

**PEMANFAATAN HASIL PERTANIAN KAWASAN
TENGGER UNTUK PENINGKATAN GIZI IBU DALAM
AKSELERASI *MATERNAL MORTALITY RATE* MELALUI
ANTENATAL CARE TERPADU**

DISUSUN OLEH :

**R.A. Helda Puspitasari, S.Kep.Ns., M.Kep
Ayu Dewi Nastiti, S.Kep.Ns., M.Kep
Dwining Handayani, S.Kep.Ns., M.Kes
Erik Kusuma, S.Kep.Ns., M.Kes.**



Pemanfaatan Hasil Pertanian Kawasan Tengger Untuk Peningkatan Gizi Ibu Dalam Akselerasi Maternal Mortality Rate Melalui Antenatal Care Terpadu

Penulis:

1. R.A. Helda Puspitasari, S.Kep.Ns., M.Kep.
2. Ayu Dewi Nastiti, S.Kep.Ns., M.Kep.
3. Dwining Handayani, S.Kep.Ns., M.Kes.
4. Erik Kusuma, S.Kep.Ns., M.Kes.

ISBN: 978-623-8063-37-6

Editor:

Kholid Rosyidi MN

Desain Sampul dan Tata Letak:

KHD Production

Penerbit:

KHD Production

Redaksi

CV KHD Production

Jl Kalianyar Selatan RT019 RW004 Tamanan Bondowoso

Tlp 082282813311

Email: khdproduction7@gmail.com

Web: Khdproduction.com

Anggota IKAPI No: 235/JTI/2019

Cetakan pertama, Juli 2023

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmatNya sehingga buku Pemanfaatan Hasil Pertanian Kawasan Tengger untuk Peningkatan Gizi Ibu dalam Akselerasi *Martenal Mortality Rate* melalui *Antenatal Care* dapat di selesaikan. Buku ini merupakan salah satu media informasi satu kesatuan bahan pembelajaran yang dapat dipelajari oleh peserta didik dan masyarakat secara mandiri. Buku ini memiliki tampilan yang menarik karena terdapat gambaran sejumlah kata, gambar, atau foto tata warna yang mudah dipahami.

Buku saku ini membahas Pemanfaatan Hasil Pertanian Kawasan Tengger untuk Peningkatan Gizi Ibu dalam Akselerasi *Martenal Mortality Rate* melalui *Antenatal Care*. Disadari sepenuhnya meskipun modul ini telah disusun dengan mempertimbangkan berbagai hal, namun diyakini informasi mengenai ANC dan Gizi seimbang pada ibu hamil masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran dari pihak- pihak terkait sangat diharapkan. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian buku ini, semoga menjadi ilmu yang bermanfaat bagi ibu hamil dan semua masyarakat

DAFTAR ISI

30	10 Pesan Gizi Seimbang
32	Zat Gizi Yang Diperlukan Ibu Hamil
33	Tumpeng Gizi Seimbang
34	Isi Piringku
35	Makanan Yang Dianjurkan Dan Tidak Dianjurkan
36	Pola Menu Sehari Berdasarkan Kandungan Energi
37	Satuan Daftar Bahan Makanan Penukar
38	Contoh Menu Sekali Makan
39	Porsi Makan Dan Minum Untuk Sehari
40	Daftar Bahan Makanan Penukar
44	Tips Selama Kehamilan
50	Daftar Pustaka

ANTENATAL CARE TERPADU

Antenatal care terpadu adalah suatu pelayanan yang diberikan oleh perawat kepada ibu hamil, seperti pemantauan kesehatan secara fisik, psikologis, termasuk pertumbuhan dan perkembangan janin serta mempersiapkan proses persalinan dan kelahiran supaya ibu siap menghadapi peran baru/sebagai orang tua.

TUJUAN ANTENATAL CARE TERPADU

Tujuan antenatal care terpadu untuk menjamin perlindungan terhadap ibu hamil dan atau janin berupa deteksi dini factor risiko, pencegahan, dan penanganan dini komplikasi kehamilan.

