

## SURAT TUGAS

Nomor: 307-R/UNTAR/Pengabdian/II/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

ZITA ATZMARDINA, dr., MM., MKM.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Apa Itu Resiko Tinggi Pada Ibu Hamil ?  
Mitra : Puskesmas Cikupa  
Periode : 28 September 2023  
URL Repository : -

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

27 Februari 2024

Rektor



**Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN**

Print Security : bbf4c18d5ab2894f169a46f11be1198b

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

### Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

### Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002023130106, 12 Desember 2023

## Pencipta

Nama : **Zita Atzmardina, Christopher Martinus Susanto dkk**  
Alamat : JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Zita Atzmardina, Christopher Martinus Susanto dkk**  
Alamat : JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Apa Itu Resiko Tinggi Pada Ibu Hamil?**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 28 September 2023, di Tangerang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000563061

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto  
NIP. 196412081991031002

## Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Zita Atzmardina	JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Christopher Martinus Susanto	JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Sianne Wijaya	JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
4	Felisca Carisa	JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	Zita Atzmardina	JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Christopher Martinus Susanto	JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Sianne Wijaya	JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
4	Sianne Wijaya	JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
5	Felisca Carisa	JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat





# Apa itu Resiko Tinggi pada Ibu Hamil?

Kehamilan risiko tinggi adalah kehamilan yang dapat membahayakan nyawa ibu dan bayi yang terjadi sebelum atau selama kehamilan.

Misalnya

- Anemia
- Preeklampsia
- Obesitas
- HIV/AIDS
- Diabetes Melitus Gestasional



## Hati-hati kondisi:



Terlalu Tua



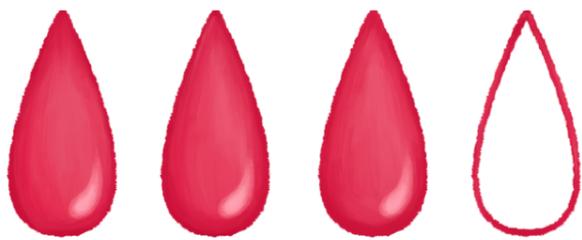
Terlalu Banyak



Terlalu Muda



Terlalu Dekat



## ANEMIA

Anemia merupakan kondisi dimana sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Berdasarkan WHO, anemia pada kehamilan ditegakkan apabila kadar hemoglobin (Hb) <11 g/dL.

### Pencegahan:

- 1) Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi
- 2) Suplementasi zat besi dengan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD)
- 3) Meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C
- 4) Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani
- 5) Menghindari konsumsi teh dan kopi saat makan atau saat mengkonsumsi TTD
- 6) Berolahraga atau eraktifitas fisik secara rutin



## PREEKLAMPSIA

Preeklamsia merupakan komplikasi kehamilan berpotensi berbahaya yang ditandai dengan tekanan darah tinggi. Dikatakan preeklamsia bila tekanan darah > 140 mmHg pada ibu hamil

### Pencegahan:

- G**izi Seimbang dan batasi garam
- E**nyahkan asap rokok
- R**utin minum obat
- A**ktivitas fisik
- K**ontrol tekanan darah rutin



## KEK

Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah suatu kondisi ibu hamil mengalami malnutrisi yang disebabkan kekurangan satu atau lebih zat gizi makanan yang berlangsung menahun.

Dikatakan KEK bila Lengan Atas (LiLA) di bawah 23,5 cm

### Pencegahan:

- P**MT untuk ibu hamil
- A**NC rutin
- S**eimbang dan bergizi pola makannya
- T**ablet tambah darah
- I**stirahat Cukup