

LAMPPIRAN.

Lampiran 1 Kartu Bimbingan Tugas Akhir

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Shevina Jeni Shelia

NIM : P17310221015

Program Studi : D3 Kebidanan Malang

Judul KTI : Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan
Kekurangan Energi Kronik

Dosen Pembimbing : Suprapti, S.ST.,M.Kes

No.	Tanggal Bimbingan	Uraian Bimbingan	TTD	
			Mahasiswa	Pembimbing
1.	20 Maret 2025	Konsultasi judul LTA	@Jenishelia	P
2.	26 Maret 2025	BAB 1: Pendahuluan BAB 2: Tinjauan Teori BAB 3: Metode Penulisan	@Jenishelia	P
3.	22 April 2025	Perbaikan dan konsultasi Proposal: BAB 1: Pendahuluan BAB 2: Tinjauan Teori BAB 3: Metode Penulisan	@Jenishelia	P
4.	7 Mei 2025	Perbaikan sistematika penulisan Proposal	@Jenishelia	P
5.	16 Mei 2025	Perbaikan sistematika penulisan Proposal	@Jenishelia	P
6.	19 Mei 2025	Penyempurnaan Proposal dan persiapan administrasi uji Proposal	@Jenishelia	P
7.	21 Juli 2025	Revisi bab 4	@Jenishelia	P
8.	24 Juli 2025	Revisi bab 4	@Jenishelia	P
9.	25 Juli 2025	Revisi bab 4	@Jenishelia	P
10.	29 Juli 2025	Revisi bab 4	@Jenishelia	P
11.	30 Juli 2025	Revisi bab 4 dan lampiran	@Jenishelia	P

12.	1 Agustus 2025	ACC semhas	@kahl	2

Mengetahui,

Ketua Program Studi,

Naimah, SKM., M.Kes
NIP. 196612311986032005

Pembimbing,



Suprapti, S.ST., M.Kes
NIP. 19610427198303200

Lampiran 2 Lembar Revisi

LEMBAR REVISI

Nama :.....

NIM :.....

NO	BAB/HALAMAN	REVISI PENGUJI

Malang,.....

Malang,.....

Sebelum direvisi,

Sesudah direvisi,

(.....)

(.....)

Lampiran 3 Permohonan Surat Izin Penelitian

PERMOHONAN SURAT IZIN PENELITIAN

Proposal penelitian dengan judul: Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Kekurangan Energi Kronik di Puskesmas Ardimulyo

Oleh: Shevina Jeni Shelia

NIM: P17310221015

Telah dinyatakan layak untuk ditindaklanjuti dengan pengambilan data, selanjutnya mohon diterbitkan surat perijinan kepada institusi tempat pelaksanaan penelitian.

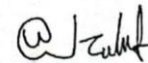
Mengetahui,
Pembimbing

Malang,

Pemohon



Suprapti, S.ST., M.Kes
NIP. NIP 196104271983032002



Shevina Jeni Shelia
NIM. P17310221015

Lampiran 4 Surat pengantar



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Malang
Jalan Kesel (Jn 27C)
Malang, Jawa Timur 65132
☎ 0341 366075
🌐 <http://poltekkes-malang.ac.id>

Malang, 9 Juli 2025

Nomor : PP.01.04/F.XIII/4438/2025
Hal : Permohonan Pelaksanaan Penelitian

K e p a d a, Yth :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang
2. Kepala Puskesmas Ardimulyo

Di,-

TEMPAT

Dengan ini kami sampaikan bahwa sebagai salah satu syarat penyelesaian Pendidikan di Program Studi DIII Kebidanan Malang Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, setiap mahasiswa diwajibkan menempuh mata kuliah Laporan Tugas Akhir / LTA (3 sks). Behubungan dengan hal tersebut, maka bersama ini kami mohon dengan hormat agar dapatnya diijinkan untuk melaksanakan kegiatan Pelaksanaan Penelitian mahasiswa kami :

N a m a : Shevina Jeni Sheila
N I M : P17310221015
Program Studi : DIII Kebidanan Malang
Semester : VI (Enam)
Judul : Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ibu Hamil dengan Kekurangan Energi Kronis

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

An. Direktur
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes
Malang,



RITA YULIFAH, S.Kp, M.Kes

Tembusan:

