

Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan



MODUL PRAKTIK

GIZI REPRODUKSI

2019



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

MODUL

PRAKTIK GIZI REPRODUKSI



PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA

VISI DAN MISI
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKARAYA

VISI

“Menghasilkan Lulusan Sarja Terpan Kebidanan
yang Unggul, Berkarakter, Berbasis Kearifan Lokal
Menuju daya saing Global Tahun 2024 Dengan
Unggulan Kebidanan Komunitas”

MISI

1. Menyelenggarakan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Yang berkualitas mengikuti perkembangan IPTEK berbasis kearifan Lokal dengan keunggulan Kebidanan Komunitas.
2. Melaksanakan penelitian yang mengikuti perkembangan IPTEK serta selaras dengan kearifan lokal dengan unggulan kebidanan komunitas.
3. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada kebidanan komunitas melalui pemberdayaan masyarakat dibidang kesehata ibu dan anak serta Kesehatan reproduksi.
4. Meningkatkan Produktifitas kualitas sumber daya manusia serta pengelolaan sarana dan perasana untuk mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii

BAB I PENDAHULUAN

A. Deskripsi Mata Kuliah	1
B. Prasyarat.....	2
C. Petunjuk Penggunaan Modul	2
D. Tujuan	3
E. Prosedur Pencapaian	3
F. Beban SKS	4
G. Dosen Instruktur	4
H. Materi.....	5
I. Evaluasi Praktikum	5

BAB II KEGIATAN PRAKTIKUM

A. Analisis Kasus Korupsi.....	6
1. Menyusun Menu	6
2. Memilih Bahan Makanan.....	9
3. Rangkuman	10
4. Aktifitas Mahasiswa.....	11
5. Prosedur Pelaksanaan.....	11
B. Menyusun dan Mengolah Makanan.....	12
1. Mengolah Bahan Makanan/Menu	12
2. Menyiapkan Makanan.....	13
3. Rangkuman	14
4. Aktifitas Mahasiswa.....	15
5. Prosedur Pelaksanaan.....	15
C. Melakukan Observasi Gizi.....	16
1. Observasi/Pemantauan Status Gizi	16
2. Kolaborasi dan Rujukan.....	18

3. Rangkuman	18
4. Aktifitas Mahasiswa.....	19
5. Prosedur Pelaksanaan.....	19
D. Contoh Menu Makanan	20
1. Contoh menyusun, memilih, mengolah, dan menyiapkan Menu Makanan pada Ibu Hamil	20
2. Contoh menyusun, memilih, mengolah, dan menyiapkan Menu Makanan pada Ibu Menyusui	21
3. Contoh menyusun, memilih, mengolah, dan menyiapkan Menu Makanan pada Ibu Bayi	23
4. Contoh menyusun, memilih, mengolah, dan menyiapkan Menu Makanan pada Ibu Balita	24
5. Contoh menyusun, memilih, mengolah, dan menyiapkan Menu Makanan pada Ibu Remaja.....	25
6. Rangkuman	26
7. Aktifitas Mahasiswa.....	26
8. Prosedur Pelaksanaan.....	26
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	27
B. Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	28

BAB I PENDAHULUAN

1. DESKRIPSI MATA KULIAH

Akbid Politeknik Kesehatan Palangka Raya mempunyai tujuan menghasilkan lulusan bidan profesional yang berkualitas, baik dari pengetahuan, ketrampilan dan sikap sesuai dengan standar profesi. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, mahasiswa diwajibkan mengikuti kegiatan pembelajaran baik teori tatap muka, laboratorium kelas maupun praktikum dan praktik klinik.

Mata kuliah Nutrisi dalam Daur Kehidupan Wanita memiliki beban 1 SKS praktikum yang dicapai dengan kegiatan praktikum sebanyak 3 kali pertemuan (480 menit). Pengalaman pembelajaran praktikum di kelas sangat besar manfaatnya karena mahasiswa diberikan kesempatan untuk melakukan ketrampilan dengan alat bantu yang menggambarkan situasi di lapangan sehingga dapat meningkatkan pemahaman teori maupun ketrampilannya. Setelah menyelesaikan pembelajaran dilaboratorium mahasiswa diberi kesempatan untuk mengikuti praktikum dilapangan, untuk lebih memahami dan mendapatkan pengalaman nyata sebagai bekal praktik klinik pada semester berikutnya.

Materi Nutrisi dalam Daur Kehidupan Wanita mencakup :

1. Menyusun dan mengolah menu
 - a. Menyusun menu
 - b. Memilih bahan makanan
2. Menyusun dan mengolah makanan
 - a. Mengolah bahan makan/menu
 - b. Menyiapkan makanan
3. Melakukan observasi gizi
 - a. Observasi/pemantauan status gizi
 - b. Kolaborasi dan rujukan

Modul ini bertujuan untuk membantu mahasiswa agar mampu menjadi praktisi yang ahli dan mampu untuk menyusun, memilih, mengolah dan menyiapkan menu makanan berdasarkan pengetahuan dan pemahaman mengenai Nutrisi dalam Daur Kehidupan Wanita.

B. PRASYARAT

Sebelum mempelajari modul ini anda harus sudah memahami, menguasai dan mampu mengimplementasi teori, konsep dan nutrisi bagi mahasiswa sepanjang daur kehidupan.

