

ILAPORAN KEGIATAN PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT



**UPAYA PROMOTIF PENTINGNYA ASUPAN GIZI
BAGI IBU MENYUSUI DI KP CIJAMBE RT 002/ RW 004
DESA RIDOGALIH**

Ketua Pelaksana :

Riyen Sari, SST., M.KM
NIDN. 0313068803

Anggota Pelaksana:

Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes	0328018103		
Ashwa Assajda	211560411002	Robi'ah Adawiyah	211560411017
Dahliah	211560411004	Sabrina Khairunisa	211560411010
Dina Mustika	211560411006	Samsiah	211560411021
Elly Kurniasari	211560411007	Siti Soleha	211560411022
Fatmah Sari	211560411010	Tiara Anggraini	211560411025
Novalia Anjani	211560411015	Yuni Sara	211560411028

PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2021

HALAMAN PENGESAHAN
USUL KEGIATAN PENGAMBIAN MASYARAKAT

1. Judul
“Upaya Promotif Pentingnya Asupan Gizi bagi Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi”
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Riyen Sari, SST., M.KM
 - b. NIDN : 0313068803
 - c. Jabatan : Koordinator Pengantar Praktik Kebidanan
 - d. Program Studi : Kebidanan (D3)
 - e. Nomor Telepon : 08170050977
3. Personalia
Anggota
 - Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes
 - Ashwa Assajda
 - Dahliah
 - Dina Mustika
 - Elly Kurniasari
 - Fatmah Sari
 - Robi'ah Adawiyah
 - Sabrina Khairunisa
 - Samsiah
 - Siti Soleha
 - Tiara Anggraini
 - Yuni Sara
4. Jangka waktu kegiatan : 1 hari (13 Januari 2022)
5. Bentuk Kegiatan : Pengkajian wilayah, sosialisasi dan edukasi Kesehatan
6. Jumlah Peserta : 20-25 Orang
7. Biaya yang diperlukan :
Sumber dana dari Mandiri : Rp 536.000,-

Mengetahui,
PJs. Kepala Program Studi Kebidanan
(S1)



Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes
NIDN. 0328018103

Bekasi, 13 Desember 2021
Ketua Pelaksana



Riyen Sari, SST., M.KM
NIDN. 0313068803

Menyetujui
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian
Masyarakat



Rotua Suryani, SKM.,M.Kes
NIDN 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT., yang telah memberikan nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan Promosi “Upaya Promotif Pentingnya Asupan Gizi bagi Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi”

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Usman Ompusunggu, SE selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia
2. Saver Mangandar Ompusunggu, SE., selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
3. Linda K. Telaumbanua, SST., M.Keb selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
4. Dr. Lenny Irmawati Sirait, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua 1 Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia
5. Farida Banjarnahor, SH selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Sarana Prasarana STIKes Medistra Indonesia
6. Hainun Nisa, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
7. Puri Kresna W, SST., M.KM selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S1)
8. Riyen Sari, SST., M. KM selaku Pembimbing Pelaksana Pengabdian Masyarakat dan Ketua Pelaksana

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 13 Desember 2021

Panitia

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	2
KATA PENGANTAR.....	3
DAFTAR ISI.....	4
BAB I PENDAHULUAN.....	5
A. Analisis Situasi.....	5
B. Masalah Mitra	6
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	7
A. Tujuan	7
B. Manfaat Kegiatan	7
C. Kerangka Pemecahan	7
D. Khalayak Sasaran Antara yang Strategis	7
BAB III METODE PELAKSANAAN	8
A. Solusi yang Ditawarkan	8
B. Metode Pendekatan	8
C. Partisipasi Mitra	8
D. Luaran	9
BAB IV.....	10
A. Hasil	10
B. Luaran yang Dicapai	10
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	11
A. Kesimpulan	11
B. Saran.....	11
Lampiran 1	12
Lampiran 2	14
Lampiran 3	21
Lampiran 4	22
Lampiran 5	25
Lampiran 6	26