1. Sdr. Shevina Jeni Sheila
2. Peringgal

Lampiran 5 Surat izin penelitian dinkes



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG

DINAS KESEHATAN

Jalan Panji Nomor 120 Kapanjen, Kabupaten Malang, Jawa Timur
Telepon (0341) 393730, Faksimile (0341) 393731
Laman: <http://dinkes.malangkab.go.id>
Pos-el: dinkes@malangkab.go.id, Kode Pos 65163

Kapanjen, 14 Juli 2025

Nomor : 000.9.2/3668/135.07.302/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Penelitian

Yth. Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang
di
Malang

Menindaklanjuti Surat dari Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang Nomor PP.01.04/F.XIII/4438/2025 tanggal 09 Juli 2025 tentang Penelitian, dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan kegiatan tersebut oleh :

N a m a : Shevina Jeni Shelia
N I M : P17310221015
Judul : *Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ibu Hamil dengan Kekurangan Energi Kronis*
Tempat Kegiatan : Puskesmas Ardimulyo Kab. Malang
Waktu Kegiatan : 16 Juli 2025 - 16 Agustus 2025

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku
2. Sesampainya ditempat kegiatan untuk melaporkan dan berkoordinasi kepada Pejabat yang terkait.
3. Memberikan informasi sebelum yang bersangkutan melakukan kegiatan
4. Harus memegang azas rahasia (tanpa nama / identitas responden)
5. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian
6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan untuk melaporkan kembali kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Malang.

7. Surat...

7. Surat ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

a.n. Plt. Kepala Dinas Kesehatan,
Plt. Sekretaris



Gunawan Djoko Untoro, S.K.M., M.Si
Pembina / IVa
NIP 196802141993021002

Tembusan:
Yth. 1. Kepala UPT Puskesmas Ardimulyo Kab. Malang
2. Shevina Jeni Shelia

Lampiran 6 Informasi & Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)

Informed consent digunakan untuk mendapatkan persetujuan dari pasien sebelum tindakan medis dilakukan. Informed consent melindungi pasien dari tindakan medis yang tidak disetujui dan memberikan perlindungan hukum bagi dokter dan pasien.

INFORMENT CONSENT

(Lembar Persetujuan Menjadi Subjek Penelitian)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. S
Umur : 28 Tahun
Alamat : Boyomarto

Setelah mendapatkan keterangan serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian, dengan karya tulis ilmiah yang berjudul "Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Kekurangan Energi Kronik di Puskesmas Ardimulyo" (~~SETUJU/TIDAK~~) diikut sertakan dalam penelitian dengan catatan apabila sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Demikian surat pernyataan ini saat buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Malang, 19 Juli 2025.....

Subjek Penelitian

(.....)

Lampiran 7 SOP penatalaksanaan KEK

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
PENATALAKSANAAN KEK PADA IBU HAMIL**

Pengertian	Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan asupan energi yang tidak mencukupi dalam jangka panjang, ditandai dengan Lingkar Lengan Atas (LiLA) < 23,5 cm dan penambahan berat badan yang tidak sesuai standar kehamilan.
Tujuan	Memberikan asuhan kebidanan yang tepat dan terstandar untuk ibu hamil dengan KEK agar status gizinya membaik, serta mencegah komplikasi pada ibu dan janin.
Referensi	Kementerian Kesehatan RI. (2023). <i>Buku Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar</i> ; World Health Organization (WHO). (2023). <i>Maternal Nutrition Guidelines</i> .
Peralatan dan perlengkapan	Persiapan alat: <ol style="list-style-type: none">1. Buku KIA2. Timbangan, pengukuran LILA dan tinggi badan, dopler3. Alat tulis4. Tablet tambah darah (Fe)5. PMT (Pemberian Makanan Tambahan) bila tersedia6. Media edukasi (leaflet, flipchart)
	<ol style="list-style-type: none">1. Mencuci tangan2. Menyiapkan alat dan media edukasi3. Mengidentifikasi usia kehamilan4. Mengukur LILA, bila LILA ibu < 23,5 cm maka ibu termasuk KEK5. Menimbang berat badan dan analisis kenaikan sesuai usia kehamilan6. Tanyakan pola makan dan riwayat konsumsi fe7. Merumuskan diagnosa ibu hamil dengan KEK berdasarkan hasil LILA dan IMT8. Menjadwalkan kunjungan ulang untuk pemantauan9. Mengedukasi pentingnya peningkatan asupan energi dan protein.10. Memberikan tablet tambah darah (Fe) sesuai ketentuan11. Memberikan PMT bila tersedia12. Memberikan konseling gizi mengenai menu seimbang, tinggi protein dan vitamin C13. Mengukur berat badan dan LILA pada kunjungan selanjutnya.14. Mengevaluasi kepatuhan konsumsi Fe dan PMT15. Mencatat hasil pengukuran dan intervensi di buku KIA dan rekam medis.