C. CARA PENGGUNAAN MODUL

Sebelum menggunakan modul ini anda harus memahami cara penggunaan modul. Modul ini disusun untuk menjadi bahan belajar mandiri mahasiswa disamping proses pembelajaran di kelas. Baca dengan hati – hati semua komponen modul dan ikuti langkah – langkah yang telah diuraikan dalam modul ini. Jika ada beberapa hal yang tidak anda mengerti tanyakanlah kepada dosen penanggung jawab mata kuliah. Setiap aktivitas dalam modul ini telah disusun secara berurutan, maka dari itu pastikan anda telah mengikuti dan menyelesaikan aktivitas yang diperintahkan dalam modul sebelum mengerjakan ke aktivitas berikutnya.

Tiap modul tersusun atas beberapa komponen sebagai berikut:

1. Tujuan	Bagian ini berisikan keterampilan apa yang dapat anda lakukan setelah mempelajari modul ini.
2. Uraian Materi	Tiap uraian materi terdiri dari: a. Pendahuluan yang berisikan penjelasan tentang masalah spesifik yang dibahas. b. Faktor – faktor yang dapat menyebabkan terjadinya masalah. c. Cara mengidentifikasi masalah.

	d. Cara menangani masalah. e. Keterampilan klinis yang diharuskan anda kuasai.
3. Aktivitas Mahasiswa	Bagian ini mengajak anda untuk melakukan sebuah tindakan tertentu seperti diskusi, studi pustaka, atau praktek laboratorium untuk meningkatkan pemahaman tentang masalah yang sedang dibahas.
4. Rangkuman	Ringkasan dari uraian materi.
5. Evaluasi	Bagian ini berisi pertanyaan – pertanyaan singkat yang disusun untuk membantu anda menilai sendiri pemahaman anda tentang masalah yang dibahas.

E. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mahasiswa mampu manajemen gizi seimbang bagi wanita disetiap daur kehidupan.

2. Tujuan Khusus

Mahasiswa mampu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang materi nutrisi dalam daur kehidupan wanita sehingga mahasiswa dapat menerapkannya dalam praktik kebidanan di masyarakat baik pada bayi, balita, remaja, ibu.

F. PROSEDUR PENYAJIAN

1. Kegiatan diikuti oleh seluruh mahasiswa yang dibagi dalam kelompok kecil
2. Setiap materi diberikan oleh pembimbing yang berbeda dengan menggunakan metode demonstrasi di laboratorium ketrampilan
3. Setelah mendapatkan seluruh materi praktikum, ketrampilan mahasiswa dievaluasi di akhir pertemuan.



1 SKS Praktikum



1. Cia Apriliani, MPH
2. Munifa, SKM., MPH

1. Tata Tertib Praktikum

- a. Mahasiswa menyiapkan diri 15 menit di depan laboratorium sebelum praktikum dimulai
- b. Mahasiswa yang terlambat 15 menit atau lebih tidak diijinkan mengikuti praktikum
- c. Mahasiswa tidak boleh bersendau gurau dan harus bersikap sopan selama mengikuti praktikum
- d. Selama praktikum berlangsung, mahasiswa tidak boleh meninggalkan laboratorium tanpa izin dosen
- e. Mahasiswa wajib membereskan alat-alat yang dipakai untuk praktikum dan dikembalikan dalam keadaan rapi dan bersih
- f. Mahasiswa diwajibkan mengganti peralatan jika terjadi kerusakan paling lambat 2 hari setelah praktikum
- g. Mahasiswa yang tidak dapat mengikuti praktikum karena berhalangan atau gagal dalam praktikum harus menggulang atau mengganti pada hari lain sesuai dengan jadwal yang telah diatur (sesuai kebijakan dosen)
- h. Mahasiswa wajib mengikuti praktikum 100% dari kegiatan praktikum

2. Tata Tertib Pemakaian Alat Praktikum

- a. Mahasiswa/peminjam wajib mengisi formulir peminjaman alat/bon alat yang telah disediakan dengan lengkap yang meliputi (nama, kelas/jurusan, hari/tanggal, waktu, dosen, jenis ketrampilan, nama alat, jumlah, keterangan, tanda tangan)
- b. Mahasiswa atau peminjam bertanggung jawab atas kebersihan dan keutuhan alat-alat yang dipinjam
- c. Mahasiswa wajib merapikan dan membersihkan kembali peralatan yang dipinjam setelah selesai menggunakan alat .

IV. MATERI

1. Menyusun dan mengolah menu
 - a. Menyusun menu
 - b. Memilih bahan makanan
2. Menyusun dan mengolah makanan
 - a. Mengolah bahan makan/menu
 - b. Menyiapkan makanan
3. Melakukan observasi gizi
 - a. Observasi/pemantauan status gizi
 - b. Kolaborasi dan rujuka

V. EVALUASI PRAKTIKUM

Penilaian (evaluasi) kegiatan praktikum Mata Kuliah Nutrisi dalam daur Kehidupan Wanita diambil dari perolehan uji ketrampilan berdasarkan penilaian lembar balik. Petunjuk skor penilaian ketrampilan :

0 : Jika tidak dilakukan dengan sempurna

1 : Dilakukan dengan sempurna

BAB II

KEGIATAN PRATIUM

A. MENYUSUN DAN MENGOLAH MENU

Tujuan Umum:

