis, 10 Maret 2022	Konsultasi hasil revisian dan BAB I-III	ACC Pembimbing 2	 <u>Rinela Padmawati,</u> <u>SST., MPH</u>
10.	Senin, 14 Maret 2022	Konsultasi kembali hasil revisian BAB I-III	Perbaiki penulisan (Dosen Pembimbing 1)	 <u>Hj. Entin Jubaedah,</u> <u>SST., M.Keb</u>
11.	Kamis, 17 Maret 2022	Konsultasi revisi BAB I-III	ACC Pembimbing 1	 <u>Hj. Entin Jubaedah,</u> <u>SST., M.Keb</u>

12.	Senin, 30 Mei 2022	Konsultasi hasil revisi & BAB I-IV	Perbaiki kembali penulisan dan BAB IV (Dosen Pembimbing 1)	 <u>Hj. Entin Jubaedah,</u> <u>SST., M.Keb</u>
13.	Kamis, 02 Juni 2022	Konsultasi hasil revisi & BAB I-VI	Perbaiki penulisan dan BAB V & VI (Dosen Pembimbing 1)	 <u>Hj. Entin Jubaedah,</u> <u>SST., M.Keb</u>
14.	Jumat, 03 Juni 2022	Konsultasi hasil revisian BAB I-VI	ACC Pembimbing 1	 <u>Hj. Entin Jubaedah,</u> <u>SST., M.Keb</u>
15.	Jumat, 03 Juni 2022	Konsultasi BAB I-VI	Perbaiki penulisan dan BAB IV,V, dan VI (Dosen Pembimbing 2)	 <u>Rinela Padmawati,</u> <u>SST., MPH</u>
16.	Selasa, 07 Juni 2022	Konsultasi hasil revisi BAB IV-VI	Perbaiki kembali BAB V	

			(Dosen Pembimbing 2)	<u>Rinela Padmawati,</u> <u>SST., MPH</u>
17.	Kamis, 09 Juni 2022	Konsultasi hasil revisian BAB V	ACC Pembimbing 2	 <u>Rinela Padmawati,</u> <u>SST., MPH</u>
18.	Jumat, 24 Juni 2022	Konsultasi revisi penguji 1	Perbaiki kembali bagian pembahasan BAB V	 <u>Rani Widiyanti</u> <u>S.A, SST., M.Keb</u>
19.	Senin, 27 Juni 2022	Konsultasi revisi penguji 2	Perbaiki kembali penulisan dan BAB V	 <u>Neli Nurlina, SST.,</u> <u>MPH</u>
20.	Selasa, 28 Juni 2022	Konsultasi revisi penguji 2	ACC Penguji 2	 <u>Neli Nurlina, SST.,</u> <u>MPH</u>

21.	Kamis, 30 Juni 2022	Konsultasi revisi LTA	ACC Ketua Penguji	 <u>Hj. Entin Jubaedah,</u> <u>SST., M.Keb</u>
22.	Senin, 04 Juli 2022	Konsultasi revisi penhuji 1	ACC Penguji 1	 <u>Rani Widiyanti</u> <u>S.A, SST., M.Keb</u>

Mengetahui :

Program Studi D.III Kebidanan Cirebon

Ketua,



Hj. Dyah Widiyastuti, SST., M.Keb

NIP. 197910242001122001

Lampiran II PRE-TEST

KUESIONER PRE TEST

Judul : Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ibu Kekurangan Energi Kronik dengan Pemberian Daun Kelor di PKM PONEW Watubelah Kabupaten Cirebon Tahun 2022

Petunjuk pengisian : Jawablah pertanyaan yang dianggap benar oleh saudara dengan membubuhkan tanda (✓)

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban	
		Benar	Salah
Kekurangan Energi Kronis (KEK)			
1.	Salah satu risiko pada kehamilan bukan disebabkan oleh gizi		✓
2.	Ibu yang hamil kekurangan nutrisi akan lebih mudah mengalami masalah kesehatan	✓	
3.	Apakah porsi makanan ibu hamil sama dengan ibu tidak hamil	✓	
4.	Apabila ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil, kondisi tersebut tidak akan mempengaruhi kesehatan janinnya		✓
5.	Ibu hamil sebaiknya menghindari pantangan makanan		✓
6.	Pencegahan ibu hamil kurang gizi dengan cara mengonsumsi makanan yang bergizi	✓	
7.	Mencuci tangan sebelum makan dan setelah buang air besar bukan perilaku sehat		✓
Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan			
8.	Perdarahan yang terjadi pada masa kehamilan adalah normal	✓	
9.	Bila gerakan bayi berkurang ini menandakan kehidupan bayi mungkin terancam	✓	
10.	Keadaan muntah terus dan tidak mau makan itu merupakan gejala Kurang Energi Kronis	✓	

.....Selamat Mengerjakan.....