Tujuan asuhan keperawatan antenatal adalah mendeteksi secara dini risiko komplikasi yang mungkin dialami ibu selama hamil, mencegah komplikasi selama hamil, memantau kesehatan ibu dan janin, membantu dan memfasilitasi proses adaptasi yang terjadi sehingga ibu dapat beradaptasi dengan perubahan fisik dan peran barunya, menginformasikan kunjungan ulang, menentukan usia kehamilan dan perkiraan persalinan menurunkan morbiditas dan mortalitas ibu dan perinatal



MANFAAT PEMERIKSAAN ANTENATAL CARE TERPADU



BAGI IBU

- a. Mengurangi dan menegakkan secara dini komplikasi kehamilan dan mengobati secara dini komplikasi yang mempengaruhi kehamilan.
- b. Mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mental dan fisik ibu hamil dalam menghadapi persalinan.
- c. Meningkatkan kesehatan ibu setelah persalinan dan untuk dapat memberikan ASI.
- d. Memberikan konseling dalam memilih metode kontrasepsi.

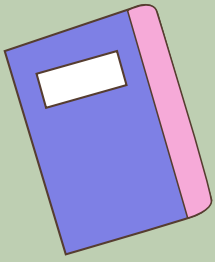
BAGI JANIN

Manfaat untuk janin adalah memelihara kesehatan ibu sehingga mengurangi persalinan prematur, BBLR, juga meningkatkan kesehatan bayi sebagai titik awal kualitas sumber daya manusia.



Digital Repository Universitas Jember

MANFAAT PEMERIKSAAN ANTENATAL CARE TERPADU



Merujuk pada Booklet Kemenkes RI, ibu hamil harus makan 2 porsi setiap kali makan. Bukan banyaknya makanan, tetapi kandungan gizinya yang harus 2 kali lipat.

Pastikan ibu hamil mengonsumsi makanan bergizi lengkap. mengandung makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (kalsium, asam folat, zat besi, vitamin lainnya). Ibu hamil juga perlu minum tablet penambah darah 1 butir sehari.



Konsumsi makanan berserat tinggi yang aman untuk ibu hamil, seperti bayam, brokoli, avokad dan pisang.

Minum minimal 2 liter air tiap hari.



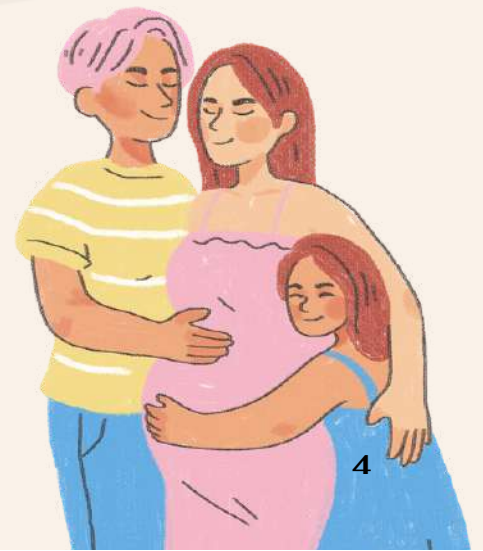
Hindari makanan cepat saji (junk food), makanan tinggi sodo gula/garam, kafein berlebihan, makanan tinggi lemak, alkohol, dan soda.



JADWAL PEMERIKSAAN ANC TERPADU

Pemeriksaan Antenatal Care terbaru sesuai dengan standar pelayanan yaitu minimal 6 kali pemeriksaan selama kehamilan, dan minimal 2 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester I dan III.