Setelah menyelesaikan modul ini mampu menyusun dan mengolah menu

Tujuan Khusus:

Mampu menyusun dan menyusun menu dengan gizi seimbang

1. Menyusun Menu

SUSUNAN MENU 10 HARI MENGGUNAKAN BERBAGAI MAKANAN POKOK

Berikut ini kami sajikan contoh menu untuk kebutuhan berbagai golongan umur dengan aktivitas sedang tidak dalam keadaan sakit dengan Berat Badan Normal. Susunan menu 10 hari berwawasan kepada penganeekaragaman bahan makanan dengan pola menu seimbang, sesuai dengan pola makan dan kebiasaan makan. Susunan menu sehari terdiri dari menu makan pagi, makan siang dan makan malam dalam bentuk makanan lengkap, (nasi, lauk pauk, sayur dan buah), dan makanan selingan. Susu dianjurkan terutama untuk anak, ibu hamil, ibu menyusui,dll.

a. Menu I

Makan Pagi : Nasi goreng, telur dadar iris, lalap ketimun, tomat

Selingan Siang (10.00) : Bubur kacang ijo

Makan Siang : Nasi, Pepes Ikan, tempe goreng, Sayur asem, Pepaya

Selingan Sore(16.00) : Teh manis, Krokot

Makan Malam : Nasi, Udang goreng, tempe bacem, Sayur bening, Pisang

b. Menu II

Makan Pagi : Nasi, opor telur ayam, tempe goreng

SelinganSiang (10.00) Getuk Lindri, Teh Manis

Makan Siang : Nasi, Empal pedas, tahu bacem, Gulai daun singkong, nanas

Selingan Sore(16.00) : Teh Manis, Lemper

Makan Malam : Nasi, Ceplok telur, kering tempe, lodeh nangka muda, Pepaya

c. Menu III

Makan Pagi : Nasi, Belado Teri, Ca Sawi

Selingan Siang (10.00) : Kolak Ubi

Makan Siang : Nasi, Sop kacang merah + Wortel + bayam, Ayam, Rica rica, Tempe Goreng, sambal, Kerupuk, Jeruk

Selingan Sore(16.00) : Teh Manis, Pisang Goreng

Makan Malam : Nasi, Sayur asem-asem, pepes ikan, tahu goreng, Semangka

d. Menu IV

Makan Pagi : Nasi, Ayam Taliwang, tahu bacem, oseng Buncis

Selingan Siang (10.00) : Teh Manis, Bakwan jagung

Makan Siang : Nasi, Ikan Bakar, Tempe goreng, sayur bobor Bayam/ wortel, sambel, Kerupuk, Mangga.

Selingan Sore(16.00) : Jus Apel, Sukun Rebus.

Makan Malam : Nasi, Ikan Tenggiri Bumbu Kuning, soon daging pedas, tempe goreng tepung, kerupuk, Semangka

e. Menu V

Makan Pagi : Nasi, Ikan asin, Balado Tahu, Stup wortel Buncis

Selingan Siang (10.00) : Teh Manis, Lemet

Makan Siang : Nasi, Bandeng Goreng, oseng telur puyuh janggal + buncis, Tempe bacem, Kerupuk, melon

Selingan Sore(16.00) : Jus Jeruk, Singkong rebus

Makan Malam : Nasi, tumis sardencis, perkedel tahu, sayur lodeh, kerupuk, pisang

f. Menu VI

Makan Pagi : Nasi, Empal daging, Tempe goreng, Ca Sawi

Selingan Siang (10.00) : Teh Manis, Nogosari

Makan Siang : Nasi, Mangut Lele, tahu goreng, Lodeh labu siam, Kerupuk, jeruk Selingan Sore(16.00) : Jus Apokat

Makan Malam : Nasi, Rawon daging, telur asin, tahu goreng, cambah, ketimun, kemangi, sambal, kerupuk, pisang raja

g. Menu VII

Makan Pagi : Nasi, Abon daging sapi, Perkedel Tahu, sambel goreng labu siam Selingan Siang (10.00) : Teh Manis, Ubi Goreng

Makan Siang : Nasi, Lele kremes, Fuyung hai, Oseng Tempe Lombok ijo, Lalapan Timun+ Tomat, Es dawet

Selingan Sore(16.00) : Teh Manis, Klepon
Makan Malam : Nasi, Tengiri asam manis, tahu goreng kentucky, ca jamur wortel sawi, melon.

h. Menu VIII

Makan Pagi : Nasi, Gembung goreng, Tahu bumbu terik, gubahan Selingan Siang (10.00) : Teh manis, Pizza sukun

Makan Siang : Nasi, Tongseng daging sapi, rempeyek kacang tanah, oseng buncis lombok ijo, semangka Selingan Sore(16.00) : Stup jambu

Makan Malam : Nasi, Otak-otak bandeng, semur telur ayam, Sayur podomoro, pisang ambon.

i. Menu IX

Makan Pagi : Nasi, Teri goreng, tempe bumbu bali, oseng kacang panjang+kecambah kedelai

Selingan Siang (10.00) : Teh Manis, lapis singkong

Makan Siang : Nasi, Udang kentucky, pergedel tahu, sup sayur, sambal kerupuk, nanas

Selingan Sore(16.00) : Teh Manis, Pie Talas
Makan Malam : Nasi, Ayam Rica-rica, tempe bacem, ca brokoli wortel, Jeruk

j. Menu X

Makan Pagi : Nasi, Balado Daging, Pepes tahu, oseng kangkung

Selingan Siang (10.00) : Teh Manis, Pie Labu siam

Makan Siang : Nasi, Bandeng goreng, pepes tempe, bobor bayam, sambal, kerupuk, Pepaya.

