

# JAM IBU HAMIL

*by* Fathiya Luthfil Yumni, S. Kep., Ns., M.kep.

---

**Submission date:** 22-Sep-2023 02:03PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2173437690

**File name:** 008.\_dapus\_jambu-1.pdf (1.08M)

**Word count:** 1440

**Character count:** 9804

## **LAPORAN**

### **PEMBUATAN JAMBU HAMIL “JAM IBU HAMIL”**



Nama Kelompok:

1. Sasmita Nur Rohmah (20191660020)
2. Mochammad Mudjib (20191660034)
3. Kintara Faradisa (20191660077)

**PRODI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL INOVASI

Nama kelompok : Sasmita Nur Rohmah (20191660020)  
Mochammad Mudjib (20191660034)  
Kintara Faradisa (20191660077)

Ketua Kelompok : Kintara Faradisa  
NIM : 20191660077

Prodi/Fakultas : S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Nomer HP : 0877-0170-7141  
Alamat Email : [kintaradaradisa@gmail.com](mailto:kintaradaradisa@gmail.com)

Nama Pembimbing : Fathiya Luthfil Yumni, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN : 07015108601  
Nomer Hp : 08133208779  
Alamat Email : [fathiya@i2dot.net](mailto:fathiya@i2dot.net)

Mengetahui

Dosen Pembimbing

Ketua Kelompok

Fathiya Luthfil Yumni, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 07015108601

Kintara Faradisa

NIM. 2019160077

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberi kesempatan dan kekuatan sehingga alat JAMBU HAMIL beserta laporan pembuatan alat peraga ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Oleh karena itu kami ucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya atas ijin dan dukungannya, kami ucapkan kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya
2. Ibu Fathiya LuthfilnYumni, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku pembimbing
3. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Penulis meminta maaf karena alat dan laporan ini masih belum sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran terhadap laporan ini untuk perbaikan dimasa yang akan datang. Semoga laporan ini dapat membantu para ibu hamil dalam melakukan aktifitas.

Surabaya, 17 Juli 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	1
HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL INOVASI .....	2
KATA PENGANTAR.....	3
DAFTAR ISI.....	4
A. Latar Belakang.....	5
B. Usulan Program Inovasi .....	5
C. Metode Mengatasi Permasalahan .....	5
D. Metode Pelaksanaan .....	8
E. Biaya Pembuatan Produk .....	9
F. Dokumentasi.....	9
DAFTAR PUSTAKA.....	10

## **A. Latar Belakang**

Pada saat usia kehamilan memasuki trimester III Ibu hamil terus mengalami perubahan seperti kenaikan berat sehingga beban tubuh yang di bawa ibu semakin berat, keadaan kehamilan yang semakin membesar, memengaruhi keseimbangan tubuh ibu, sehingga mengalami beberapa keluhan seperti keluhan sakit punggung, kaki bengkak, sesak napas dan kelelahan. Berbagai keluhan tersebut tak jarang membuat ibu hamil pada trimester III menjadi kurang rileks, istirahat yang kurang dan ibu menjadi malas bergerak padahal dengan beraktivitas olah raga yang ringan akan membantu mengurangi permasalahan selama kehamilan trimester III (Purwoastuti & Walyani, 2015).

## **B. Usulan Program Inovasi**

Dari potensi dan permasalahan yang telah terpapar di atas, maka berikut inovasi yang akan kami realisasikan yaitu membuat “JAMBU HAMIL” (Jam Ibu Hamil).

## **C. Metode Mengatasi Permasalahan**

Pada dasarnya, seorang ibu hamil akan malas bergerak karena ia membawa beban yang teramat berat diperutnya. Padahal bergerak merupakan cara paling bagus untuk melatih otototot ataupun saraf yang nanti akan digunakan saat melahirkan namun berbeda dengan kebiasaan wanita jaman sekarang yang hanya melakukan kegiatan monoton serta jarang bergerak, apalagi disaat kehamilan Selain itu adanya peningkatan teknologi dan perubahan gaya hidup membuat seseorang menjadi malas untuk bergerak dan beraktivitas (Susanti & Mardalena, 2022) Maka dari itu penulis terinspirasi untuk membuat inovasi JAMBU HAMIL agar ibu hamil tidak malas bergerak, dimana pada inovasi ini memiliki jadwal sehari-hari yang teratur untuk dilakukan oleh ibu hamil.