- **2 kali pada trimester pertama (kehamilan hingga 12 minggu)**
- **1 kali pada trimester kedua (kehamilan diatas 12 minggu sampai 26 minggu)**
- **3 kali pada trimester ketiga (kehamilan diatas 24 minggu sampai 40 minggu)**



FREKUENSI PEMERIKSAAN ANC TERPADU BISA LEBIH SERING APABILA :

1. Hamil > 35 Tahun
Beresiko mengalami komplikasi kehamilan dan melahirkan bayi dengan cacat lahir



2. Memiliki riwayat masalah kesehatan seperti riwayat diabetes, tekanan darah tinggi, asma, lupus, anemia, obesitas, dll

3. Terdapat komplikasi kehamilan
Mengalami pre-eklampsia, diabetes, gestasional, tekanan darah tinggi, dll. Akan membutuhkan pemeriksaan yang lebih sering

4. Resiko persalinan prematur
Memiliki riwayat prematur. Dokter perlu memonitor lebih sering untuk menghindari kondisi tersebut

Kartu Skor Poedji Rochjati Perencanaan Persalinan Aman

I KEL FR	II NO	III Masalah / Faktor Resiko	SKOR	IV Triwulan			
				I	II	III 1	III 2
				Skor Awal Ibu Hamil			
			2	2			
I	1	Terlalu muda hamil I ≤ 16 Tahun	4				
	2	Terlalu tua hamil I ≥ 35 Tahun	4				
		Terlalu lambat hamil I kawin ≥ 4 Tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi ≥ 10 Tahun	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi ≤ 2 Tahun	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Terlalu tua umur ≥ 35 Tahun	4				
	7	Terlalu pendek ≥ 145 cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4				
	9		Pernah melahirkan dengan a. terikan tang/vakum	4			
		b. uri dirogoh	4				
		c. diberi infus/transfusi	4				
10	Pernah operasi sesar	8					
II		Penyakit pada ibu hamil Kurang Darah b. Malaria,	4				
	11	TBC Paru d. Payah Jantung	4				
		Kencing Manis (Diabetes)	4				
		Penyakit Menular Seksual	4				
	12	Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi.	4				
	13	Hamil kembar	4				
	14	Hydramnion	4				
	15	Bayi mati dalam kandungan	4				
16	Kehamilan lebih bulan	4					
III	17	Letak sungsang	8				
	18	Letak Lintang	8				
	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia/kejang-kejang	8				
JUMLAH SKOR							

Perencanaan Persalinan Aman - Rujukan Terencana

KEHAMILAN				KEHAMILAN DENGAN RESIKO				
JML SKOR	STATUS KHMLN	PERAWA TAN	RUJUK AN	TEMPAT	PENOLONG	RUJUKAN		
						RDB	RDR	RTW
2	KRR	BIDAN	TDK DRUJUK	POLIN DES	BIDAN			
6-10	KRT	BIDAN DOKTER	DRUJUK PKM/RS	PKM/RS	BIDAN DOKTER	√	√	√
≥ 11	KRST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER	√	√	√

"Ayo Dukung Ibu Hamil Sehat Dan Bahagia"

Pelayanan Antenatal Care Dengan 10T

Pemberian Tablet Tambah Darah

Ukur Tinggi Fundus Uteri

Skrining Imunisasi TT

Ukur Tekanan Darah

Timbang Berat Badan

Nilai Status Gizi

Tes Laboratorium

Tata Laksana

Temu Wicara



Tentukan Presentasi Janin
dan Denyut jantung Janin

PELAYANAN PEMERIKSAAN ANTENATAL CARE DENGAN 10 T

Digital Repository Universitas Jember



1. Pemberian Tablet Tambah Darah

Pada ibu hamil dilakukan dengan memberikan minimal 90 Tablet Tambah Darah (TTD) selama kehamilan dan dimulai sedini mungkin dengan teknis pemberian 10 butir setiap bulan kunjungan pemeriksaan ibu hamil.



2. Ukur Tinggi Fundus Uteri

Tinggi fundus uteri adalah jarak antara tulang kemaluan dan perut bagian atas ibu hamil. Perhitungan TFU dapat memberikan gambaran mengenai perkembangan janin.