Lampiran 8 Format asuhan kebidanan kehamilan

A. Subjektif (S)

1. Identitas

Nama Klien	: Ny. S	Nama Suami	: Tn. R
Umur	: 28 tahun	Umur	: 27 tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Pendidikan	: SMK	Pendidikan	: SD
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Swasta
Alamat	: Toyomarto	Alamat	: Toyomarto

2. Alasan Datang

Ibu ingin memeriksakan kehamilannya.

3. Keluhan Utama

Ibu mengeluh mudah lelah

4. Riwayat Menstruasi

Menarche	: 14 tahun	HPHT	: 27-12-2024
Siklus Menstruasi	: Teratur	TP	: 03-05-2025
Lama Menstruasi	: 7 hari	UK	: 29-30 minggu

5. Riwayat Obstetri Kehamilan Sekarang

a. Trimester 1

Frekuensi ANC : 3 kali di Klinik oleh dokter

Keluhan : Mual muntah

Informasi yang Pernah Didapat : diberikan KIE kebutuhan nutrisi

b. Trimester 2

Frekuensi ANC : 3 kali di PMB oleh bidan

Keluhan : Tidak ada

Informasi yang Pernah Didapat : diberikan KIE kebutuhan nutrisi

c. Trimester 3

Frekuensi ANC : 1 kali di klinik oleh dokter

Keluhan : Keputihan.

Informasi yang Pernah Didapat : diberikan KIE personal hygiene

6. Riwayat Obstetri (Kehamilan, Persalinan, Nifas) yang Lalu

Kehamilan		Persalinan					Nifas		Anak		
Hamil Ke-	Tahun	Lahir Hidup/ Mati/ Abortus	UK	Lahir Spontan/ SC/ Lainnya	Tempat/ Penolong	Pnyl t	ASI Eksklusif	Pnyl t	BB/ PB Lahir	Umur Anak	Kondisi Anak
1	2019	Lahir hidup	29-30 minggu	Spontan	RS/dokter	Pre matur	-	-	900 gr/39 cm	27	Meninggal
2	2020	Lahir hidup	29 minggu	Spontan	RS/dokter	Pre matur	-	-	1050 gr/39 cm	29	Meninggal
	Hamil ini										

7. Riwayat KB dan Rencana KB

Metode yang Pernah Digunakan : KB suntik 3 bulan

- Lama Penggunaan : 4,5 tahun
Keluhan : menstruasi tidak lancar
8. Riwayat Kesehatan Ibu
Penyakit Menular (TBC, hepatitis, campak, HIV/AIDS dan IMS) : tidak ada
Penyakit Tidak Menular (diabetes, hipertensi dan kardiovaskular) : Tidak ada
Alergi Makanan atau Obat-obatan : tidak ada
Operasi yang Pernah Dijalani : tidak ada
 9. Riwayat Kesehatan Keluarga
Riwayat Penyakit Menular : tidak ada
Riwayat Penyakit Tidak Menular : tidak ada
Riwayat Keturunan Kembar : tidak ada
 10. Riwayat Pernikahan
Pernikahan Ke : 1 (satu)
Usia Pertama kali Menikah : 20 tahun
Lama Pernikahan : 8 tahun
 11. Pola Pemenuhan Kebutuhan Dasar Sehari-hari
 - a. Nutrisi
 - 1) Sebelum Hamil
Makan : 3 kali sehari, dengan menu nasi, sayur dan lauk pauk
Minum : 6-8 kali sehari, dengan jenis minuman air putih
Keluhan : tidak ada
 - 2) Saat Hamil
Makan : 2-3 kali sehari, dengan menu nasi dan lauk pauk
Minum : 7-8 kali sehari, dengan jenis minuman air putih.
Keluhan : ibu mengeluh kurang nafsu makan
 - b. Eliminasi
 - 1) Sebelum Hamil
BAK : 6-7 kali sehari.
BAB : 1 kali sehari.
Keluhan : tidak ada
 - 2) Saat Hamil
BAK : 7-9 kali sehari.
BAB : 1 kali sehari.
Keluhan : tidak ada
 - c. Aktivitas
 - 1) Sebelum Hamil
Jenis Aktivitas : menyapu, mengepel, mencuci baju
Keluhan : tidak ada.
 - 2) Saat Hamil
Jenis Aktivitas : menyapu, mengepel, mencuci baju
Keluhan : mudah lelah
 - d. Istirahat
 - 1) Sebelum Hamil
Tidur siang selama 1 jam, tidur malam selama 6-7 jam.
Keluhan : tidak ada
 - 2) Saat Hamil