Selingan Sore(16.00) : Just Apel

Makan Malam : Nasi, soto ayam, pergedel kentang, ayam goreng, sambal, Rempeyek kacang, pisang.

2. Memilih bahan Makanan

Cara memilih bahan makanan:

Berikut ini tanda-tanda bahwa bahan makanan tersebut sudah tidak baik:

a. Daging

Daging dan produk olahannya mudah sekali tercemar mikroba. Berikut ini tanda-tanda daging telah rusak:

- Adanya perubahan bau menjadi tengik atau bau busuk
- Terbentuknya lender
- Adanya perubahan warna
- Adanya perubahan rasa menjadi asam
- Tumbuhnya kapang pada bahan/dendeng kering

b. Ikan dan produk hasil laut

Cara memilih ikan yang masih bagus:

- Ikan masih beraroma segar dan sedikit amis, tidak berbau masam, sangat amis atau seperti ada aroma amoniak
- Mata ikan masih agak cembung dan jernih
- Daging atau potongan daging ikan masih kenyal, utuh dan mengkilap
- Insang ikan masih berwarna merah cerah
- Daging ikan kembali ke bentuk semula setelah ditekan jari
- Potongan daging ikan tidak mengalami perubahan warna, tidak menghitam dan tepinya belum mongering

c. Sayur dan buah

Sayur-mayur dan buah-buahan merupakan produk yang mudah rusak.

Tanda-tanda sayur dan buah telah rusak:

- Menjadi memar karena benturan fisik
- Menjadi layu karena penguapan air

- Timbulnya noda-noda warna karena spora kapang yang tumbuh pada permukaannya
 - Timbulnya bau alkohol atau rasa asam
 - Menjadi lunak karena sayuran dan buah-buahan menjadi berair
- d. Biji-bijian, kacang-kacangan dan umbi-umbian
- Meskipun sudah dikeringkan, biji-bijian, kacang-kacangan dan umbi-umbian dapat menjadi rusak jika pengeringannya tidak cukup atau kondisi penyimpanannya salah, misalnya suhu tinggi atau terlalu lembab. Tanda kerusakan pada biji-bijian, kacang-kacangan dan umbi-umbian adalah adanya perubahan warna dan timbulnya bintik-bintik berwarna karena pertumbuhan kapang pada permukaannya.
- e. Telur
- Saat membeli telur pastikan memilih cangkang telur yang masih utuh. Jangan yang retak apalagi pecah. Telur sangat mudah terkontaminasi bakteri. Segera simpan telur di lemari es dan gunakan dalam waktu 3 minggu.

3. Rangkuman

Langkah- langkah menyusun menu :

1. Buat suatu pola dan susunan menu untuk suatu jangka waktu yang diinginkan (misal 3 hari, 5 hari, 10 hari)
2. Mula-mula cantumkan makanan pokok dalam daftar menu tersebut, Buat variasi untuk penganekaragaman.
3. Cantumkan lauk pauk, dipilih dari protein yang berasal dari hewani dan dari tumbuh-tumbuhan (Nabati). Buat bervariasi setiap hari.
4. Cantumkan Sayuran, usahakan setiap hari menggunakan sayuran yang berwarna hijau.
5. Kemudian cantumkan buah. Penggunaan sayuran dan buah yang sedang musim akan sangat membantu masalah biaya.
6. Terakhir cantumkan makanan selingan, usahakan menggunakan beranekaragam bahan makanan. Misalnya pecel, bubur kacang hijau, kolak ubi dan sebagainya.

4. Aktifitas Mahasiswa

- a. Penilaian.
- b. Penerapan alat - alat yang digunakan mudah dijangkau dan tersusun secara sistematis serta digunakan sesuai fungsinya.

5. Prosedur Pelaksanaan

- a. LCD
- b. Lembar observasi
- c. Papan Tulis



Tujuan Umum:

Setelah menyelesaikan modul ini mahasiswa diharap mampu menyusun dan mengolah makanan

Tujuan Khusus:

Mampu mengolah dan menyiapkan bahan makanan atau menu.

1. Mengolah Bahan Makanan/Menu

Untuk mendapatkan hasil yang sempurna dalam mengolah makanan menjasi asupan yang berguna untuk kesehatan tubuh, diperlukan pengetahuan mendasar tentang baik buruknya ragam metode pengolahan pada makanan.

