**Lampiran 4 :**

**SATUAN ACARA PEMBELAJARAN**

**PENYULUHAN KESEHATAN**

Cabang Ilmu :Keperawatan Komunitas

Topik Penyuluhan :Nutrisi Bagi Ibu Hamil

Hari/Tanggal :Sabtu , 22 Agustus 2015

Waktu : 30 menit

Sasaran :Ibu – ibu hamil di Dusun Saluttowa

Lokasi : Pustu Desa Parigi, Dusun Saluttowa, Desa Parigi, Kecamatan Tinggimoncong

Materi : Terlampir

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan ini diharapkan ibu-ibu hamil mau untuk memanfaatkan sumber-sumber nutrisi.

1. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan ini diharapkan ibu-ibu hamil akan dapat:

1. Menyebutkan pengertian nutrisi.
2. Menyebutkan manfaat nutrisi.
3. Mengetahui sumber-sumber nutrisi.
4. Mengetahui akibat/pengaruh kekurangan nutrisi.
5. Materi
6. Menjelaskan pengertian nutrisi.
7. Menjelaskan manfaat nutrisi.
8. Menjelaskan sumber-sumber nutrisi.
9. Menjelaskan akibat/pengaruh kekurangan nutrisi.
10. Metode
11. Ceramah
12. Tanya jawab
13. Media
14. Leaflet.
15. Proses Penyuluhan

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan Penyuluhan | Kegiatan Penyuluh | Kegiatan Peserta |
| 123 | Membuka Pengajaran5-10 menitPenyajian materi20-30 menitMenutup Pelajaran 5-10 menit | Memperkenalkan diri dan membuka penyuluhan.CeramahTanya jawab, evaluasi dan menutup penyuluhan  | mendengarkanMendengarkanAktif bertanya, mengikuti arahan untuk evaluasi. |

1. Evaluasi
2. Apa pengertian nutrisi bagi ibu hamil?
3. Apa pengertian manfaat bagi ibu hamil?
4. Apa saja sumber-sumber nutrisi bagi ibu hamil?
5. Apa akibat/pengaruh kekurangan nutrisi bagi ibu hamil?

**MATERI PENYULUHAN**

1. Pengertian

Nutrisi adalah semua zat-zat gizi yang terdapat dalam makanan, dalam jumlah yang cukup, yang diperlukan ibu maupun janin pada masa kehamilan.

1. Manfaat Nutrisi
2. Berguna
3. bagi pertumbuhan dan perkembangan janin.
4. Memelihara kesehatan ibu.
5. Untuk persiapan masa menyusui (laktasi)
6. Zat Gizi Yang Dibutuhkan
7. Kalori

Sumber zat kalori adalah:

1. Jagung
2. Kentang
3. Nasi beras
4. Pisang
5. Nasi jagung
6. Margarine
7. Ubi kayu
8. Gula pasir
9. Ubi jalar
10. Minyak goring
11. Mie
12. Roti
13. Protein
14. Protein Hewani
* Daging ayam
* Daging sapi
* Telur
* Susu sapi
* Ikan
1. Protein Nabati
* Tahu/tempe
* Kacang merah
* Kacang tanah
* Kacang hijau
* Susu kedelai
1. Lemak
2. Mineral
3. Kalsium:

Untuk pertumbuhan tulang dan gigi.

1. Garam dapur
2. Susu
3. Ikan teri
4. Kacang-kacangan
5. Daun melinjo
6. Bayam.
7. Zat Besi

Untuk pembentukan sel-sel darah merah.

1. Hewani
* Telur
* Hati,
* Ginjal sapi
* Daging.
1. Nabati
* Kacang-kacangan
* Sayur hijau.
1. Vitamin
2. Vitamin A
3. Manfaat :
* Untuk pertumbuhan tulang dan gigi.
* Meningkatkan daya tahan terhadap infeksi.
* Untuk memelihara kesehatan mata.
1. Sumber:
* Minyak ikan
* Kuning telur
* Wortel
* Sayur hijau
* Tomat
* Pepaya.
1. Vitamin B
2. Manfaat :
* Mencegah penyakit beri-beri
* Mencegah terjadinya kurang darah (anemia)
1. Sumber:
* Telur
* Hati sapi
* Otak ikan
* Kacang-kacangan
* Sayur bayam
* Kacang panjang
* Beras merah.
1. Vit. B1 , B6, B12 dan B kompleks.
2. Vitamin C
3. Manfaat :
* Meningkatkan daya tahan tubuh.
* Mencegah terjadinya gusi berdarah / sariawan.
1. Sumber:
* Buah-buahan berwarna kuning, misalnya : Jeruk, mangga, nanas.
* Sayur-sayuran segar.
1. Akibat/Pengaruh Kekurangan Nutrisi Pada Ibu Hamil Dan Menyusui
2. Persalinan kurang bulan.
3. Tejadi kurang darah (anemia)
4. Pertumbuhan dan perkembangan janin terhambat
5. Tulang menjadi rapuh.
6. Daya tahan tubuh menurun.

**DAFTAR PUSTAKA**

Depkes.RI dan JICA, Buku kesehatan Ibu dan Anak, Jakarta, 2007.

Pincus C. & Ian R., Kapita selekta pediatrik, Edisi II, EGC, Jakarta, 2002.

Staf Pengajar Ilmu Kesehatan Anak FKUI, Bahan kuliah ilmu Kesehatan anak, edisi 3 jilid 2, media aeusculapius, Jakarta, 2005.