Lampiran III POST-TEST

KUESIONER POST TEST

Judul : Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ibu Kekurangan Energi Kronik dengan Pemberian Daun Kelor di PKM PONED Watubelah Kabupaten Cirebon Tahun 2022

Petunjuk pengisian : Jawablah pertanyaan yang dianggap benar oleh saudara dengan membubuhkan tanda (✓)

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban	
		Benar	Salah
Kekurangan Energi Kronis (KEK)			
1.	Salah satu risiko pada kehamilan bukan disebabkan oleh gizi		✓
2.	Ibu yang hamil kekurangan nutrisi akan lebih mudah mengalami masalah kesehatan	✓	
3.	Apakah porsi makanan ibu hamil sama dengan ibu tidak hamil		✓
4.	Apabila ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil, kondisi tersebut tidak akan mempengaruhi kesehatan janinnya	✓	
5.	Ibu hamil sebaiknya menghindari pantangan makanan	✓	
6.	Pencegahan ibu hamil kurang gizi dengan cara mengonsumsi makanan yang bergizi	✓	
7.	Mencuci tangan sebelum makan dan setelah buang air besar bukan perilaku sehat		✓
Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan			
8.	Perdarahan yang terjadi pada masa kehamilan adalah normal	✓	
9.	Bila gerakan bayi berkurang ini menandakan kehidupan bayi mungkin terancam	✓	
10.	Keadaan muntah terus dan tidak mau makan itu merupakan gejala Kurang Energi Kronis	✓	

.....Selamat Mengerjakan.....

Lampiran IV Lembar Pemantauan Pola Makan Ibu Hamil

Ny. Y
38 tahun

TABEL PEMANTAUAN
POLA MAKAN IBU HAMIL

Hari/Tanggal	Waktu Makan	Menu Makan
1) 28/03/22	07.15 WIB	nasi tempe (3)
	08.00 WIB	Kue apem (1)
	09.00 WIB	buah mangga (1 biji)
	12.30 WIB	nasi sayur asem tempe
	18.30 WIB	nasi sayur asem
2) 29/03/2022	08.00 WIB	nasi tempe (2) tahu (2) sayur asem
	13.00 WIB	nasi ayam goreng, tempe (2)
	14.00 WIB	bolu kukus (2)
	19.00 WIB	nasi ikan acar tempe (1)
	21.00 WIB	Susu ibu hamil

Ny. Y
38 tahun

TABEL PEMANTAUAN
POLA MAKAN IBU HAMIL

Hari/Tanggal	Waktu Makan	Menu Makan
3) 30/03/2022	07.30 WIB	nasi, tahu (1), Ayam goreng
	11.30 WIB	nasi, tempe (2), ikan goreng
	17.00 WIB	30 may
	19.15 WIB	nasi, tempe (2), ayam goreng
4) 31/03/2022	08.00 (pagi)	nasi, tahu (1), ikan tongkol
	17.00 WIB (siang)	bata, lontong, 1
	18.30 WIB (malam)	nasi, ikan tongkol, tahu (2)
	21.00	Susu ibu hamil
5) 01/04/2022	07.30 (pagi)	lontong (1) bakwan (1)
	12.00 WIB (siang)	nasi, ayam (1) sayur asem
	18.30 WIB (malam)	nasi, ikan (1), sayur asem
6) 02/04/2022	07.15 (pagi)	nasi, sayur lodeh, tahu (1)
	15.00 (siang)	nasi, tahu (2), tempe (2)
	16.00	30 may
	19.00 (malam)	nasi, telur ceplok, tempe (1)
21.00	Susu ibu hamil	