- a. Pisahkanlah bahan makanan mentah berupa daging ternak, unggas serta ikan dari bahan makanan lain. Simpan bahan-bahan makanan di dalam wadah tertutup rapat. Hal ini bertujuan untuk menghindari kontak kontak bahan makanan mentah dengan makanan jadi dan yang telah dimasak. Karena bahan makanan mentah masih mengandung mikroorganisme berbahaya yang dapat mencemari bahan makanan lain yang siap saji. Proses kontaminasi dapat terjadi dimana saja, termasuk diantaranya pada saat proses pemasakan maupun pada proses penyimpanan.
- b. Pada saat proses pengolahan makanan, gunakanlah alat masak yang berbeda setiap kali mempersiapkan bahan mentah. Seperti halnya alat potong dan papan alas. Begitupun air yang digunakan untuk melumuri daging mentah tidak boleh digunakan untuk bahan makanan yang telah siap untuk dikonsumsi.
- c. Untuk mempersiapkan makanan yang berkuah, pastikan air kuah termasak hingga mendidih mencapai suhu 70°C. Pada khususnya pengolahan masak daging ternak dan unggas, pastikan kaldu termasak berwarna jernih dan tidak lagi merah muda. Hal ini untuk menjaga



makanan aman dari bakteri. Karena pada suhu 70°C-lah mikroorganisme dapat mati dalam waktu hanya 30 detik.

- d. Bagian dalam dari daging mentah pada umumnya bebas dari kuman. Bakteri umumnya hidup di bagian luar daging. Memakan bagian dalam daging yang masih merah tidaklah berbahaya (contoh: daging yang terolah dengan metode panggang). Namun pada daging cincang, daging panggan gulung dan unggas, terdapat bakteri di keseluruhan sisinya.
- e. Jangan tinggalkan makanan yang telah dimasak pada temperatur kamar lebih dari 2 jam. Masukkan segera makanan yang telah dimasak ataupun makanan yang mudah rusak ke dalam lemari pendingin. Panaskan makanan yang telah dimasak hingga matang (di atas suhu 60°C) pada saat akan dihidangkan.

2. Menyiapkan makanan

a. Jaga Kebersihan

Untuk itu dianjurkan :

- Cuci tangan dengan air bersih sebelum dan sesudah menyiapkan makanan
- Cuci tangan dengan air bersih setelah buang air kecil dan besar
- Cuci bersih peralatan yang akan digunakan untuk menyiapkan makanan
- Jaga kebersihan dapur dan lindungi makanan dari serangga, tikus dan hewan lainnya

b. Pisahkan bahan makanan mentah dengan makanan matang

Untuk itu dianjurkan :

- Pisahkan bahan makanan mentah dari makanan yang sudah matang
- Gunakan peralatan dapur seperti pisau dan papan pemotong yang berbeda untuk bahan mentah dan makanan matang
- Simpan makanan dalam wadah terpisah untuk menghindari makanan mentah bersinggungan dengan makanan matang

c. Memasak dengan benar

Untuk itu dianjurkan :

- Pastikan makanan dimasak sampai matang, terutama daging, unggas, telur dan makanan laut
- Makanan berkuah harus direbus sampai mendidih. Untuk rebusan daging dan unggas, pastikan air rebusan terlihat jernih, bukan berwarna merah muda.
- Panaskan kembali terlebih dahulu makanan yang telah dimasak, sebelum dikonsumsi kembali.

d. Simpan makanan pada suhu yang aman

Untuk itu dianjurkan :

- Jangan biarkan makan disimpan di suhu kamar lebih dari 2 jam
- Simpan makanan yang telah dimasak dan makanan yang cepat rusak di lemari pendingin (suhu di bawah 5C).
- Segera hidangkan makanan yang telah dimasak
- Jangan terlalu lama menyimpan makanan dalam lemari pendingin
- Jangan biarkan makanan beku mencair pada suhu kamar.

e. Gunakan air bersih dan bahan makanan mentah yang segar

Untuk itu dianjurkan :

- Gunakan air bersih
- Pilih bahan makanan mentah yang segar
- Pilih bahan makanan yang sudah diproses, contoh : susu pasteurisasi
- Cuci buah dan sayuran sebelum dimakan, terutama bila dimakan mentah
- Hindari bahan makanan yang sudah kadaluarsa.

3. Rangkuman

Dari semua hal, yang terpenting adalah persiapan awal untuk mengolah makanan. Pastikan seluruh alat-alat masak yang akan digunakan haruslah bersih dan steril.

- a. Hindarilah mengolah makanan atau makan dengan tangan kotor.
- b. Jangan memasak sambil bermain dengan hewan peliharaan.
- c. Hindari menggunakan lap yang sudah kotor untuk membersihkan meja dan perabotan makan.
- d. Lindungi dengan baik makanan jika hendak disimpan dalam waktu yang lama.
- e. Makanan yang tersaji besar sekali terkontaminasi kotoran kuman dan bakteri akibat hewan yang berkeliaran di sekitarnya.

4. Aktivitas Mahasiswa

- a. Penilaian.
- b. Penerapan alat - alat yang digunakan mudah dijangkau dan tersusun secara sistematis serta digunakan sesuai fungsinya.

5. Prosedur Pelaksanaan

- a. LCD
- b. Lembar observasi
- c. Papan Tulis

Tujuan Umum:

Setelah menyelesaikan modul ini mahasiswa diharap mampu melakukan observasi gizi.

Tujuan Khusus:

Mampu melakukan observasi/pemantauan status gizi dan melakukan kolaborasi dan rujukan

i. Observasi/Pemantauan Status Gizi

a) Standar Penilaian Status Gizi pada Ibu hamil

Bagi ibu hamil, pada dasarnya semua zat gizi memerlukan tambahan, namun yang seringkali menjadi kekurangan adalah energi protein dan beberapa mineral seperti Zat Besi dan Kalsium.

