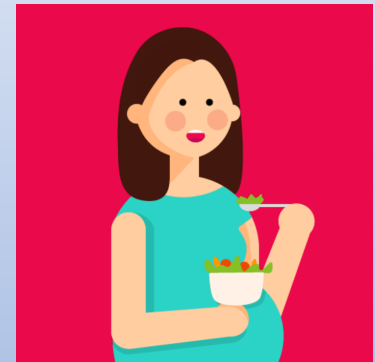


NUTRISI IBU HAMIL

- Bagian penting dalam kehamilan
- Fungsi :
 - pemenuhan kebutuhan nutrisi janin
 - menjaga fungsi plasenta
 - menjaga kondisi ibu tetap prima



Nutrisi ibu hamil

- Nutrisi merupakan bagian penting dalam kehamilan
 - sama dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi janin dan merupakan hal yang harus dipenuhi sebagai syarat untuk pertumbuhan janin, menjaga fungsi plasenta, serta menjaga kondisi ibu agar tetap prima.
- Kegagalan memenuhi kebutuhan nutrisi janin menjadi salah satu penyebab janin mengalami hambatan pertumbuhan.
- Hambatan pertumbuhan dapat menyebabkan masalah saat dilahirkan, jangka pendek dan jangka panjang. Jangka pendek meningkatkan angka kesakitan dan kematian bayi baru lahir. Jangka panjang berupa anak pertumbuhan kecil dan kurus, atau penyakit di masa dewasa (DM, obesitas)

Prinsip 5 J

- Jumlah
- Jadwal
- Jenis makanan
- Jalur pemberian
- Jaga pelaksanaan



Konsep nutrisi 5J

- Konsep Nutrisi 5J → berisi paket pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu hamil yang meliputi Jumlah kalori, Jadwal makan, Jenis makanan, Jalur pemberian dan penJagaan terhadap pelaksanaan
- Jalur :
 - Alami : lewat makanan
 - Alternatif : lewat suplementasi / tambahan jika dibutuhkan
- Jaga : jaga asupan makanan sesuai kebutuhan → tugas pendamping utk memastikan
- Ditujukan pada ibu hamil dan pendamping
- Merupakan hal yang penting untuk pembentukan organ dan perkembangan seluruh system penunjang pada janin selama dalam kandungan
- Meliputi berbagai jenis bahan nutrisi : karbohidrat, protein (asam amino), lemak, vitamin dan mineral

Gizi ibu hamil

- Makan beragam secara proporsional
- Pola gizi seimbang
- 1 porsi lebih banyak drpd sebelum hamil
- variasi jenis makanan



Gizi ibu hamil

- Bukan hanya memperhatikan kuantitas tapi juga kualitas makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi
- Kebutuhan makanan → ditambah 1 porsi per hari bila memungkinkan
- Pilihan variasi jenis makanan (jenis karbohidrat, protein hewani/nabati, sayur dan buah) → untuk memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan
- Minum susu → untuk memenuhi kebutuhan lemak dan protein
- Minum 1 tablet tambah darah setiap hari untuk cegah kurang darah (anemia)

Status gizi ibu hamil

- Tidak sama pada setiap orang
- Tergantung berat badan awal

IMT awal	Status gizi	Kenaikan BB total	Kenaikan BB per minggu
≤ 18.5	Kurang	12.5-18	0.4-0.5
18.5-24.9	Normal	11.5-16	0.3-0.4
25.0-29.9	Berlebih	7-11.5	0.2-0.3
≥ 30.0	Obesitas	5-9	0.1-0.2

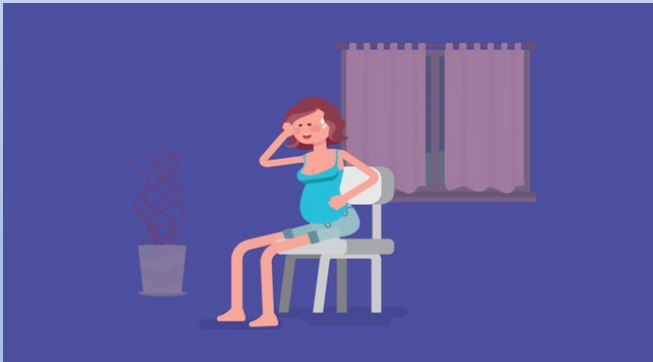
Status gizi ibu hamil

- Ditentukan dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT)
 - BB (kg) dibagi kuadrat TB (m)
 - tidak bisa disamaratakan pada setiap ibu hamil
- Makin besar IMT, kebutuhan kenaikan BB selama kehamilan makin kecil

IMT awal	Status gizi	Kenaikan BB total	Kenaikan BB per minggu
≤ 18.5	Kurang	12.5-18	0.4-0.5
18.5-24.9	Normal	11.5-16	0.3-0.4
25.0-29.9	Berlebih	7-11.5	0.2-0.3
≥ 30.0	Obesitas	5-9	0.1-0.2

Ibu status gizi kurang

- Mengambil cadangan → kehabisan bahan
- Janin tumbuh terhambat
- Tanda :
 - Pusing, lemas
 - Mual – muntah
 - Keringat dingin
 - Pusing berputar
 - Pandangan gelap → pingsan
 - Mudah sakit



Ibu dengan status gizi kurang

- Usaha memenuhi kebutuhan janin :
 1. Mengambil cadangan kalori
 2. Mengambil cadangan lemak
 3. Mengambil cadangan protein
- Bila berlanjut terus → kehabisan cadangan, bayi gagal tumbuh → berakibat pada kondisi setelah lahir
- Tanda kurang asupan : lemas, pusing, mual-muntah, keringat dingin, pandangan gelap sampai pingsan, BB tidak naik / turun, mudah terkena infeksi spt flu, berat janin kecil

Porsi makan ibu hamil

- Kualitas bukan kuantitas
- Variasi
- Gizi lengkap - seimbang
- Bila muntah2 → porsi kecil tapi sering
- Kebutuhan cairan



Porsi makan ibu hamil

- Penting untuk memperhatikan kualitas jenis makanan yang dipilih, jangan hanya terpaku pada jumlah (kuantitas) saja
- Pilih sumber makanan yang bervariasi dengan gizi lengkap
 - Karbohidrat : nasi, mie, jagung, ubi, kentang, roti
 - Protein : hewani (daging, unggas, ikan, telur) dan nabati (tahu, tempe, kacang2an)
 - Lemak : hewani, nabati (santan, alpukat)
 - Vitamin dan mineral : Sayur, buah
- Cukupi kebutuhan cairan : minimal 8 gelas air / hari
- Bila ibu mual- muntah : usahakan tetap makan porsi kecil tapi sering



Pesan penting

- Cegah infeksi dengan
 - Jaga kebersihan bahan makanan yang akan dimakan
 - Cuci tangan sebelum makan
 - Tetap awasi 5J (jumlah, jenis, jadwal, jalur dan jaga kecukupan)

Semoga ibu dan janin tetap sehat

Daftar referensi

- Wibawa A, Buku panduan Nutrisi kehamilan 5J, Divisi Fetomaternal Departemen Obstetri & Ginekologi RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo – FK Universitas Indonesia, Jakarta 2021
- Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2021