Ny. Y
38 tahun

TABEL PEMANTAUAN
POLA MAKAN IBU HAMIL

Hari/Tanggal	Waktu Makan	Menu Makan
7) 03/04/2022	07.30 (pagi)	nasi, ayam goreng, tempe (1)
	11.00	bolu kukus (1)
	16.00 (siang)	buras (1), gorengan (1)
	19.00 (malam)	nasi, ikan goreng
8) 04/04/2022	07.15 (pagi)	nasi, ikan goreng, tahu (2)
	12.15 (siang)	nasi, tempe (1) telur ceplok
	18.30 (malam)	nasi, ayam goreng
20.00	Susu ibu hamil	
9) 05/04/2022	08.00 (pagi)	nasi, tempe (2), tahu (1)
	10.00	cilok
	13.30 (siang)	nasi, sayur asem, tempe
18.00 (malam)	nasi, ayam goreng	
10) 06/04/2022	07.30 (pagi)	nasi, tahu (1), ikan goreng
	11.30 (siang)	nasi, ayam goreng, tahu (1)
	15.00 (malam)	nasi, telur dadar
11) 07/04/2022	08.00 (pagi)	lontong (1) bakwan (2)
	13.00 (siang)	nasi, ayam goreng
	17.00	30 may
	18.30 (malam)	nasi, telur dadar

Ny. Y
38 tahun

TABEL PEMANTAUAN
POLA MAKAN IBU HAMIL

Hari/Tanggal	Waktu Makan	Menu Makan
12) 08/04/2022	07.30 (pagi)	lontong (1) bakwan (1) baso
	10.00	
	13.00 (siang)	nasi, sayur asem, tempe (2)
18.30 (malam)	nasi, telur dadar, tempe	
13) 09/04/2022	08.00 (pagi)	nasi, tempe (1), tahu
	14.00 (siang)	nasi, telur dadar
	18.00 (malam)	nasi, ayam goreng, sayur asem
21.00	Susu ibu hamil	
14) 10/04/2022	07.30 (pagi)	nasi, sayur labu, telur ceplok
	13.00 (siang)	nasi, ikan goreng, sayur asem
	16.00 (siang)	30 may
18.30 (malam)	nasi, sayur labu, tempe (2)	
15) 11/04/2022	08.00 (pagi)	lontong (1) gorengan (1)
	12.00	baso
	15.30 (siang)	nasi, ikan goreng, tahu (1)
18.30 (malam)	nasi, sayur tahu Susu ibu hamil	
20.00		
16) 12/04/2022	08.00 (pagi)	nasi, sayur asem, tahu (1)
	11.00 (siang)	nasi, tempe (1), tahu (1)
13.00 (malam)	nasi, ikan goreng	

Ny.Y
38 tahun

TABEL PEMANTAUAN
POLA MAKAN IBU HAMIL

Hari/Tanggal	Waktu Makan	Menu Makan
17) 13/04 2022	09.30 (pagi)	nasi, sayur asem, tahu (2)
	10.00	baso kukus
	13.00 (siang)	nasi, tempe (2)
	19.30 (malam)	nasi, telur ceplok
18) 14/04 2022	08.00 (pagi)	nasi, telur dadar, bolu kukus (2)
	11.00	lontong (1), baso
	13.00 (siang)	nasi, tahu (2), tempe (2)
	18.00 (malam)	
19) 15/04 2022	07.30 (pagi)	nasi, sayur labu, tempe (2)
	11.30 (siang)	nasi, tempe (2), tahu (2)
	18.00 (malam)	nasi, sayur labu, tahu (2)
20) 16/04 2022	08.00 (pagi)	nasi, tahu (2), tempe (2)
	10.30	somay
	13.00 (siang)	nasi, ayam goreng
	19.30 (malam)	nasi, telur dadar
	20.00	susu ibu hamil
21) 17/04 2022	07.15 (pagi)	nasi, tempe (2), ikan goreng
	11.30 (siang)	nasi, sayur asem, tempe (2)
	15.00	bolu kukus (2)
	19.00 (malam)	nasi, ikan goreng