Kebutuhan energi untuk kehamilan yang normal perlu tambahan kira-kira 80.000 kalori selama masa kurang lebih 280 hari. Hal ini berarti perlu tambahan ekstra sebanyak kurang lebih 300 kalori setiap hari selama hamil (Nasution, 1988).

Kebutuhan energi pada trimester I meningkat secara minimal. Kemudian sepanjang trimester II dan III kebutuhan energi terus meningkat sampai akhir kehamilan. Energi tambahan selama trimester II diperlukan untuk pemekaran jaringan ibu seperti penambahan volume darah, pertumbuhan uterus, dan payudara, serta penumpukan lemak. Selama trimester III energi tambahan digunakan untuk pertumbuhan janin dan plasenta.

Karena banyaknya perbedaan kebutuhan energi selama hamil, maka WHO menganjurkan jumlah tambahan sebesar 150 Kkal sehari pada trimester I, 350 Kkal sehari pada trimester II dan III. Di Kanada, penambahan untuk trimester I sebesar 100 Kkal dan 300 Kkal untuk trimester II dan III. Sementara di Indonesia berdasarkan Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VI tahun 1998 ditentukan angka 285 Kkal perhari selama kehamilan. Angka ini tentunya tidak termasuk penambahan akibat perubahan temperatur ruangan, kegiatan fisik, dan pertumbuhan.

Patokan ini berlaku bagi mereka yang tidak merubah kegiatan fisik selama hamil.

Sama halnya dengan energi, kebutuhan wanita hamil akan protein juga meningkat, bahkan mencapai 68 % dari sebelum hamil. Jumlah protein yang harus tersedia sampai akhir kehamilan diperkirakan sebanyak 925 g yang tertimbun dalam jaringan ibu, plasenta, serta janin. Di Indonesia melalui Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VI tahun 1998 menganjurkan penambahan protein 12 g/hari selama kehamilan. Dengan demikian dalam satu hari asupan protein dapat mencapai 75-100 g (sekitar 12 % dari jumlah total kalori); atau sekitar 1,3 g/kgBB/hari (gravida mature), 1,5 g/kg BB/hari (usia 15-18 tahun), dan 1,7 g/kg BB/hari (di bawah 15 tahun).

Kenaikan volume darah selama kehamilan akan meningkatkan kebutuhan Fe atau Zat Besi. Jumlah Fe pada bayi baru lahir kira-kira 300 mg dan jumlah yang diperlukan ibu untuk mencegah anemia akibat meningkatnya volume darah adalah 500 mg. Selama kehamilan seorang ibu hamil menyimpan zat besi kurang lebih 1.000 mg termasuk untuk keperluan janin, plasenta dan hemoglobin ibu sendiri. Berdasarkan Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi Tahun 1998, seorang ibu hamil perlu tambahan zat gizi rata-rata 20 mg perhari. Sedangkan kebutuhan sebelum hamil atau pada kondisi normal rata-rata 26 mg per hari (umur 20 - 45 tahun).

b) Standar kebutuhan gizi pada bayi dan balita

Standar kebutuhan gizi bayi dan balita yaitu disesuaikan dengan pertumbuhan berat badan bayi dan balita.

- Kalori: 100-120 per kilogram berat badan. Bila berat badan bayi 8 kilogram maka kebutuhannya: $8 \times 100 / 120 = 800/960$ kkal
- Protein: 1,5-2 gram per kilogram berat badan
Bila berat badan bayi 8 kilogram maka kebutuhannya $8 \times 1,5/2 = 12/16 \div 4 = 3/4$ gram
- Karbohidrat: 50-60 persen dari total kebutuhan kalori sehari

Bila kebutuhan kalori sehari 800 kkal, maka 50%-nya = $400/4 = 100$ gram

- Lemak: 20 persen dari total kalori

Bila kebutuhan kalori sehari 800 kkal, maka 20%-nya = $160/40 = 4$ gram

2. Kolaborasi dan rujukan

Kolaborasi adalah hubungan saling berbagi tanggung jawab (kerjasama) dengan rekan sejawat atau tenaga kesehatan lainnya dalam memberi asuhan pada pasien. Dalam praktiknya, kolaborasi dilakukan dengan mendiskusikan diagnosis pasien serta bekerjasama dalam penatalaksanaan dan pemberian asuhan. Masing-masing tenaga kesehatan dapat saling berkonsultasi dengan tatap muka langsung atau melalui alat komunikasi lainnya dan tidak perlu hadir ketika tindakan dilakukan.

Elemen kolaborasi mencakup:

- a. Harus melibatkan tenaga ahli dengan keahlian yang berbeda, yang dapat bekerjasama secara timbal balik dengan baik.
- b. Anggota kelompok harus bersikap tegas dan mau bekerjasama.
- c. Kelompok harus memberi pelayanan yang keunikannya dihasilkan dari kombinasi pandangan dan keahlian yang di berikan oleh setiap anggota tim tersebut.

Rujukan dalam pelayanan kebidanan dapat diartikan sebagai tindakan melimpahkan tanggung jawab dalam penanganan pasien dari bidan ketempat pelayanan kesehatan yang lebih lengkap.