Tidur siang selama 1-2 jam, tidur malam selama 6-7 jam.

Keluhan : sulit tidur di malam hari

12. Pola Kebiasaan

Konsumsi Jamu : Tidak

Konsumsi Minuman Beralkohol/ Merokok : Tidak

Konsumsi Obat-obatan : Tidak

13. Riwayat Psikologi, Sosial, Ekonomi, Budaya (termasuk Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi/ P4K)

Pembuat Keputusan dalam Keluarga : Suami

Calon Pendorong Darah : Suami

Pendamping Persalinan : Suami

Pendanaan Persalinan/ Kegawatdaruratan : BPJS dan ada tabungan bersalin

B. Objektif (O)

1. Pemeriksaan Umum

Keadaan Umum	: Baik	BB Sebelum Hamil	: 33,5 kg
	: Composmentis	BB Sekarang	: 42,4 kg
Kesadaran	: 117/66 mmHg	Tinggi Badan	: 140 cm
Tekanan Darah	: 36,5°C	IMT Sebelum	: 17 kg/m ²
Suhu	: 86 x/menit	Hamil	: 21,5 cm
Nadi	: 18 x/menit	LILA	
Pernapasan			

2. Pemeriksaan Fisik

Wajah : Simetris, tidak oedem, tidak pucat, tidak ada cloasma gravidarum.

Mata : Simetris, konjungtiva pucat, sclera bening/ tidak, ada kelainan mata/ tidak.

Leher : tidak ada pembesaran vena jugularis, tidak ada pembesaran kelenjar thyroid, tidak ada pembesaran kelenjar limfe.

Dada : tidak ada Areola hiperpigmentasi, tidak ada benjolan, puting susu menonjol.

Abdomen : tidak ada bekas luka operasi, arah pembesaran membujur, tidak ada linea nigra, tidak ada striae gravidarum.

Leopold I : TFU bagian fundus teraba lunak dan tidak melenting (bokong)

Leopold II : Perut bagian kiri teraba datar dan keras (punggung), pada perut bagian kanan teraba bagian kecil-kecil (ekstremitas).

Leopold III : Bagian terendah teraba bulat, keras, melenting (kepala kepala sudah belum masuk PAP).

: -

Leopold IV

TFU (Mcdonald) : 22 cm TBJ: 1550 gram

Auskultasi DJJ : 148 x/menit

Genetalia

: tidak ada pengeluaran lendir bercampur darah, tidak ada oedem.

Ekstremitas

: tidak oedem, tidak ada varises

3. Pemeriksaan Penunjang (Laboratorium) Tanggal 15 Maret 2025

a. Darah

Golongan Darah : 0

Hemoglobin : 10,5 g/dL

Triple Eliminasi : NR

b. Urine

Proteinurine : -

Glukosa/Reduksi : -

C. Assesment (A)

Diagnosa : GIIP0200Ab000 UK 29-30 minggu T/H/I presentasi kepala ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronik

D. Plan (P)

Tanggal: 19 Juli 2025

1. Memberitahu hasil pemeriksaan bahwa janin dalam keadaan baik dan ibu mengalami Kekurangan Energi Kronik.
2. Menjelaskan kepada ibu mengenai dampak Kekurangan Energi Kronik terhadap kehamilan.
3. Menganjurkan ibu untuk memperbanyak konsumsi beragam jenis pangan lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi protein dan vitamin serta mineral sebagai pemeliharaan dan pertumbuhan dan perkembangan janin serta cadangan selama masa menyusui.
4. Menganjurkan ibu untuk tetap mengonsumsi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang diberikan oleh puskesmas secara rutin dan tidak melewatkan jadwal konsumsi, guna mendukung pemenuhan kebutuhan energi dan protein.
5. Menganjurkan ibu untuk rutin mengonsumsi tablet zat besi (Fe) satu kali sehari, terutama menjelang tidur malam, agar penyerapan zat besi lebih optimal dan mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan.
6. Memberikan edukasi kepada ibu mengenai hal-hal yang harus dihindari selama kehamilan, seperti mengangkat beban berat, berdiri terlalu lama, serta konsumsi makanan instan atau tidak bergizi.
7. Menjelaskan tanda-tanda bahaya kehamilan trimester ketiga kepada ibu, seperti nyeri perut hebat, perdarahan, pecah ketuban sebelum waktunya, demam tinggi, atau gerakan janin berkurang. Ibu dianjurkan segera mengakses fasilitas pelayanan kesehatan apabila mengalami tanda-tanda tersebut.
8. Mendiskusikan pada Ibu untuk kunjungan berikutnya pada tanggal 22 Juli 2025

Lampiran 9 Instrumen Pengukuran Antropometri

INSTRUMEN PENGUKURAN ANTOPOMETRI

A. IDENTITAS RESPONDEN

- 1 Nama Responden : Ny. S
- 2 Umur (tahun) : 28 tahun
- 3 Usia Kehamilan (minggu) : 29-30 minggu
- 4 Tanggal Pengukuran : 19 Juli 2025

B. PARAMETER ANTOPOMETRI

NO	Parameter	Hasil pengukuran	Satuan	Batas normal	Keterangan
1.	Tinggi badan	140	cm	≥ 145 cm	< 145 cm = risiko KEK
2.	Berat Badan Sekarang	42,4	kg	Sesuai usia kehamilan	Bandingkan dengan standar WHO
3.	Lingkar Lengan Atas (LiLA)	21,5	cm	$\geq 23,5$ cm = Normal	$< 23,5$ cm = KEK
4.	IMT Sebelum Hamil (<i>jika ada</i>)	17	kg/m ²	Normal: 18,5–24,9	$< 18,5$ = risiko KEK

C. KATEGORI STATUS GIZI

Kategori KEK berdasarkan LiLA KEK ($< 23,5$ cm) Tidak KEK ($\geq 23,5$ cm)

D. CATATAN TAMBAHAN

- Kondisi ibu saat pengukuran:
 - Puasa
 - Setelah makan
 - Lainnya:
- Apakah ibu hamil menerima **PMT** atau **tablet Fe**?
 - Ya Tidak
- Apakah ibu mengalami **mual/muntah berlebih**?
 - Ya Tidak

- Apakah ada penyakit penyerta (mis. anemia, infeksi)?
 - Ya, sebutkan:
 - Tidak

WAWANCARA IBU HAMIL DENGAN KEK

A. IDENTITAS RESPONDEN

1	Nama Responden	: Ny. S
2	Umur (tahun)	: 28 Tahun
3	Umur Kehamilan (minggu)	: 29-30 minggu
4	Pendidikan Terakhir	: SMA
5	Pekerjaan	: IRT
6	Tanggal Wawancara	: 19 Juli 2025

B. PERTANYAAN WAWANCARA

1. Pengetahuan ibu tentang Gizi dan KEK

- Apa yang ibu ketahui tentang kebutuhan gizi selama hamil? Ibu mengetahui bahwa selama hamil kebutuhan gizi lebih banyak untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin, sehingga harus makan makanan bergizi seimbang.
- Apakah ibu mengetahui apa itu Kekurangan Energi Kronik (KEK)? Ibu belum mengetahui secara jelas tentang Kekurangan Energi Kronik (KEK), hanya tahu bahwa ibu hamil harus banyak makan supaya tidak lemas.
- Darimana ibu mendapatkan informasi tentang gizi selama kehamilan?
 - Petugas Kesehatan
 - Keluarga
 - Media Sosial/Internet
 - Lainnya:

2. Asupan makan dan pola konsumsi

- Bagaimana pola makan ibu sehari-hari selama hamil?
 - Seberapa sering Ibu makan dalam sehari? Pola makan ibu sehari-hari biasanya 2–3 kali makan
 - Apa saja jenis makanan yang biasanya Ibu konsumsi? Jenis makanan yang sering dikonsumsi nasi, sayur bening, tempe, tahu, kadang telur, jarang sekali daging atau ikan.