Ny.Y
38 tahun

TABEL PEMANTAUAN
POLA MAKAN IBU HAMIL

Hari/Tanggal	Waktu Makan	Menu Makan
22) 18/04 22	07.30 (pagi)	nasi, dadar
	09.00	apel, jeruk
	12.30 (siang)	nasi, ikan goreng
	18.00 (malam)	nasi, — " —
	20.00	susu ibu hamil
23) 19/04 22	07.00 (pagi)	lontong (2), bakwan (2)
	10.30	mangga
	15.00 (siang)	nasi, ayam goreng
	18.00 (malam)	nasi, sayur asem
24) 20/04 22	08.00 (pagi)	nasi, telur ceplok
	10.00	mangga, bolu kukus
	13.00 (siang)	madamie Febus, bolu kukus
	18.30 (malam)	nasi, sayur labu
	19.30	susu ibu hamil
25) 21/04 22	09.30 (pagi)	lontong (2), bakwan (2)
	12.00 (siang)	susu kedelai
	16.30	nasi, ayam goreng, tahu
	19.00	mangga nasi, ayam goreng, sayur labu

Ny.Y
38 tahun

TABEL PEMANTAUAN
POLA MAKAN IBU HAMIL

Hari/Tanggal	Waktu Makan	Menu Makan
26) 22/04 22	08.30 (pagi)	nasi, ati ampela
	13.00 (siang)	nasi, — " —
	20.00 (malam)	nasi, — " — susu ibu hamil
27) 23/04 22	07.00 (pagi)	nasi udak apel
	11.00 (siang)	najak
	15.00 (siang)	mangga
	18.30 (malam)	nasi, sotu ayam susu ibu hamil
28) 24/04 22	08.00 (pagi)	nasi kuning jeruk (2)
	10.30	
	13.30 (siang)	nasi, ayam goreng
	18.00 (malam)	nasi, — " — susu ibu hamil
29) 25/04 22	07.30 (pagi)	nasi, telur ceplok tempe (2)
	13.00 (siang)	nasi, baso
	20.00 (malam)	nasi, sotu ayam
30) 26/04 22	08.30 (pagi)	nasi kuning, jeruk
	11.00	mangga
	14.00 (siang)	nasi, kangkung, ikan pindang
	18.30 (malam)	nasi, — " —

Lampiran IV Lembar Pemantauan Kapsul Daun Kelor

TABEL PEMANTAUAN
JADWAL MINUM OBAT

Nama : Ny. Y

Usia : 38 tahun

Hari/Tanggal	Waktu Minum Obat		Malam
	Pagi	Siang	
1. Rabu, 06 April 2012	✓		✓
2. Kamis, 08 April 2012	✓	✓	
3. Jumat, 09 April 2012	✓	✓	
4. Sabtu, 02 April 2012	✓		✓
5. Minggu, 04 April 2012	✓	✓	
6. Senin, 05 April 2012	✓	✓	✓
7. Selasa, 13 April 2012	✓		
8. Rabu, 14 April 2012	✓	✓	✓
9. Kamis, 15 April 2012	✓	✓	
10. Jumat, 16 April 2012	✓	✓	
11. Sabtu, 17 April 2012	✓		✓
12. Minggu, 18 April 2012	✓	✓	
13. Senin, 19 April 2012	✓		✓
14. Selasa, 20 April 2012	✓	✓	

TABEL PEMANTAUAN
JADWAL MINUM OBAT

Nama : Ny. Y

Usia : 38 tahun

Hari/Tanggal	Waktu Minum Obat		Malam
	Pagi	Siang	
15. Rabu, 20 April 2012	✓	✓	
16. Kamis, 22 April 2012	✓	✓	
17. Jumat, 23 April 2012	✓	✓	✓
18. Sabtu, 24 April 2012	✓		✓
19. Minggu, 26 April 2012	✓	✓	
20. Senin, 27 April 2012	✓	✓	✓
21. Selasa, 28 April 2012	✓	✓	
22. Rabu, 29 April 2012	✓	✓	✓
23. Kamis, 30 April 2012	✓	✓	
24. Jumat, 03 Mei 2012	✓	✓	
25. Sabtu, 04 Mei 2012	✓		✓
26. Minggu, 05 Mei 2012	✓	✓	
27. Senin, 06 Mei 2012	✓		✓
28. Selasa, 07 Mei 2012	✓	✓	





Lampiran VII Media Asuhan

Masa hamil adalah masa penting untuk pertumbuhan optimal janin dan persiapan persalinan. Penambahan zat-zat gizi berguna untuk:

- Kesehatan ibu hamil
- Pertumbuhan janin
- Saat persalinan
- Persiapan menyusui
- Tumbuh kembang bayi



BUMIL KEK

Kurang Energi Kronis (KEK)

Kurang Energi Kronis pada bumil adalah keadaan dimana ibu hamil kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun.