### **1. Manfaat:**

Jam ini menjadi salah satu alat untuk memantau kehamilan, untuk mencukupi kebutuhan gizi dan aktivitas yang dianjurkan selama masa kehamilan, untuk memantau kesehatan ibu dan janin, menghitung waktu menuju persalinan. Secara keseluruhan jam dinding ini akan sangat berguna bagi ibu hamil untuk selalu aware terhadap kehamilannya dan juga tidak lupa untuk melakukan pemeriksaan rutin ke pelayanan kesehatan.

Menurut Tomi, kebutuhan asupan gizi ibu hamil secara umum dalam masa kehamilannya dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kalori: Zat ini dibutuhkan untuk pembentukan sel-sel baru, pengaliran makanan dari pembuluh darah janin melalui plasenta, serta pembentukan enzim dan hormon yang mengatur pertumbuhan janin.
2. Protein: protein untuk ibu hamil juga memiliki fungsi yang sama seperti kebutuhan kalori yaitu sebagai zat pembangun. Makanan protein seperti (daging, keju, telur, kacang-kacangan, tahu, tempe, dll)
3. Vitamin: vitamin A untuk pertumbuhan janin yang dibutuhkan dalam jumlah tertentu saja dan tidak berlebihan karena dapat berbahaya bagi kesehatan janin. Makanan vitamin A buah-buahan seperti (mangga, tomat, wortel dan aprikot). Vitamin B1 dan B2 serta niasin untuk proses metabolisme tubuh, vitamin B6 dan B12 untuk mengatur penggunaan protein, vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi selama hamil atau mencegah anemia, vitamin D pada susu dan olahannya serta kacang-kacangan, menopang pembentukan tulang, gigi serta persendian janin dan vitamin E untuk pembentukan sel-sel darah merah serta melindungi lemak dari kerusakan.
4. Mineral, asam folat dan seng dalam sayuran dan buah-buahan seperti jeruk, pisang, brokoli, serta wortel untuk pembentukan susunan saraf pusat dan otak janin.

Olahraga bagi wanita hamil harus dilakukan hati-hati sesuai anjuran dokter maupun pakar olahraga. Anjuran latihan pada kehamilan dan postpartum dari American College Of Obstetricians And Gynecologist(ACOG) adalah sebagai berikut:

1. Selama kehamilan, wanita bisa terus melakukan latihan dan memperoleh keuntungan kesehatan bahkan dari latihan rutin yang ringan sampai yang sedang (paling tidak 3 kali per minggu).
2. Wanita hamil harus berhenti latihan jika lelah dan tidak berlatih sampai kehabisan tenaga. Latihan tanpa beban, seperti bersepeda atau berenang akan mengurangi resiko cedera dan memfasilitasi kelanjutan latihan selama kehamilan.
3. Wanita yang melakukan olahraga selama kehamilan harus berhati-hati untuk menjamin kecukupan diet.
4. Wanita hamil yang berlatih trimester pertama harus memperbesar pengeluaran panas dengan menjamin hidrasi yang cukup, pakaian yang sesuai, dan lingkungan yang optimal selama olahraga.

5. Banyak perubahan-perubahan fisiologis maupun morfologis pada kehamilan yang berlangsung sampai empat sampai enam minggu postpartum. Latihan rutin sebelum kehamilan harus dilanjutkan secara bertahap berdasarkan pada kemampuan fisik wanita tersebut (Djaja Surya Atmadja dan Muchsin Doewes, 2004)

Wanita hamil yang berolahraga secara teratur mengalami kenaikan berat dan lemak tubuh yang lebih sedikit dibandingkan wanita yang kurang aktif. Berat badan tetap naik dengan normal dan bayi tetap dalam kondisi kesehatan yang prima. Selain itu, kehamilan dan proses persalinan wanita aktif cenderung tidak bermasalah. Apabila kehamilan mempengaruhi keseimbangan tubuh, maka jalan kaki adalah olahraga yang paling tepat bagi seorang wanita hamil. Pada waktu hamil, olahraga dapat menguatkan otot dan melindungi persendian serta tulang belakang. Dengan berolahraga, tuntutan masa kehamilan pada tubuh dapat terpenuhi dengan baik (Maya Lestari Widyastuti, 2007: 53).