Berikut adalah kisaran TFU berdasarkan usia kehamilan.

- 21 minggu: 19–23 cm
- 22 minggu: 20–24 cm
- 23 minggu: 21–25 cm
- 24 minggu: 22–26cm
- 25 minggu: 23–27cm
- 26 minggu: 24–28cm
- 27 minggu: 25–29cm
- 28 minggu: 26–30cm
- 29 minggu: 27–31cm



3. Ukur Tekanan Darah



1. Tekanan Darah Trimester Pertama

Tekanan darah normal ibu hamil pada trimester pertama berkisar pada angka 118/73 mmHg. Perubahan tekanan darah pada trimester pertama terjadi karena tubuh memproduksi banyak darah untuk menutrisi janin yang sedang berkembang. Kondisi itu menyebabkan organ jantung bekerja lebih keras ketimbang biasanya.

2. Tekanan Darah Trimester Kedua

Tekanan darah ibu hamil akan berada pada kisaran angka 117/73 mmHg lebih rendah dari sebelumnya. Pada trimester kedua, ibu hamil biasanya akan mengalami beberapa gejala tekanan darah rendah. Misalnya, kepala pusing, pandangan sedikit kabur, kesulitan untuk berkonsentrasi, kulit terasa dingin, tempo nafas yang cepat, mudah lelah, dan dehidrasi.

3. Tekanan Darah Trimester Ketiga

Pada trimester ketiga, tekanan darah ibu hamil akan berada pada tekanan darah normal yang direkomendasikan, yaitu pada angka 121/80 mmHg. Namun, jika tekanan darah pada trimester ini mengalami peningkatan hingga angka 140/90 mmHg, maka Anda kemungkinan menderita hipertensi gestasional. Dalam hal ini, Anda harus memeriksakan diri ke dokter untuk mendapat perawatan.



4. Nilai Status Gizi

a. Index Masa Tubuh (IMT)

Berat badan dilihat dari quatelet atau body massa index (Index Masa Tubuh = IMT) Ibu hamil dengan berat badan dibawah normal sering dihubungkan dengan abnormalitas kehamilan, berat badan lahir rendah. Sedangkan berat badan overweight meningkatkan resiko atau komplikasi dalam kehamilan seperti hipertensi, janin besar sehingga terjadi kesulitan dalam persalinan.

b. Ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)

LILA digunakan untuk keperluan skrining, tidak untuk pemantauan, mengetahui gizi kurang dan relatif stabil. Ukuran LILA selama kehamilan hanya berubah sebanyak 0,4 cm. Perubahan ini selama kehamilan tidak terlalu besar sehingga pengukuran LILA pada masa kehamilan masih dapat dilakukan untuk melihat status gizi ibu hamil sebelum hamil.

c. Kadar Hemoglobin (Hb)

Hemoglobin adalah parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia. Hemoglobin dapat diukur secara kimia dan jumlah Hb/100ml darah dapat digunakan sebagai indeks kapasitas pembawa oksigen pada darah. Fungsinya untuk mengetahui satu gangguan yang paling sering terjadi selama kehamilan yaitu anemia gizi.

5. Tata Laksana



1. Tekanan Darah Trimester Pertama

Tekanan darah normal ibu hamil pada trimester pertama berkisar pada angka 118/73 mmHg. Perubahan tekanan darah pada trimester pertama terjadi karena tubuh memproduksi banyak darah untuk menutrisi janin yang sedang berkembang. Kondisi itu menyebabkan organ jantung bekerja lebih keras ketimbang biasanya.

2. Tekanan Darah Trimester Kedua

Tekanan darah ibu hamil akan berada pada kisaran angka 117/73 mmHg lebih rendah dari sebelumnya. Pada trimester kedua, ibu hamil biasanya akan mengalami beberapa gejala tekanan darah rendah. Misalnya, kepala pusing, pandangan sedikit kabur, kesulitan untuk berkonsentrasi, kulit terasa dingin, tempo nafas yang cepat, mudah lelah, dan dehidrasi.