Penyebab KEK

- 1. USIA IBU HAMIL**
Akan terjadi kompetisi makanan antara janin dan ibunya yang masih dalam masa pertumbuhan.
- 2. POLA MAKAN**
Ketidakseimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi dan protein.
- 3. JARAK KEHAMILAN**
Ibu tidak memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri, dengan mengandung kembali maka akan menimbulkan masalah gizi ibu dan janin.

RISIKO KEK

- 1. IBU :**
Anemia, perdarahan, berat badan tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi.
- 2. PERSALINAN :**
Persalinan sulit dan lama, lahir prematur/sebelum waktunya, perdarahan post partum, serta persalinan dengan tindakan operasi caesar cenderung meningkat.
- 3. JANIN:**
Mengakibatkan abortus/keguguran, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR).

Tanda dan Gejala

KEK memberikan tanda dan gejala yang dapat dilihat dan diukur. Tanda dan gejala KEK yaitu Lingkar Lengan Atas (LILA) kurang dari 23,5 cm.



APA ITU NUTRISI IBU HAMIL?

Masa kehamilan adalah masa pertumbuhan janin, oleh karena itu ibu yang sedang hamil memerlukan tambahan gizi dalam maknanya. Kesehatan bayi tergantung dari kesehatan ibunya, terutama pada masa hamil.

Makanan dengan gizi seimbang adalah makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga, protein sebagai sumber zat pembangun, serta vitamin dan mineral sebagai zat pengatur. Kebutuhan nutrisi akan meningkat selama hamil, namun tidak semua kebutuhan nutrisi meningkat secara proporsional.



DAMPAK KEKURANGAN GIZI PADA IBU HAMIL

1. Anemia gizi besi
2. Kenaikan BB yang rendah selama hamil
3. Ngidam (pica) dan mual muntah berlebihan selama kehamilan (hiperemesis gravidarum) memerlukan penanganan khusus. Namun, biasanya hiperemesis ini hanya terjadi pada awal-awal kehamilan saat kebutuhan gizi janin belum terlalu besar.



KEBUTUHAN NUTRISI SELAMA KEHAMILAN

1. Kalori/energi
2. Protein
3. Folat (Asam Folat)
4. Zat besi
5. Zat zink
6. Kalsium
7. Vitamin C
8. Vitamin A
9. Cairan
10. Natrium (garam)



IBU HAMIL

TANDA BAHAYA PADA KEHAMILAN

Segera bawa ibu hamil ke puskesmas, rumah sakit, atau bidan bila dilorotkan keluban dan tanda-tanda di bawah ini.



Muntah terus dan tak mau makan



Demam tinggi



Bengkak kaki, tangan dan wajah, atau sakit kepala disertai kejang



Janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya



Pendarahan pada hamil muda dan hamil tua



Air ketuban keluar sebelum waktunya

IBU HAMIL

ISI PIRINGKU UNTUK IBU HAMIL



PIRING MAKANKU - PORSI SEKALI MAKAN UNTUK IBU HAMIL



Tanyakan kepada petugas kesehatan tentang makanan bergizi.



- Makanlah dengan pola gizi seimbang dan bervariasi. 1 porsi lebih banyak dari sebelum hamil.
- Tidak ada pantangan makanan selama hamil.
- Cukupi kebutuhan air minum pada saat hamil. Kebutuhan air minum ibu hamil minimal 10 gelas perhari



Jika mual, muntah dan tidak nafsu makan, pilihlah makanan yang tidak berlemak dalam porsi kecil tetapi sering. Contohnya: buah, roti, ubi, singkong, biskuit.