3. Rangkuman

Kebutuhan energi pada trimester I meningkat secara minimal. Kemudian sepanjang trimester II dan III kebutuhan energi terus meningkat sampai akhir kehamilan. Energi tambahan selama trimester II diperlukan untuk pemekaran jaringan ibu seperti penambahan volume darah, pertumbuhan uterus, dan payudara, serta penumpukan lemak. Selama trimester III energi tambahan digunakan untuk pertumbuhan janin dan plasenta

Standar kebutuhan gizi bayi dan balita yaitu disesuaikan dengan pertumbuhan berat badan bayi dan balita.

Kolaborasi adalah hubungan saling berbagi tanggung jawab (kerjasama) dengan rekan sejawat atau tenaga kesehatan lainnya dalam memberi asuhan pada pasien.

Rujukan dalam pelayanan kebidanan dapat diartikan sebagai tindakan melimpahkan tanggung jawab dalam penanganan pasien dari bidan ketempat pelayanan kesehatan yang lebih lengkap.

4. Aktifitas Mahasiswa

- a. Setiap mahasiswa mampu melakukan tindakan secara benar dan sistematis
- b. Lembar Penilaian

5. Prosedur Pelaksanaan

1. LCD
2. Lembar penilaian balik
3. Papan Tulis

Tujuan Umum:

Setelah menyelesaikan modul ini mampu untuk menyusun, memilih, mengolah, dan menyiapkan menu makanan

Tujuan Khusus:

Mampu menyusun, memilih, mengolah, dan menyiapkan menu makanan pada ibu hamil, ibu menyusui, bayi, balita dan remaja

1. Contoh menyusun, memilih, mengolah, dan menyiapkan Menu Makanan pada Ibu Hamil

Saran Menu :

Rencanakan makanan yang bernutrisi dengan semua biji-bijian utuh/padi-padian (misalkan beras merah, beras hitam), kacang-kacangan, buah, dan sayur. Tambahkan biji wijen atau ragi bergizi untuk rasa dan nutrisi.

- Sayuran berwarna hijau yang dimasak adalah sumber nutrisi yang hebat. Tambahkan mereka ke dalam sup dan kaserol.
- Makanan kecil seperti buah kering dan kacang dapat ditambahkan untuk memenuhi kebutuhan akan besi dan nutrisi lain yang penting.

Contoh Menu untuk Ibu Hamil

a. Sarapan

Sereal dingin dengan topping buah dan susu kedelai yang diperkaya

Roti bakar dengan selai kacang

Jus

b. Makan Siang

Roti dengan selai tahu, selada, basil, dan mentimun

Salad dengan rempah-rempah dan jus lemon

Buah

c. Makan malam

Sup/gulai lentil

Brokoli matang

Salad bayam dengan rasa buah

Susu kedelai fortifikasi

d. Camilan/Makanan Ringan/Kudapan

Biskuit almond dan kismis

Buah

Fruit shakes

Pastikan untuk menyertakan sumber vitamin B12, seperti multivitamin biasa apapun atau susu kedelai atau sereal yang difortifikasi.

2. Contoh menyusun, memilih, mengolah, dan menyiapkan Menu Makanan pada Ibu Menyusui

Contoh menu ibu menyusui untuk satu hari makan lengkap dengan snack dan minuman.

Contoh menu sehari saat menyusui enam bulan pertama :

- Bangun tidur: Satu gelas susu.
- Sarapan: Nasi krawu katuk (nasi, daging suwir serundeng, tempe bacem, bening katuk, jagung manis).
- Pukul 10:00: Selada buah atau bubur kacang hijau.
- Makan siang: Nasi, ayam panggang cabai hijau, tahu kukus isi, sup iga kacang hijau brokoli wortel, pisang.
- Pukul 16:00: Puding buah.
- Makan malam: Nasi, pepes ikan bumbu kuning, satai hati, tempe mendoan, sayur asam Jakarta, apel.
- Sebelum tidur: Satu gelas susu.

Contoh menu sehari saat menyusui enam bulan kedua :

- Bangun tidur: Satu gelas susu.
- Sarapan: Nasi, telur mata sapi, orak-arik wortel, pepaya.
Pukul 10:00: Centik manis.
- Makan siang: Nasi, kalio daging, perkedel tahu isi udang, bening katuk wortel.
- Pukul 16:00: Goreng pisang.
- Makan malam: Nasi, semur daging, tempe goreng, sup sayuran.

- Sebelum tidur: Satu gelas susu coklat. Kebutuhan makanan bagi ibu menyusui lebih banyak daripada makanan Ibu hamil.