3. Tekanan Darah Trimester Ketiga

Pada trimester ketiga, tekanan darah ibu hamil akan berada pada tekanan darah normal yang direkomendasikan, yaitu pada angka 121/80 mmHg. Namun, jika tekanan darah pada trimester ini mengalami peningkatan hingga angka 140/90 mmHg, maka Anda kemungkinan menderita hipertensi gestasional. Dalam hal ini, Anda harus memeriksakan diri ke dokter untuk mendapat perawatan.



6. Tentukan Presentasi Janin Dan Denyut Jantung Janin

Menentukan presentasi janin dilakukan pada akhir trimester II dan selanjutnya setiap kunjungan antenatal. Pemeriksaan ini dimaksudkan untuk mengetahui letak janin. Saat usia kehamilan 36 minggu akan dilakukan pemeriksaan leopard untuk mengetahui persentasi janin. Penilaian DJJ dilakukan di akhir trimester I dan selanjutnya setiap kali kunjungan antenatal. Denyut jantung janin normal yaitu 120-160x/menit. Denyut jantung janin sudah dapat didengar dengan funduscope mulai usia kehamilan 16 sampai 18 minggu.

7. Temu Wicara

Tatap muka antara bidan dengan ibu hamil dalam rangka melakukan konseling dari mulai masa kehamilan sampai dengan perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K) yang meliputi tempat persalinan, pendamping persalinan, kendaraan yang digunakan, calon donor darah, dan biaya persalinan pada ibu hamil.



Sudah Idealkah Berat Badanmu Saat Kehamilan ?



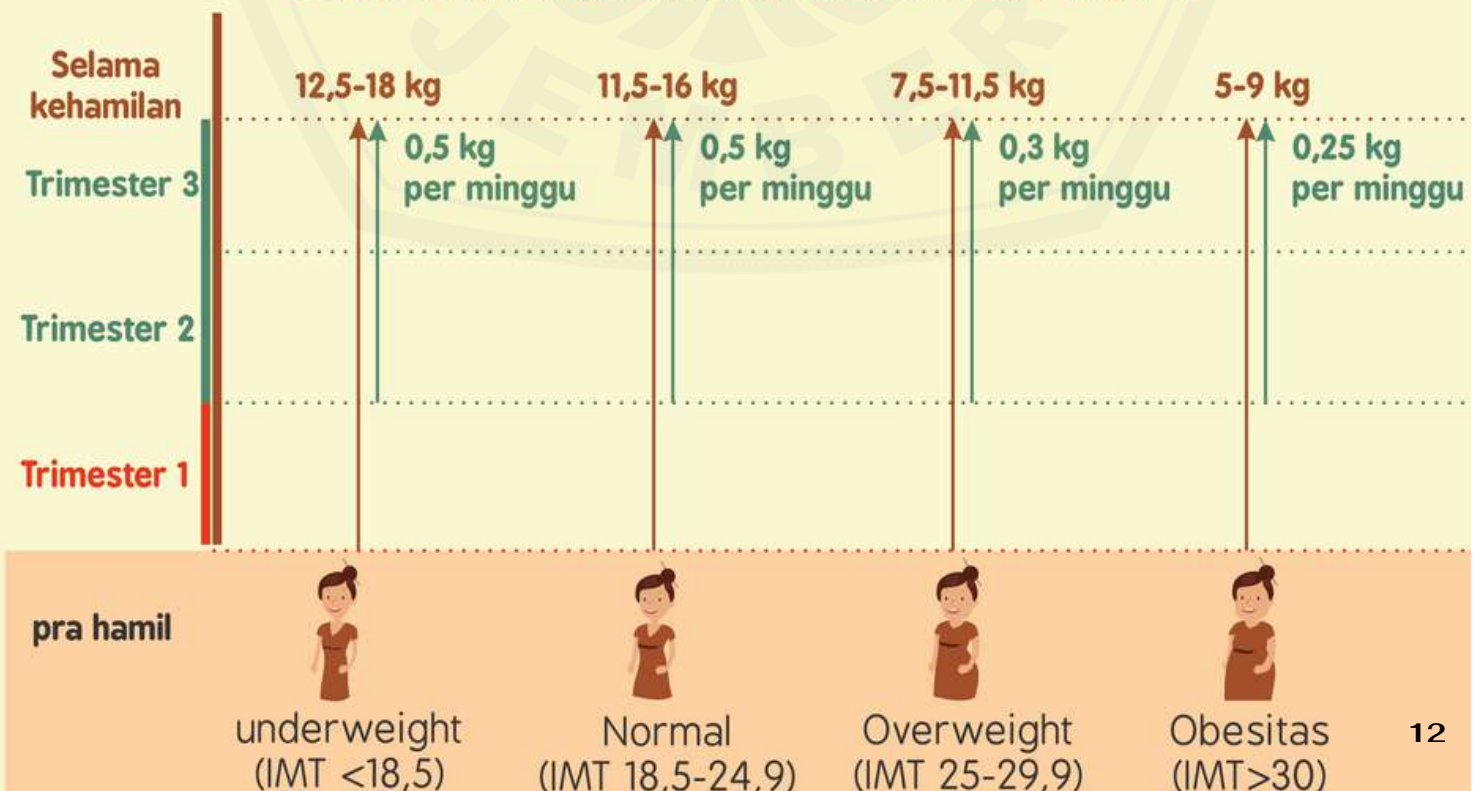
Kenaikan berat badan merupakan indikator paling umum untuk menentukan status gizi ibu hamil dan merepresentasikan penambahan jaringan lemak dan komposisi tubuh tanpa lemak