- Jangan minum minuman keras, merokok.
- Jika minum obat tanyakan kepada petugas kesehatan

Nama BB: ... Kg
Usia TB: ... Cm
IMT (Indeks Massa Tubuh)

Kebutuhan Gizi Sehari:
Kalori : kkal Lemak : gram
Protein : gram K.H. : gram

PENYAGIAN MAKAN SEHARI
Pagi Jam 06.00 – 08.00

	Berat	*URT
Nasi/ Pangant
Hewani/ Nabati
Sayuran
Minyak
Gula Pasir

Selingan Jam 10.00

	Berat	*URT
Nasi/ Pangant
Hewani/ Nabati
Sayuran
Buah
Minyak
Gula Pasir

Selingan Jam 15.00

	Berat	*URT
Nasi/ Pangant
Hewani/ Nabati
Sayuran
Buah
Minyak
Gula Pasir

Malam Jam 18.00 – 19.00

	Berat	*URT
Nasi/ Pangant
Hewani/ Nabati
Sayuran
Buah
Minyak
Gula Pasir

Tidak Dianjurkan

- Sumber protein : dimasak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental
- Sumber protein nabati : dimasak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental
- Lemak dan minyak : santan kental
- Bumbu : bumbu yang tajam, cabe dan merica

Cara mengatur diet:

- Fortifikasi vitamin dan rasa makanan
- Keberagaman makanan dalam keluarga dan suasana makan
- Makanan kesukaan juga perlu diperhatikan

Contoh Menu Sehari

PAGI
Nasi 1½ gk
Ayam asam manis 1/2 png
Telur 1/2 butir
Kacang kedelai rebus 2 sdm
Pepaya 1 png bar

SELINGAN
Bubur kacang hijau 1 cup

SIANG
Nasi 2 gk
Ikan asam manis 1 png sng
Telur 2 b/sng
Sayur kangkung rebus ½ gk
Apel 1 png bar

SELINGAN
Kacang pangas 1 gk

MALAM
Nasi 1½ gk
Pepi ikan 1½ gk
Tempe kacang 1 png bar
Pecel 1 gk
Pisang ambon 1 png bar

SELINGAN
Boklul 2 b/s
Susu 1 gk

Dianjurkan

- Sumber Karbohidrat : nasi, roti, mie, makaroni, pasta, ubi, karbohidrat sederhana seperti gula pasir.
- Sumber protein : daging sapi, ayam, ikan, telur, susu, dan hasil olahan seperti keju dan yogurt.
- Sumber protein nabati : semua jenis kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu.
- Sayuran : semua jenis sayuran, terutama jenis B seperti bayam, brokoli, dan selangkang, kacang panjang, tahu, tempe, dan wortel dicuci, diblender atau ditumis.
- Buah : semua jenis buah segar, jus buah.
- Lemak dan minyak : minyak goreng, mentega, margarin, santan ester.

Diet Tinggi Kalori Tinggi Protein

Diet Tinggi Kalori Tinggi Protein (TKTP) adalah diet yang mengandung energi dan protein di atas kebutuhan normal. Diet diberikan dalam bentuk makanan biasa ditambah bahan makanan sumber protein tinggi seperti susu, telur, dan daging.

Tujuan Diet

- Memenuhi kebutuhan energi dan protein yang meningkat
- Mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh
- Menambah berat badan hingga mencapai berat badan normal

Syarat Diet

- Energi tinggi
- Protein tinggi
- Cukup vitamin dan mineral
- Mudah dicerna

Makan Lebih Banyak dari Biasanya

Banyak makan sayur dan buah. Lengkapi dengan lauk pauk

Menjaga Kebersihan Diri

Mandi, membersihkan payudara & daerah kemaluan, cuci rambut minimal 2-3 hari sekali, Cuci Tangan pakai sabun dengan air mengalir

Istirahat Cukup

Tidur malam sedikitnya 6-7 jam, siang hari usahakan tidur/berbaring sedikitnya 1-2 jam

Bersama Suami Lakukan Stimulasi Janin

Berbicara dengan janin sejak hamil muda dan lakukan sentuhan dengan cara mengusap perut

Periksa Kehamilan Secara Teratur

Jika ada keluhan, kelainan atau sakit segera mencari pertolongan bidan/dokter

Beraktivitas Fisik

Berjalan kaki selama 30-60 menit tiap hari, berolahraga ringan seperti senam hamil

Menjaga Ibu Hamil & Janin Sehat-cerdas

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
www.kemkes.go.id
www.pertumbuhanid.com