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Nifas artinya suatu keadaan yang dimulai asal selesainya kelahiran placenta dan berakhir waktu indera-alat kandungan balik seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas umumnya berlangsung selama 6 minggu akan tetapi semua alat genitalia baru akan pulih pulang seperti sebelum ada kehamilan dalam saat tiga bulan. Untuk menunjang pemulihan indera-indera tersebut maka dibutuhkan pemenuhan nutrisi serta pula cairan yang dapat membantu mengoptimalkan kerja sel-sel pada tubuh supaya alat-indera tadi lebih cepat berinvolusi. Diet yg diberikan harus bermutu tinggi menggunakan relatif kalori mengandung relatif protein, cairan, dan poly butir-buahan sebab wanita tadi mengalami hemokonsentrasi dimana pada masa hamil didapat hubungan pendek yg dikenal sebagai Shunt antara sirkulasi bunda dan Placenta. sesudah melahirkan shunt akan hilang dengan tiba-tiba sebagai akibatnya volume darah di ibu cukup akan bertambah.

Masa postpartum artinya masa pemulihan sebab ialah factor penunjang yang utama buat produksi ASI sebagai akibatnya jika kedua hal tersebut tidak terpenuhi akan mengganggu produksi ASI sehingga dapat menghipnotis komposisi serta asupan nutrisi buat bayi baru lahir.

Periode postpartum adalah waktu penyembuhan dan perubahan, ketika kembali ke keadaan tidak hamil. pada masa nifas, alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih seperti ke keadaan sebelum hamil. buat membantu meningkatkan kecepatan proses penyembuhan pada masa nifas, maka ibu nifas membutuhkan diet yang cukup kalori dan protein, membutuhkan istirahat yang relatif, asupan gizi yang cukup buat membentuk kualitas ASI yang baik, pula untuk membentuk kuantitas ASI yang optimal.

Dengan demikian, ibu menyusui memiliki kebutuhan yang banyak akan asupan gizi yg terkandung didalam setiap kuliner yang dikonsumsi menggunakan memperhatikan kebutuhan yang diharapkan sang tubuhnya. Pendidikan perihal gizi amat krusial diberikan buat memberikan pengetahuan yang sebelumnya tidak diketahuinya, sebagai akibatnya menggunakan demikian pola makannya akan lebih diperhatikan

melalui penyusunan hidangan seimbang yang dianjurkan pada pemenuhan kecukupan gizinya.

Selain dengan pendidikan, advokasi mampu kita lakukan di ibu menyusui. agar terciptanya suatu dorongan yg mendasar akan pentingnya gizi bagi ibu ataupun buat bayinya. Gizi yg baik dikonsumsi ibu, berpengaruh juga terhadap keadaan bayinya, karna makanan yg dikonsumsi ialah asupan gizi yang didapat bayi berasal bunda. perbaikan gizi mesti dilakukan, serta itulah tugas seorang bidan yang ialah cakupan ruang lingkup dari asuhan kebidanan. menggunakan melihat pemaparan diatas, muncullah sebuah harapan perihal pembuatan proposal kegiatan mengenai ” Gizi ibu Menyusui ” yang berisikan perihal status kebutuhan asupan gizi ibu menyusui, efek gizi di sukses menyusui, serta cara memberikan pendidikan gizi.

B. Masalah Mitra

1. Identifikasi Masalah

- a. Kurangnya Pengetahuan ibu di Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi mengenai pentingnya asupan gizi bagi ibu menyusui.
- b. Banyaknya ibu yang tidak tahu bahwa asupan gizi sangat berpengaruh dalam memproduksi asi

2. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana tingkat pemahaman ibu di Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi mengenai pentingnya asupan gizi bagi ibu menyusui.
- b. Bagaimana tingkat pemenuhan gizi ibu menyusui di Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang diberikan kepada ibu menyusui mengenai Pentingnya Asupan Gizi bagi Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pemahaman Pentingnya Asupan Gizi bagi Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi
- b. Meningkatkan pemahaman mengenai pola makan seimbang bagi Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi

B. Manfaat Kegiatan

1. Adanya peningkatan pemahaman bagi masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi bagi ibu menyusui
2. Tersosialisasinya mengenai apa itu asupan gizi bagi ibu menyusui dan bagaimana cara mengatur pola makan seimbang untuk memenuhi asupan gizi bagi ibu menyusui

C. Kerangka Pemecahan Masalah

Upaya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang betapa pentingnya asupan gizi bagi ibu menyusui

D. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis

Sasaran dari kegiatan ini adalah Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi, ketua RT beserta kader setempat.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Penyuluhan Kesehatan Masyarakat dilakukan dengan metode 2 arah yaitu penyampaian teori dengan lembar balik dan pembagian leaflet yang diikuti dengan tanya jawab. Penyampaian teori akan dilakukan oleh Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia dan didampingi oleh dosen pengampu ibu Riyaen Sari Manullang, SST.,M.Kes dan Ibu Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes. Dengan memberikan materi yang mudah di mengerti dan menggunakan bahasa yang mudah dicerna oleh sasaran. Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghubungi :
 - a. Koordinator Mata Kuliah PPK
 - b. Dosen Pembimbing Penyuluhan
 - c. Pihak RT dan Kader
2. Melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan menyesuaikan kondisi di masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan.

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan pengkajian wilayah di wilayah Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi 2021
2. Berkoordinasi dengan pihak RT dan kader Kesehatan setempat
3. Pendekatan ke masyarakat dengan bantuan dari pihak RT setempat

Kegiatan edukasi kesehatan tentang PHBS ini akan dilaksanakan secara luring pada tanggal 13 Januari 2022 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan tentang “Upaya Promotif dalam Pentingnya Asupan Gizi bagi Ibu Menyusui Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi”. Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak mungkin berhasil tanpa adanya keterkaitan antar pihak lain. Dalam hal ini pihak RT dan Kader sebagai pihak yang mempunyai 3 wewenang dimana kegiatan Penmas (Penyuluhan Kesehatan Masyarakat) hendak dilakukan dan memberikan dukungan terhadap kegiatan ini. Selain itu diharapkan akan dapat memberikan dukungan melalui kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada warga dan masyarakat yang bertujuan untuk membuat masyarakat RW 04 RT 02 Kp. Cijambe Desa Rodigalih, Kecamatan Cibarusah, Kabupaten Bekasi memahami dan meningkatkan pengetahuannya mengenai pentingnya asupan gizi bagi ibu menyusui.

BAB IV

PENCAPAIAN DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar, meskipun peserta yang hadir hanya 19 orang dan sedikit ada keterlambatan sampai ditempat lokasi karena kesasar. Kegiatan berjalan dengan lancar dan ibu-ibu nya sangat antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan. Semua peserta sangat bersemangat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sampai selesai.

B. Luaran yang Dicapai

Memberikan pembelajaran dan pengetahuan baru dalam meningkatkan pengetahuan ibu RW 04 RT 02 Kp. Cijambe Desa Rodigalih, Kecamatan Cibusah mengenai pentingnya asupan gizi bagi ibu menyusui. Pada pembinaan tersebut kami diterima dan disambut dengan baik oleh ibu-ibu serta kate setempat dalam membahas asupan gizi bagi ibu menyusui. Memberi penjelasan kepada ibu mengenai pentingnya asupan gizi pada ibu menyusui, asupan gizi berpengaruh terhadap produksi asi serta memberi tahu pola makan seimbang agar gizi ibu menyusui terpenuhi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Meningkatkan pemahaman melakukan promosi kesehatan tentang pentingnya asupan gizi bagi ibu menyusui. Dalam pengabdian ini juga menjelaskan bahwa asupan gizi sangat berpengaruh dalam memproduksi asi serta menjelaskan pola makan seimbang agar gizi ibu menyusui terpenuhi.

B. Saran

Diharapkan para ibu-ibu yang ikut serta dalam penyuluhan ini dapat mengubah pola makan yang buruk menjadi pola makan seimbang, agar asupan gizi yang dibutuhkan tubuh terpenuhi.