Kenaikan berat badan yang harus dicapai setiap ibu berbeda-beda setiap orangnya, tergantung pada status gizi pra hamil ibu yang diukur berdasarkan IMT

IMT (Indeks Masa Tubuh)

$$= \frac{\text{Berat badan ibu (kg)}}{\text{Tinggi badan ibu (m}^2\text{)}}$$

Berapakah kenaikan berat badan ideal ibu saat kehamilan berdasarkan IMT ?



Mengapa Berat Badan Naik Saat Hamil?



Pertambahan volume darah



Pertambahan volume cairan



Plasenta dan air ketuban



Payudara



Bayi



Rahim



Cadangan lemak

Tekanan Darah Normal Pada Ibu Hamil. (2023). Ciputra Hospital. Retrieved (<https://cipurahospital.com/tekanan-darah-normal-pada-ibu-hamil/>) Diakses pada 7 Juni 2023

Supriadi, T. (n.d.). Menentukan Status Imunisasi TT Wanita Usia Subur. Dinkes Kulonprogo. (<https://dinkes.kulonprogokab.go.id/detil/161/menentukan-status-imunisasi-tt-wanita-usia-subur#:~:text=Dimana%20imunisasi%20tersebut%20bisa%20diberikan,minimal%202%20minggu%20sebelum%20melahirkan>) Diakses pada 7 Juni 2023

Rahmawati, N. (2018). GAMBARAN PENILAIAN STATUS GIZI PADA IBU HAMIL YANG MELAKUKAN KUNJUNGAN KE POSYANDU DI DESA ALAM ENDAH WILAYAH KERJA PUSKESMAS RANCABALI PERIODE MARET - MEI TAHUN 2018. Repository Bku Ac Id.

(<http://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/2534/NADIA%20RAHMAWATI%20CK115020%282018%29-1-42.pdf?sequence=1&isAllowed=y>) Diakses pada 8 Juni 2023



**Pemanfaatan Hasil Pertanian Kawasan Tengger untuk
Peningkatan Gizi Ibu dalam Akselerasi *Maternal Mortality Rate*
Melalui antenatal care terpadu**