- b. Apakah Ibu mengonsumsi makanan sumber protein hewani (daging, telur, ikan) minimal 1 kali sehari? Ibu hanya kadang-kadang mengonsumsi protein hewani, tidak setiap hari.
- c. Apakah Ibu rutin mengonsumsi sayur dan buah? Sayur hampir setiap hari, tetapi buah hanya sesekali jika ada.
- d. Apakah Ibu mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan makan? Jika ya, apa penyebabnya? Ibu mengalami kesulitan memenuhi kebutuhan makan karena nafsu makan kadang menurun

3. Kondisi Kesehatan dan Gejala

- a. Apakah Ibu mengalami mual/muntah berlebih selama kehamilan? Pada trimester awal ibu mengalami mual muntah, namun saat ini sudah berkurang.
- b. Apakah Ibu pernah didiagnosis mengalami anemia atau kekurangan zat gizi lainnya? Ibu pernah diberitahu bidan bahwa Hb agak rendah, sehingga kemungkinan anemia ringan
- c. Apakah Ibu merasa lemas, pusing, atau cepat lelah selama hamil? Ibu sering merasa cepat lelah dan pusing

4. Pemanfaatan Layanan Kesehatan

- a. Seberapa sering Ibu memeriksakan kehamilan ke bidan atau puskesmas? Ibu rutin memeriksakan kehamilan ke bidan/puskesmas setiap bulan.
- b. Apakah selama pemeriksaan kehamilan, Ibu mendapat penyuluhan gizi? Saat pemeriksaan, ibu pernah mendapat penyuluhan singkat mengenai gizi dan konsumsi tablet Fe.
- c. Apakah Ibu mendapat atau mengonsumsi tablet tambah darah (Fe)? Seberapa sering? Ibu mendapat tablet tambah darah (Fe) dari puskesmas, namun tidak rutin diminum karena kadang mual.
- d. Apakah Ibu pernah menerima bantuan makanan tambahan (PMT)? Iya ibu menerima PMT lokal dari puskesmas berupa makanan kudapan.

5. Dukungan Keluarga dan Ekonomi

- a. Apakah keluarga Ibu mendukung dalam memenuhi kebutuhan makan selama hamil? Keluarga mendukung, terutama suami yang menyarankan agar ibu banyak makan
- b. Apakah ada kendala ekonomi dalam memenuhi kebutuhan gizi harian? Tidak ada
- c. Siapa yang biasanya menyiapkan makanan di rumah? Makanan sehari-hari biasanya disiapkan oleh ibu sendiri, kadang dibantu anggota keluarga lain.

C. CATATAN PEWAWANCARA

- Sikap/tanggapan ibu selama wawancara:

Ibu tampak kooperatif, menjawab pertanyaan dengan jujur dan terbuka.

Sesekali ibu terlihat ragu dalam menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan istilah medis, seperti Kekurangan Energi Kronik (KEK), namun tetap berusaha memahami dengan baik. Ibu terlihat antusias ketika membicarakan pola makan sehari-hari dan dukungan keluarga

- Hal menarik/lainnya yang ditemukan:

Ibu memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai KEK, namun menunjukkan keinginan untuk belajar lebih banyak mengenai gizi kehamilan.

**LEMBAR OBSERVASI KLINIS IBU HAMIL
DENGAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK)**

A. IDENTITAS RESPONDEN

- 1 Nama Responden : Ny. S
- 2 Umur (tahun) : 28 Tahun
- 3 Umur Kehamilan (minggu) : 29-30 minggu
- 4 Pendidikan Terakhir : SMK
- 5 Pekerjaan : IRT
- 6 Tanggal Observasi : 19 Juli 2025

B. PARAMETER OBSERVASI KLINIS

No	Indikator Klinis	Ada (✓)	Tidak (X)	Keterangan
1.	Wajah pucat (terlihat pada konjungtiva mata/lidah)		X	
2.	Rambut tampak tipis, mudah rontok	✓		
3.	Kulit kering, kasar, bersisik		X	
4.	Kuku rapuh, berbentuk sendok		X	
5.	Bengkak/edema pada tungkai bawah		X	
6.	Gusi mudah berdarah	✓		
7.	Ibu tampak lemas atau mudah lelah	✓		
8.	Lingkar Lengan Atas (LiLA) < 23,5 cm	✓		Ukuran: 21,5 cm
9.	Riwayat melahirkan bayi BBLR (<2500 gr)	✓		Tahun: 2020