Senam hamil:

1. Latihan kegel: kencangkan dengan kuat otot-otot vagina dan anus. Tahanlah selama mungkin (sekitar 10 detik) lalu lemaskan perlahan.
2. Memiringkan panggul: hembuskan nafas saat menekan lekuk punggung ke lantai. Ulangi 3 atau 4 kali. Latihan ini bisa juga dilakukan sambil berdiri menyandar ke dinding.
3. Mengangkat kaki: berbaring miring ke kiri dengan pundak, pinggul, dan lutut dalam satu garis lurus. Telapak tangan kanan menapak lantai di depan dada, dan topang kepala dengan tangan kiri. Rileks, tarik napas, lalu hembuskan perlahan-lahan sambil mengangkat kaki kanan setinggi mungkin, punggung kaki melentur. Ulangi 10 kali untuk setiap sisi.
4. Menunduk seperti unta: membungkuk bertekanan pada lutut dan tangan punggung rileks seperti biasa, tulang punggung jangan melengkung kebawah. Angkat kepala, leher lurus dengan tulang punggung. Kemudian bungkukkan punggung, kencangkan perut dan pantat, lalu jatuhkan kepala (Ulangi 3 atau 4 kali).
5. Duduk meregang tangan: duduk bersila dengan nyaman. Seringlah duduk bersila lalu lakukan peregangan tangan. Peganglah pundak lalu rentangkan kedua tangan keatas kepala seolah ingin meraih langit-langit, yang satu lebih tinggi dari yang lain.
6. Melemaskan leher: duduk bersila sambil memejamkan mata. Tarik napas
7. s pelan-pelan, putar kepala setengah lingkaran perlahan-lahan.

Jam makan ibu hamil

1. Sarapan: pukul 06.00
2. Snack time: pukul 09.00 (roti, sereal, dll)
3. Makan siang: pukul 12.00
4. Snack time kedua: pukul 15.00 (jus jeruk, sayurah hijau, dll)
5. Makan malam: pukul 18.00-19.00

#### **D. Metode Pelaksanaan**

Alat dan bahan :

- Kayu
- Stiker
- Lem
- Cuter
- Mesin jam
- Paku
- Palu
- Cat

Cara Pembuatan :

- Siapkan semua alat dan bahan
- Potong kayu sesuai bentuk
- Pasang kaki kayu dengan palu
- Setelah dipasang, lalu cat kayu pada bagian tertentu
- Pasang stiker yang sudah di print pada kayu
- Lubangi sesuai bentuk
- Pasang mesin jam dinding
- Cocokkan dan coba apakah berfungsi dengan baik
- Alat telah siap digunakan

### E. Biaya Pembuatan Produk

NO	Jenis Pengeluaran	Biaya
1.	Kayu	70.000
2.	Print stiker	20.000
3.	Lem	10.000
4.	Cutter	10.000
5.	Mesin jam	25.000
6.	Cat	25.000
7.	Baterai	3.000
8.	Penggaris	4.000
	<b>TOTAL</b>	<b>167.000</b>

### F. Dokumentasi





## DAFTAR PUSTAKA

- Purwoastuti, Endang dan Elisabeth. (2015). Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Susanti, L., & Mardalena. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Ibu Hamil Dengan Konstipasi Masa Kehamilan. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 1(1), 19
- Djaja Surya Atmadja dan Muchsin Doewes. (2004). ACSM: Panduan Uji Latihan Jasmani dan Peresapannya. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Maya Lestari Widyastuti. (2007). Tetap Bugar Ketika Hamil. Jakarta: CV Sportisi Indonesia.  
<http://dedysubandi.multiply.com/journal/item/82>.
- Yudik Prasetyo. (2009). Olahraga Bagi Wanita Hamil. Karawang. Info & Rumah Sakit Bersalin Dr. Djoko Pramono. Kesehatan Ibu dan Janin.

# JAM IBU HAMIL

---

## ORIGINALITY REPORT

---

13%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

---

## MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

---

3%

★ [blognyaibudanbalita.blogspot.com](http://blognyaibudanbalita.blogspot.com)

Internet Source

---

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 15 words

Exclude bibliography  On