Lampiran 1

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Pokok Bahasan : Pengabdian Masyarakat
2. Topik : Upaya Promotif Kesehatan Pentingnya Asupan Gizi Bagi Ibu Menyusui di Kp Cijambe Rt 002/Rw 004 Ds Ridogalih
3. Sasaran : Ibu Menyusui
4. Waktu dan Tempat
 - a. Tempat : Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih, Kecamatan Cibarusah , Kabupaten Bekasi
 - b. Waktu : Kamis, 13 Januari 2022
5. Pemberi Materi : Mahasiswa STKes Medistra Indonesia
6. Metode :
 - 1) Ceramah
 - 2) Tanya Jawab
7. Media : Materi powerpoint
8. Pengorganisasian dan Uraian Tugas
 1. Mc : Samsiah
Uraian Tugas :
 1. Membuka acara penyuluhan, memperkenalkan diri dan tim kepada peserta
 2. Mengatur proses dan lama penyuluhan
 3. Menutup acara penyuluhan
 2. Penyaji : Siti Soleha dan Tiara Anggraini
Uraian Tugas :
Menjelaskan
 - a. materi penyuluhan dengan jelas dan dengan bahasa yang mudah dipahami
 - b. Memotivasi peserta untuk tetap aktif dan memperhatikan proses penyuluhan
 - c. Memotivasi peserta untuk bertanya
 3. Notulen : Sabrina Khoirunia dan Yuni Sara
Uraian Tugas : Mencatatat nama peserta yang hadir
 4. Dokumentasi : Dina Mustika Sari
Uraian tugas : Memngumpulkan data (bukti berupa foto saat acara berlangsung)
9. Kegiatan Penyuluhan

Tahapan	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Klien	Metode	Media
Memberikan konsumsi	5 Menit	Panitia memberikan konsumsi kepada peserta yang hadir	-	-	-
Mempekenalkan diri dan sambutan	7 Menit	1) Pembukaan oleh Mc 2) Sambutan oleh dosen dosen pendamping 3) Sambutan oleh ketua Rw	1) Menjawab salam 2) Mendengarkan dan memperhatikan 3) Menjawab pertanyaan	Tanya jawab	-
Kegiatan inti	20 Menit	Menjelaskan tentang pentingnya asupan gizi bagi ibu menyusui	Menyaksikan dan mendengarkan materi yang disampaikan	-	Proyektor
Penutup	10 menit	1) Mc menutup acara 2) Pemberian kenang-kenangan kepada peserta berupa kipas tangan 3) Foto bersama	1) Menjawab salam 2) Menerima pemberian panitia 3) Foto bersama	-	-

Lampiran 2

POWERPONT

The screenshot shows the first slide of a PowerPoint presentation. The title is "PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI IBU MENYUSUI". The slide features a central illustration of a woman in a blue top holding a baby. The background is light pink with decorative floral elements in shades of pink and teal. The Microsoft PowerPoint interface is visible at the top and bottom, including the ribbon with tabs like File, Home, Insert, Design, Transitions, Animations, Slide Show, Review, and View. The status bar at the bottom indicates "Slide 1 of 15" and "Indonesian".

The screenshot shows the second slide of the PowerPoint presentation. The slide is divided into three sections with red horizontal lines separating them. The first section is titled "MAKANAN" and discusses metabolism and energy. The second section is titled "MAKANAN & GIZI SEIMBANG" and discusses balanced nutrition. The third section is titled "STATUS GIZI IBU MENYUSUI" and discusses the impact of maternal nutrition on breast milk production. The slide features a light pink background with a teal leaf illustration on the right side. The Microsoft PowerPoint interface is visible at the top and bottom, including the ribbon and status bar indicating "Slide 2 of 15" and "Indonesian".

MAKANAN Makanan bisa diartikan menjadi seluruh zat yang bisa dipergunakan dalam metabolisme atau untuk memperoleh energi. Agar dapat dipergunakan dalam proses metabolisme, harus makan terlebih dahulu sehingga nantinya makanan akan berwujud molekul zat yang paling unggul yang dapat diserap oleh sel-sel tubuh.

MAKANAN & GIZI SEIMBANG Makanan menggunakan gizi seimbang adalah makanan relatif yang mengandung karbohidrat serta lemak menjadi asal zat tenaga, protein menjadi asal zat pembangun, serta vitamin serta mineral sebagai zat pengatur. Kebutuhan nutrisi akan meningkat selama hamil, namun tak seluruh kebutuhan nutrisi meningkat secara profesional.

STATUS GIZI IBU MENYUSUI Status gizi ibu menyampaikan peranan yang krusial terhadap kuantitas serta kualitas produksi ASI. Contohnya bila ibu kekurangan kalsium akan menyebabkan kebutuhan kalsium bayi diambil dari kalsium pada jaringan ibu. Jika hal ini dibiarkan terus berlanjut akan mengakibatkan ibu mengalami osteoporosis serta kerusakan gigi.

PPT PENGSMAS_PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI IBU MENYUSUI - PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Nitro Pro 9 Tell me what you want to do... Sign in Share

Clipboard Slides

Font Paragraph Drawing Editing

Default Section

1

2

3

4

Slide 3 of 15 Indonesian 97%

Type here to search 33°C Hujan 13:38 30/01/2022

PRINSIP GIZI BAGI IBU MENYUSUI

Kuantitas produksi ASI ditentukan oleh keadaan gizi makanan yang dikonsumsi. Ibu dengan gizi baik akan menghasilkan ASI sekitar 600 sampai 800 ml pada bulan pertama, sedangkan ibu menggunakan gizi kurang hanya kurang lebih 500 sampai 700 mililiter. Status gizi ibu menyusui dipengaruhi oleh prinsip dan faktor yang harus diperhatikan pada pemenuhannya.

Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Bila memberikan ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit bayi, tonus otot serta norma makan yang memuaskan. Ibu menyusui tidaklah terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah makanan yang dikonsumsi menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang relatif untuk memenuhi kebutuhan bayinya.

PPT PENGSMAS_PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI IBU MENYUSUI - PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Nitro Pro 9 Tell me what you want to do... Sign in Share

Clipboard Slides

Font Paragraph Drawing Editing

2

3

4

5

Slide 4 of 15 Indonesian 97%

Type here to search 33°C Hujan 13:38 30/01/2022

FAKTOR YANG MENSUGESTI ATAU MEMPENGARUHI GIZI IBU MENYUSUI

Efek makanan, erat kaitannya menggunakan volume ASI yang diproduksi/hari

Protein, dengan adanya variasi individu maka dianjurkan penambahan 15-20 gr protein sehari

Suplementasi. Jika makan sehari seimbang, suplementasi tak dibutuhkan kecuali jika kekurangan satu atau lebih zat gizi

Kegiatan

KEBUTUHAN ZAT GIZI

KALORI
PROTEIN
CAIRAN
VEGETARIAN
DAS
MISCELL

PPT PENGMAS, PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI IBU MENYUSUI - PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Nitro Pro 9 Tell me what you want to do... Sign in Share

Clipboard Slides

Font Paragraph Drawing Editing

2

3

4

5

Slide 5 of 15 Indonesian 97%

KEBUTUHAN ZAT GIZI

KALORI

CAIRAN

PROTEIN

VITAMIN DAN MINERAL

PPT PENGMAS, PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI IBU MENYUSUI - PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Nitro Pro 9 Tell me what you want to do... Sign in Share

Clipboard Slides

Font Paragraph Drawing Editing

5

6

7

8

Slide 6 of 15 Indonesian 97%

KEBUTUHAN ZAT GIZI

KALORI

CAIRAN

PROTEIN

VITAMIN DAN MINERAL

KALORI

Tubuh kita biasanya membakar kalori antara 200 sampai 500 kalori ekstra per harinya ketika menyusui. Semakin sering ibu menyusui, maka akan semakin banyak kalori yang terbakar dibandingkan dengan ibu yang mengombinasikan antara menyusui dan memberi minum susu formula dari botol. Selain itu, semakin banyak ASI yang diproduksi, tentu saja semakin banyak kalori yang terbakar. Secara umum, ibu menyusui membutuhkan lebih banyak kalori per hari, yaitu tambahan sekitar 400-500 kalori dibandingkan wanita yang tidak sedang menyusui. Namun, tiap wanita menyusui memiliki kebutuhan kalori yang berbeda-beda, tergantung dari frekuensi bayi menyusui.

PPT PENGMAS, PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI IBU MENYUSUI - PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Nitro Pro 9 Tell me what you want to do... Sign in Share

Clipboard New Slide Section Slides

Font Paragraph Drawing Editing

5 * KEBUTUHAN ZAT GIZI
KALORI - PROTEIN
CAIRAN - VITAMIN DAN MINERAL

6 * KALORI

7 *

8 * PROTEIN

Slide 7 of 15 Indonesian

Umumnya, jika ibu tidak hamil atau menyusui, ibu memerlukan sekitar 1.800 hingga 2.000 kalori per hari. Jumlah ini tergantung tinggi badan, berat badan, dan tingkat aktivitas ibu. Ketika menyusui, kebutuhan kalori sedikit bertambah. Jika ibu menyusui satu anak, ibu harus memenuhi kebutuhan sekitar 2.200 sampai 2.500 kalori per hari. Jumlah ini juga bisa bertambah apabila ibu masih menyusui bayi yang baru lahir karena bayi yang baru lahir perlu minum ASI sekitar delapan sampai 12 kali per harinya. Jumlah sekitar 2.200 hingga 2.500 merupakan jumlah kalori standar yang harus dikonsumsi ibu menyusui normal. Pada kasus-kasus tertentu, seorang ibu menyusui harus menambah ekstra kalori, terutama jika:

- Menyusui lebih dari satu anak.
- Hamil ketika menyusui.
- Menerapkan diet vegetarian atau vegan.
- Mengidap diabetes.
- Ibu menyusui yang berusia masih remaja.

Jika ibu termasuk dalam kategori di atas, ibu harus berkonsultasi kepada dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan rencana diet dan program makan yang tepat demi menjaga kesehatan dan produksi ASI yang lancar.

Notes Comments 97%

Type here to search 33°C Hujan 13:39 30/01/2022

PPT PENGMAS, PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI IBU MENYUSUI - PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Nitro Pro 9 Tell me what you want to do... Sign in Share

Clipboard New Slide Section Slides

Font Paragraph Drawing Editing

5 * KEBUTUHAN ZAT GIZI
KALORI - PROTEIN
CAIRAN - VITAMIN DAN MINERAL

6 * KALORI

7 *

8 * PROTEIN

Slide 8 of 15 Indonesian

PROTEIN

Kebutuhan protein yang diperlukan ibu menyusui adalah sebanyak 76-77 gram per hari. Ibu bisa mendapatkan nutrisi ini dari mengonsumsi bahan makanan hewani maupun nabati, seperti daging sapi, daging ayam, telur, tempe, tahu, edamame, seafood, dan sebagainya.

Notes Comments 97%

Type here to search 33°C Hujan 13:39 30/01/2022

PPT PENGMAS_PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI IBU MENYUSUI - PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Nitro Pro 9 Tell me what you want to do... Sign in Share

Clipboard New Slide Section

Font Paragraph Drawing Editing

6 KALORI

7

8 PROTEIN

9 CAIRAN

CAIRAN

Kebutuhan cairan ibu menyusui sekitar 2,8 liter atau 12 gelas air per hari. Selain air mineral, asupan cairan ibu menyusui bisa didapat dari banyak sumber. Salah satunya dari minuman olahan dan makanan berkuah. Kita bisa menambahkan buah-buahan atau herbal dalam minuman. Dengan begini ibu tidak cuma membatasi asupan dari air mineral. Beberapa minuman yang dianjurkan seperti susu rendah lemak, jus buah atau sayur, teh hijau, teh hitam, dan sup. Boleh jika Bunda sesekali ingin minum kopi berkafein atau minuman tinggi gula, tapi batasi konsumsinya sekitar satu atau dua kali per hari.

Slide 9 of 15 Indonesian 97%

Type here to search 33°C Hujan 13:39 30/01/2022

PPT PENGMAS_PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI IBU MENYUSUI - PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Nitro Pro 9 Tell me what you want to do... Sign in Share

Clipboard New Slide Section

Font Paragraph Drawing Editing

8 PROTEIN

9 CAIRAN

10 VITAMIN DAN MINERAL

11 Bangkai Sotongin, GA

VITAMIN DAN MINERAL

Walau ibu menyusui merasa sudah mengonsumsi makanan bergizi seimbang, bisa saja makanan yang dikonsumsi ternyata belum cukup memenuhi nutrisi yang dibutuhkan. Oleh karena itu, dokter mungkin akan merekomendasikan ibu menyusui untuk mengonsumsi vitamin untuk ibu menyusui. Jumlah dan kandungan ASI yang diberikan ke bayi akan menentukan jumlah asupan gizi yang diperoleh bayi. Hal ini membuat kebutuhan nutrisi ibu menyusui selama memberikan ASI eksklusif menjadi lebih tinggi.

Selain vitamin, mineral merupakan mikronutrien lain yang juga dibutuhkan oleh ibu menyusui. Ada beragam nutrisi mineral yang perlu dipenuhi ibu menyusui setiap harinya, di antaranya kalsium, zat besi, seng, fosfor, magnesium, natrium, kalium, tembaga, dan lainnya.

Slide 10 of 15 Indonesian 97%

Type here to search 33°C Hujan 13:39 30/01/2022

PPT PENGSMAS_PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI IBU MENYUSUI - PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Nitro Pro 9 Tell me what you want to do... Sign in Share

Clipboard Slides

Font Paragraph Drawing Editing

9 CAIRAN

10 VITAMIN DAN MINERAL

11 **Dampak Kekurangan Gizi**


12 TIPS GIZI MENYUSUI

Slide 11 of 15 Indonesian 97%

Type here to search 33°C Hujan 13:40 30/01/2022

Dampak Kekurangan Gizi

Kekurangan gizi di ibu menyusui menyebabkan gangguan kesehatan bagi ibu dan bayinya. Gangguan di bayi meliputi proses tumbuh kembang anak, bayi mudah sakit, praktis terkena infeksi. Kekurangan zat-zat esensial menimbulkan gangguan di mata ataupun tulang.



PPT PENGSMAS_PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI IBU MENYUSUI - PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Nitro Pro 9 Tell me what you want to do... Sign in Share

Clipboard Slides

Font Paragraph Drawing Editing

10 VITAMIN DAN MINERAL

11 **Dampak Kekurangan Gizi**

12 TIPS GIZI MENYUSUI

13 MENYUSUNEMENYU

Slide 12 of 15 Indonesian 97%

Type here to search 33°C Hujan 13:40 30/01/2022

TIPS GIZI MENYUSUI

- Makronutrients**
Waktu menyusui disarankan mengkonsumsi protein (terutama ikan), asam lemak esensial, dan karbohidrat lebih banyak dibanding saat tidak pada masa menyusui.
- Kalsium**
Kekurangan kalsium ketika menyusui dapat mengakibatkan osteoporosis. Sumber kalsium yang baik bisa diperoleh dari susu kedelai, seluruh jenis sayuran daun yang berwarna hijau, dan ikan bahan.
- Zinc**
Masa menyusui membutuhkan asupan zat seng lebih banyak. Zat mineral ini bisa dipenuhi dari sumber pangan hewani.
- Vitamin B (asam folat, B6, B12).**
Pastikan daging ikan, ayam, daging merah, telur, serta aneka macam produk susu, polong-polongan, dan biji-bijian masuk ke dalam daftar sajian ibu menyusui.
- Vitamin D**
Berjemur dibawah sinar surya sangat baik buat merangsang produk susu ibu.

PPT PENGMAS_PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI IBU MENYUSUI - PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Nitro Pro 9 Tell me what you want to do... Sign in Share

Font Paragraph Drawing Editing

10 VITAMIN DAN MINERAL

11 **Daerah Keluarga Gizi**

12 TIPS GIZI MENYUSUI

13 **MENYUSUN MENU**

MENYUSUN MENU

Menyusun menu untuk ibu menyusui, makanan sehari-hari yang dikonsumsi oleh ibu menyusui wajib memenuhi syarat sajian seimbang dan sinkron dengan kebutuhan gizi ibu. Dalam menyusun sajian untuk ibu menyusui perlu diperhatikan hal, yaitu:

- **Pakai bahan makanan yang beraneka ragam**
- **Makanan yang mudah dicerna**
- **Bumbu tidak terlalu merangsang**
- **Porsi kecil namun sering**
- **Relatif cairan**
- **Ibu yang tidak mengalami penyakit tertentu tidak terdapat pantangan dalam hal makanan.**
- **Makanan yang seimbang**
- **Menjaga kesehatan jasmani dan rohani**
- **Bila terlalu gemuk kurangi porsi makanan**
- **Bila terlalu kurus, tambahkan porsi makanan**
- **Hindari makanan yang mengandung alkohol**

Slide 13 of 15 Indonesian

PPT PENGMAS_PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI IBU MENYUSUI - PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Nitro Pro 9 Tell me what you want to do... Sign in Share

Font Paragraph Drawing Editing

12 TIPS GIZI MENYUSUI

13 **MENYUSUN MENU**

14 **CONTOH JADWAL MAKANAN HARIAN YANG BAGUS UNTUK IBU MENYUSUI**

Pagi	Susu 1 gelas (200 cc)
Jam 08.00	Nasi 100gr, pecel sayuran 100gram, semur daging 30gram, tempe goreng atau bacem 50gram.
Jam 11.00	Sup kacang merah segar 25gram, tambah ayam 15gram, lalu wortel 50gram
Jam 13.30	Nasi 200gram, pepes ikan 75gram, daun singkong 25gram, ayam panggang 50gram, sayur bening daun katuk, oyong 150gram & 100 gram buah sesuai keinginan.
Jam 16.00	Salad buah 150gram ataupun nujak buah 150gram, minum kacang ijo.
Jam 19.00	Nasi 200gram, sate ati ayam 50gram, gado-gado ayam 25gram, tempe bumbu 50gram, cah sayuran 100gram, dan buah sesuai keinginan.
Jam 22.00	Susu 1 gelas 200cc

Slide 14 of 15 Indonesian

Lampiran 3

PEMBICARA\PEMATERI

1. Siti Soleha



2. Tiara Anggraini



Lampiran 4

FOTO KEGIATAN DAN FOTO BERSAMA







Lampiran 5

DAFTAR HADIR PESERTA DAN PANITIA

Nama Kegiatan : Pengabdian Masyarakat

Tanggal Kegiatan : Kamis, 13 Januari 2022

Peserta

No	Nama	Alamat
1.	Ibu Kokom	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
2.	Ibu Iis	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
3.	Ibu Moniah	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
4.	Ibu Itoh	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
5.	Ibu Omah	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
6.	Ibu Nining	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
7.	Ibu Cinda	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
8.	Ibu Minah	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
9.	Ibu Mac	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
10.	Ibu Atih	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
11.	Ibu Nden	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
12.	Ibu Usih	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
13.	Ibu Mpat	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
14.	Ibu Nurlela	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
15.	Ibu Ulan	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
16.	Ibu Sunah	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
17.	Ibu Ass	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
18.	Ibu Enggar Wati	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih
19.	Ibu Sol	Kp Cijambe RT 002/ RW 004, Desa Ridogalih

Panitia

No	Nama	Keterangan
1.	Ashwa Assajda	Hadir
2.	Dahliah	Hadir
3.	Dina Mustika Sari	Hadir
4.	Elly Kurnia Sari	Izin
5.	Fatmah Sari	Hadir
6.	Novalia Anjani	Hadir
7.	Robi'ah Adawiyah	Hadir
8.	Sabrina Khoirunisa	Hadir
9.	Samsiah	Hadir
10.	Siti Soleha	Hadir
11.	Tiara Anggraini	Hadir
12.	Yuni Sara	Hadir

Lampiran 6

POSTER



DESAIN KIPAS



SERTIFIKAT