10.	Riwayat KEK pada kehamilan sebelumnya	✓		
-----	---------------------------------------	---	--	--

C. RENCANA TINDAK LANJUT/RUJUKAN

No	Tindakan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Dirujuk ke ahli gizi/bidan/dokter		✓	Tujuan:
2.	Pemberian makanan tambahan (PMT)	✓		Jenis: PMT lokal makanan kudapan
3.	Edukasi konsumsi TTD (Tablet Tambah Darah)	✓		
4.	Diberikan konseling gizi/pola makan sehat	✓		

IBU SEHAT, BAYI KUAT:

APA
ITU

GIZI CUKUP,
KEK CEGAH



✓ APA ITU KEK?

KEK (Kekurangan Energi Kronis) adalah kondisi kekurangan gizi yang berlangsung lama pada ibu hamil.

✓ CIRI-CIRI KEK:



LILA < 23,5 cm



BB tidak naik sesuai usia kemilalan



Mudah lelah, pucat



APA DAMPAK KEK?

Mudah lelah dan lemas,
Persalinan lama dan berisiko
Anemia, BBLR, Stunting, Bayi
lahir prematur.

5 Hindari:

- Makanan instan
- Minuman manis berlebih
- Angkat beban berat



APA YANG HARUS DILAKUKAN?

- 1 Makan 3x sehari + 2x selingan
- 2 Konsumsi makanan beragam:



Minum tablet Fe
tiap malam

- 4 Habiskan PMT
setiap hari



WELCOME TO

PEMENUHAN NUTRISI PADA IBU HAMIL



1 Tujuan Pemenuhan nutrisi ibu hamil

- Mendukung pertumbuhan janin
- Mencegah gangguan kesehatan
- Mendukung kesehatan ibu
- Mendukung produksi ASI
- Mencegah gangguan kekurangan gizi
- Mendukung perkembangan otak janin

2 Macam-macam nutrisi ibu hamil

- Karbohidrat Sebagai sumber energi contoh : Nasi, Jagung, Kentang, Roti, Gandum

- Protein Untuk membantu proses tumbuh kembang janin & payudara contoh : Daging, Ayam, Ikan, Telur, Tahu, Tempe, Kacang - Kacangan, Susu
- Lemak sebagai omega 3 & 6 untuk perkembangan mata & otak contoh : Kacang & Ikan laut
- Vitamin & mineral Asam folat : Pembentukan sel syaraf dan Mencegah kelainan janin contoh : sayur hijau, beras merah & buah
- Kalsium : Pembentukan tulang contoh : Susu, biji - bijian, brokoli



KEBUTUHAN ZAT GIZI SELAMA HAMIL

Zat besi : Pembentukan darah (mencegah anemi)
contoh : daging, kuning telur, ikan, sayur hijau



Sumber karbohidrat contoh : nasi, roti, ubi, singkong, jagung, gandum



Sumber lemak contoh : daging, ikan laut, keju, telur, susu





Ibu memerlukan makan yang cukup untuk 2 orang (ibu & janin)
Memantau kenaikan BB pada ibu selama hamil



TIPS PRAKTIS

Bergizi seimbang selama hamil :

- Makanlah beranekaragam makanan memenuhi gizi ibu & janin
- Kurangi makan berlemak & berminyak, manis & asin
- Biasakan makan sayur dan buah
- Minumlah lebih banyak air mineral (12 gelas) / hari



ISI PIRINGKU UNTUK IBU HAMIL



1/2 bagian: Sayur dan Buah


- Sayuran hijau
(bayam, daun katuk,
brokoli)
- Buah segar
(pisang, pepaya, jeruk)

1/4 bagian: Karbohidrat

- Nasi, ubi, jagung,
kentang, singkong

1/4 bagian: Protein

- Lauk howani:
telur, ikan, ayam hati
- Lauk nabati:
tempe, tahu,
kacang-kacangan

 **Tambahan:** Susu atau olahan susu (2 gelas per hari)

Lampiran 13 Food record Ny. S

Minggu ke-1

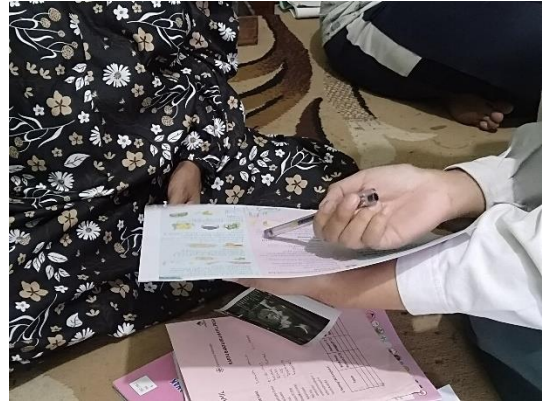
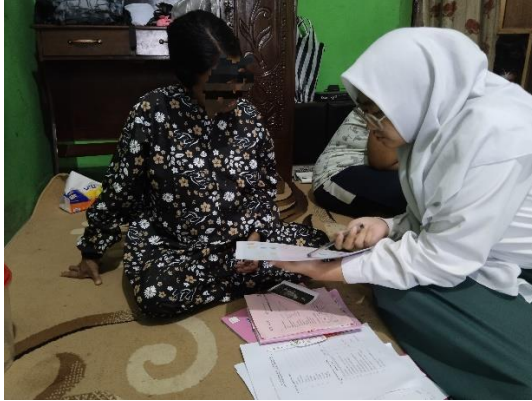
Hari	Pagi	Snack	Siang	Snack	Malam	snack
Sabtu	Nasi, telur dadar, sayur bayam	siomay ayam+jus melon	Nasi, telur dadar+kangkung	PMT siomay ayam	-	Buah pepaya
Minggu	Bubur ayam	Buah pepaya	Nasi bakar	-	Nasi, telur dadar, lalapan	Buah pepaya
Senin	Nasi, tempe bacem, sayur lodeh	Dimsum ayam	Nasi, telur dadar, sayur bayam	-	Nasi, telur dadar, sayur bayam	Buah jambu
Selasa	Lontong sayur, telur rebus	-	Nasi, ikan pindang, sayur bening	Schotel singkong	Nasi goreng, telur ceplok	Biskuit ibu hamil
Rabu	Nasi, tempe goreng, tumis kangkung	-	Nasi, tempe goreng, tumis kangkung	Rolade	Nasi, tahu, tumis kangkung	Biskuit ibu hamil
Kamis	Nasi, ikan pepes, sayur bening	Sempol ayam	Nasi, ikan pepes, sayur bening	Pisang	Nasi, telur dadar, sawi rebus	pisang
Jumat	Nasi goreng, telur ceplok	Perkedel tahu	Nasi, ayam sayur sop	Pisang	Nasi, ayam sayur sop	pisang

Minggu ke-2

Hari	Pagi	Snack	Siang	Snack	Malam	Snack
Sabtu	Nasi, ikan tongkol, sayur sop	Buah semangka	Nasi, ikan tongkol, sayur sop	Stik kentang	Nasi, telur, sayur sop	Buah semangka
Minggu	Nasi kuning, kering tempe, telur dadar	Jus semangka	Nasi, ikan pindang, tumis buncis wortel	Biskuit	Nasi, ikan pindang, tumis buncis wortel	Biskuit
Senin	Nasi, pepes ikan, sayur asem	Kroket kentang	Nasi, pepes ikan, sayur asem	Singkong rebus	Nasi, pepes ikan, sayur asem	Roti
Selasa	Nasi, tempe balado	Lemper ayam	Nasi, tempe balado	Roti	Nasi, telur dadar, sawi rebus	Buah jeruk
Rabu	Nasi, pepes tahu, sayur bening	Bola-bola tahu	Nasi, pepes tahu, sayur bening	Buah jeruk	Nasi, telur rebus, lalapan	Buah jeruk
Kamis	Nasi, Sup telur puyuh, Tempe	Puding labu kuning	Nasi, Sup telur puyuh, Tempe	Buah melon	Nasi, ayam goreng	Buah melon
Jumat	Nasi, ikan, sayur bening	Omelet sayur	Nasi, ikan, sayur bening	Roti	Nasi, tahu, tempe, lalapan sayur	Biskuit

Lampiran 14 Dokumentasi kegiatan

Dokumentasi pada kunjungan kedua (22 Juli 2025)



Dokumentasi pada kunjungan ketiga (26 Juli 2025)



Dokumentasi pada kunjungan keempat (28 Juli 2025)



Dokumentasi pada kunjungan terakhir (1 Agustus 2025)