Pola makan ibu menyusui ketika bayi berumur 0-6 bulan :

- Nasi 5 piring
- Ikan 2 ½ potong
- Tempe 5 potong
- Sayuran 3 mangkok
- Buah 2 potong
- Gula 5 sendok makan
- Susu 1 gelas
- Air 8 gelas

Pola makan ibu menyusui ketika bayi berumur 7-12 bulan:

- Nasi 4 ½ piring
- Ikan 2 potong
- Tempe 4 potong
- Sayuran 3 mangkok
- Buah 2 potong
- Gula 5 sendok makan
- Susu 1 gelas
- Air 8 gelas

Pola makan ibu menyusui ketika bayi berumur 13-24 bulan :

- Nasi 4 piring
- Ikan 2 potong
- Tempe 4 potong
- Sayuran 3 mangkok

- Buah 2 potong
- Gula 5 sendok makan
- Susu 1 gelas
- Air 8 gelas

3. Contoh menyusun, memilih, mengolah, dan menyiapkan Menu Makanan pada Bayi

a. Bubur susu

Bahan :

2 sendok makan tepung beras (20 gr)

2 sendok teh gula pasir (10 gr)

1 sendok makan penuh susu tepung

Cara membuat :

Tepung beras dan gula pasir dilarutkan dalam susu

Letakkan diatas api kecil, biarkan hingga masak sambil diaduk

b. Tim tahu lezat

Untuk bayi mulai usia 6 - 9 Bulan

Untuk 1 porsi (1 porsi: 252 kalori).

Bahan:

- 50 gr wortel diparut
- 50 gr tahu dihancurkan
- 50 gr tepung beras merah atau putih
- garam secukupnya
- 500 cc air
- 20 gr daun bayam diiris halus
- 50 gr tomat diiris kecil
- Gula pasir secukupnya

Cara membuat:

- 1) Masukkan wortel, tahu, tepung beras, dan air dalam mangkuk tahan panas kemudian ditim. Selama ditim mangkuk harus tertutup, sambil sekali- kali isinya diaduk.
- 2) Setelah setengah masak masukkan bayam lalu aduk lagi masak sampai tim betul2 lunak, lalu angkat.
- 3) Haluskan dengan blender kalau ada, kemudian saringlah dan hidangkan dengan air tomat.

4. Contoh menyusun, memilih, mengolah, dan menyiapkan Menu Makanan pada Balita

Berikut ini adalah dua contoh menu anak usia dua tahun:

Contoh Menu

a. Makan pagi:

- 40 ml jus jeruk
- 1/4 cangkir bubur oats (havermut) dengan 1 sendok makan madu
- 1/2 cangkir susu

b. Snack pagi

- 1/2 gelas susu atau yogurt
- 1/2 bagian pisang yang dihaluskan

c. Makan siang:

- butir telur rebus
- 1 potong roti gandum yang dioles dengan 1 sendok teh margarine
- 1/2 potong buah apel
- 1/2 gelas susu

d. Snack sore:

- 15 g susu
- 1/2 potong roti dengan keju yang dioles margarine
- 40 ml jus buah

e. Makan malam:

- 30 g semur daging cincang dengan pure kentang

f. Snack sebelum tidur:

- 1/4 gelas susu
- *sumber: Heerden IV. Menu for toddlers (1-3 years)*

5. Contoh menyusun, memilih, mengolah, dan menyiapkan Menu Makanan pada Remaja

Pada masa remaja adalah transisi dari masa anak-anak ke usia dewasa. Saat ini pada kelompok remaja sedang mengalami perkembangan dan pertumbuhan. Sehingga diperlukan zat-zat gizi yang lengkap dan meningkat untuk mendapatkan perkembangan dan pertumbuhan yang sesuai dengan umurnya. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, tidak terjadi keterlambatan dan kelambatan. Sumber zat gizi tersebut didapatkan dalam makanan nasi, lauk pauk, sayur sayuran dan buah – buahan, yang didalam makanan ini terdapat zat-zat gizi, zat karbohidrat untuk sumber tenaga. Zat protein untuk pertumbuhan dan pengganti jaringan yang sudah rusak. Zat lemak untuk cadangan tenaga dan tempat larutnya Vitamin A, D, E, K. Vitamin dan mineral sebagai bahan pengatur dan persyarafan, keseimbangan asam basah. Jadwal 1 : Contoh menu untuk remaja lelaki (2,700 kilokalori)

Sarapan :

- 1 mangkuk nasi
- ½ biji telur rebus
- ½ sendok besar sambal ikan teri
- 4 iris timun
- 1 gelas susu (rendah lemak) + 1 sendok kecil gula

Makan Siang :

- 1 mangkuk (sederhana) mie bihun dengan udang, ayam, sawi dan tauge
- 1 gelas air putih

Makan Malam :

- ½ mangkuk nasi
- 1 ekor ikan kembung masak kunyit
- ½ mangkuk tumis kangkung

- 1 iris belimbing
- Air putih

6. Rangkuman

Pada masa remaja adalah transisi dari masa anak-anak ke usia dewasa. Saat ini pada kelompok remaja sedang mengalami perkembangan dan pertumbuhan. Sehingga diperlukan zat-zat gizi yang lengkap dan meningkat untuk mendapatkan perkembangan dan pertumbuhan yang sesuai dengan umurnya. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, tidak terjadi keterlambatan dan kelambatan.

7. Aktifitas Mahasiswa

- a. Setiap mahasiswa mampu melakukan tindakan secara benar dan sistematis
- b. Lembar Penilaian

8. Prosedur pelaksanaan

- a. LCD
- b. Lembar penilaian balik
- c. Papan Tulis

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. S (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta. PT Gramedia Pustaka
Utama
- Kemendes (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta. Direktorat Jenderal Bina
Gizi KIA
- Supariasa I,D,Y Bakri B & Fajar, I. (2002). Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC