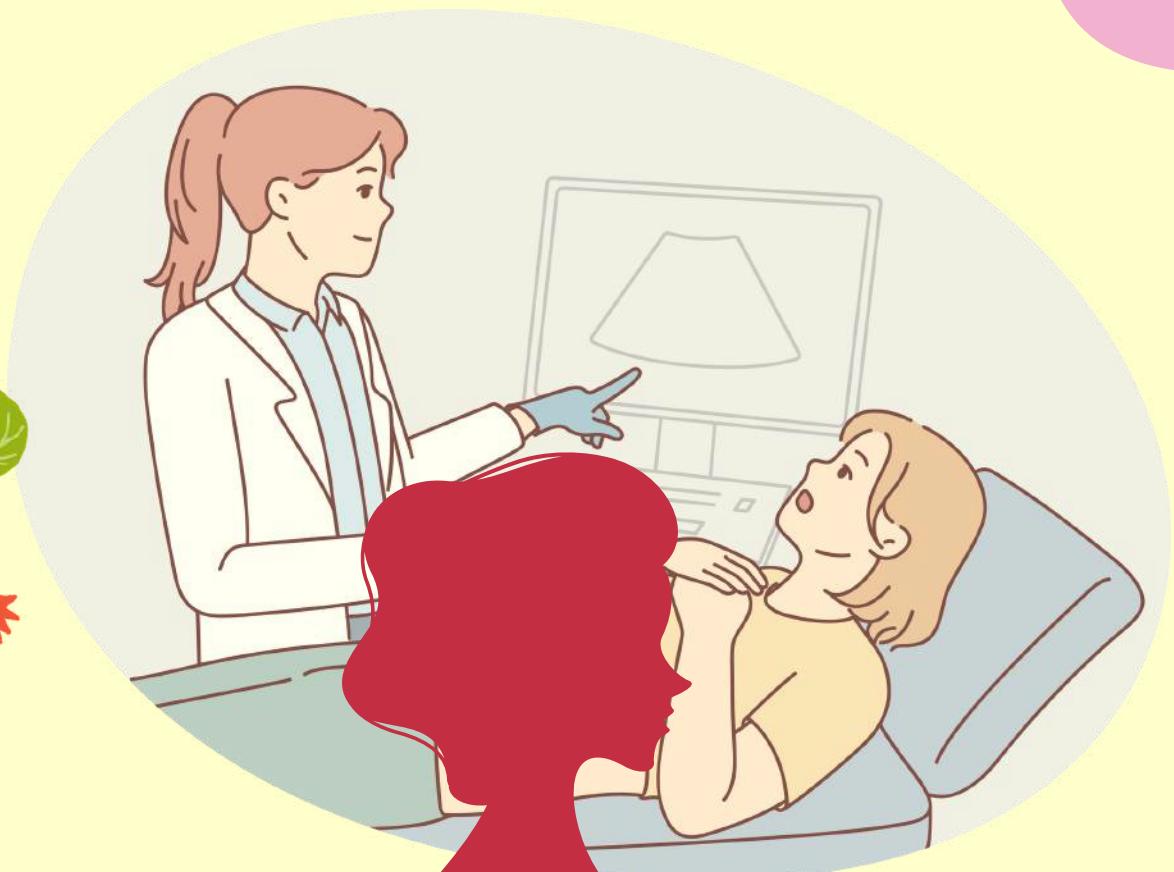


# **YUK CARI TAHU!**

**KEBUTUHAN YANG KAMU DAN  
CALON BUAH HATIMU  
PERLUKAN**



**-MABHRUKA-**

PERTAMA, SEORANG IBU SUDAH TIDAK LAGI BERAKTIVITAS ATAU PUN MENGONSUMSI MAKANAN UNTUK DIRINYA SENDIRI LAGI.... OLEH KARENA ITU,

SEORANG IBU HAMIL HARUS MENGONSUMSI ASUPAN MAKANAN LEBIH BANYAK DARI BIASANYA, DENGAN SYARAT GIZI SEIMBANG



SEPERTI GAMBAR DI ATAS, KONSUMSI LEBIH BANYAK GIZI SEIMBANG BUKAN BERARTI MAKAN BANYAK TANPA DIATUR KANDUNGAN GIZINYA.

GIZI SEIMBANG JUGA BUKAN BERARTI MAHAL YA IBU...

# GIZI SEIMBANG

- MAKAN ANEKA RAGAM MAKANAN
- MAKAN MAKANAN YANG MEMENUHI KEBUTUHAN ENERGI
- MAKAN SUMBER KARBOHIDRAT SETENGAH DARI KEBUTUHAN ENERGI
- BATASI LEMAK SEPEREMPAT DARI KECUKUPAN ENERGI
- GUNAKAN GARAM BERYODIUM
- MAKAN MAKANAN SUMBER ZAT BESI
- BERI ASI PADA BAYI SAMPAI UMUR ENAM BULAN
- BIASAKAN MAKAN PAGI
- MINUM AIR BERSIH, AMAN DAN CUKUP JUMLAHNYA
- BERAKTIFITAS FISIK DAN OLAH RAGA SECARA TERATUR
- HINDARI MINUM MINUMAN BERALKOHOL
- MEMBACA LABEL PADA MAKANAN KEMASAN.



# GIZI SEIMBANG TERKHUSUS IBU HAMIL

GARAM TETAP  
DIPERLUKAN, TETAPI  
BATASI  
PENGGUNAANNYA  
MENYESUAIKAN  
PEDOMAN GIZI  
SEIMBANG KEMENKES.



BATASI KONSUMSI  
GARAM



MINUM AIR PUTIH  
YANG BANYAK

IBU HAMIL  
MEMERLUKAN  
2-3 LITER  
(8-12 LITER)

# GIZI SEIMBANG TERKHUSUS IBU HAMIL



BIASAKAN MENGONSUMSI  
ANEKA RAGAM MAKANAN

BIASAKAN  
MENGONSUMSI  
ANEKA RAGAM  
MAKANAN

BATASI MAKSIMAL 2  
CANGKIR/HARI ATAU  
BAHKAN HINDARI  
SANGAT BAIK



BATASI BAHKAN HINDARI  
MINUM KOPI



# PEDOMAN GIZI SEIMBANG



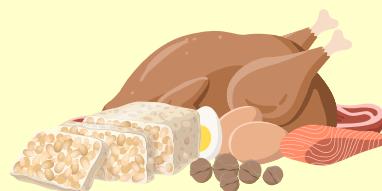
KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
2014

# ZAT GIZI YANG PENTING UNTUK IBU HAMIL



SUMBER PROTEIN

IKAN, SUSU, TELUR



TINGGI ZAT BESI

IKAN, DAGING, TEMPE



SUMBER VITAMIN

BUAH-BUAHAN BERWARNA



ASAM FOLAT

PISANG, JERUK, SAYURAN HIJAU, KACANG-KACANGAN



SUMBER KALSIUM

SUSU, IKAN TERI, KACANG-KACANGAN, SAYURAN HIJAU



SUMBER IODIUM

GARAM IODIUM, IKAN, UDANG, KERANG

# ASUPAN HARIAN IBU HAMIL

KATEGORI	BERAT	PORSI
NASI/ROTI/KENTANG/ PENGGANTI LAIN	200 GRAM	1 PIRING MAKAN
LAUK HEWANI (DAGING/AYAM/IKAN)	40 GRAM	<ul style="list-style-type: none"> <li>IKAN : 1/3 EKOR SEDANG</li> <li>AYAM : 1 POTONG SEDANG</li> <li>DAGING : 2 POTONG SEDANG</li> </ul>
LAUK NABATI (TEMPE/ TAHU/KACANG)	<ul style="list-style-type: none"> <li>TEMPE : 50 GRAM</li> <li>TAHU: 100 GRAM</li> <li>KACANG : 25 GRAM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TEMPE : 2 POTONG SEDANG</li> <li>TAHU : 2 POTONG SEDANG</li> <li>KACANG : 2 SENDOK MAKAN</li> </ul>
SAYURAN	100 GRAM	1 GELAS/1 PIRING MANGKOK (SETELAH DITIRISKAN)
BUAH-BUAHAN	100 GRAM	1 POTONG SEDANG

JUMLAH ASUPAN 1 KALI MAKAN, DAN BISA  
DIBAGI KE DALAM MAKANAN SELINGAN SEBELUM  
JAM MAKAN B KE DALAM MAKANAN SELINGAN  
SEBELUM JAM MAKAN BERIKUTNYA ERIKUTNYA



# SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

Ibu  
Hamil

## PROTEIN HEWANI

Ikan, telur, ayam, dan lainnya.  
4 porsi/hari untuk trimester 1, 2 dan 3.

1 porsi = 50gr atau  
1 potong sedang ikan.  
1 porsi = 55gr atau  
1 butir telur ayam.

## PROTEIN NABATI

Tempe, tahu, dan lainnya.  
4 porsi/hari untuk trimester 1, 2 dan 3.

1 porsi = 50gr atau  
1 potong sedang tempe  
1 porsi = 100gr atau  
2 potong sedang tahu.

## BUAH

4 porsi/hari  
untuk trimester 1, 2 dan 3.  
1 porsi = 100gr  
atau 1 buah jeruk.  
1 porsi = 100gr  
atau 1 potong sedang pisang.



## NASI ATAU MAKANAN POKOK

- 5 porsi/hari  
untuk trimester 1
  - 6 porsi/hari  
untuk trimester 2 dan 3
- 1 porsi = 100gr  
atau  $\frac{3}{4}$  gelas nasi.

## SAYUR

4 porsi/hari untuk  
trimester 1, 2 dan 3.  
1 porsi = 100gr atau  
1 mangkuk sayur  
matang tanpa kuah.



## TABLET TAMBAH DARAH

1 Tablet Tambah Darah  
(TTD) setiap hari.

## AIR PUTIH



Jenis makanan perlu bervariasi, termasuk kaya protein hewani, untuk tumbuh kembang janin.

Porsi makan lebih banyak, dikonsumsi sedikit tapi sering.

Konsumsi Tablet Tambah Darah satu butir setiap hari selama kehamilan.

Air putih 8 - 12 gelas perhari untuk mencegah dehidrasi dan melancarkan pencernaan.



# CONTOH ASUPAN HARIAN IBU HAMIL



SARAPAN



SELINGAN



MAKAN SIANG

# CONTOH ASUPAN HARIAN IBU HAMIL



SELINGAN



MAKAN MALAM

- \*SECUKUPNYA SESUAI ANJURAN
- \*APABILA MUAL MUNTAH PORSI MAKANAN BISA  
DI MAKAN TIAP BEBERAPA MENIT SEKALI  
DALAM PORSI SEDIKIT SEDIKIT
- \*KONSULTASIKAN KE DOKTER BILA PERLU

# CARA MENGATASI MUAL MUNTAH SAAT HAMIL

MAKAN SEDIKIT  
TETAPI SERING

MAKAN TIDAK  
BERLEBIHAN

HINDARI MAKANAN  
BERBAU TAJAM

HINDARI MAKANAN  
TINGGI LEMAK



# JADWAL KONSULTASI IBU HAMIL

APA PENTINGNYA KONSULTASI BAGI  
IBU HAMIL??

KONSULTASI BERGUNA UNTUK  
MENGETAHUI BANYAK HAL, TERUTAMA  
KESEHATAN IBU DAN JANIN.

KONSULTASI DILAKUKAN SEBAGAI  
UPAYA MEMAKSIMALKAN KESEHATAN  
BAYI LAHIR DAN SANG IBU. UPAYA INI  
JUGA BERGUNA UNTUK MENCEGAH  
HAL-HAL YANG TIDAK DIINGINKAN KE  
DEPANNYA.

TIDAK PERLU KHAWATIR!  
PEMERIKSAAN KEHAMILAN DAPAT  
DITANGGUNG BPJS DENGAN CARA  
DATANG KE FASILITAS KESEHATAN  
(PUSKESMAS/KLINIK/POSYANDU/RUMAH  
SAKIT) PERTAMA TERDEKAT DARI  
TEMPAT TINGGAL IBU.

# JADWAL KONSULTASI IBU HAMIL

MINGGU KE-4 SAMPAI 28  
MINIMAL 1 KALI

MINGGU KE-29 SAMPAI 36  
MINIMAL 1 KALI

MINGGU KE-37 SAMPAI 40  
MINIMAL 2 KALI

JUMLAH KONSULTASI LEBIH SERING JIKA,

- HAMIL >35 TAHUN
- MEMILIKI RIWAYAT MASALAH KESEHATAN SEBELUM ATAU SETELAH HAMIL
- KOMPLIKASI KEHAMILAN  
(PENDARAHAN, PECAH KETUBAN, KEJANG, DLL)
- RESIKO LAHIR PREMATUR

PASTIKAN SAAT PEMERIKSAAN IBU HAMIL  
MENDAPATKAN,

- TIMBANG BERAT BADAN 
- UKUR TINGGI BADAN 
- UKUR LINGKAR LENGAN ATAS (LILA) UNTUK MENILAI STATUS GIZI 
- UKUR TINGGI FUNDUS UTERI ATAU RAHIM 
- TENTUKAN PRESENTASI JANIN DAN DENYUNT JANTUNG JANIN 
- SKRINING STATUS IMUNISASI TETANUS TOXOID DAN IMUNISASI SAAT ITU BILA PERLU 
- BERI TABLET TAMBAH DARAH 
- TES LABORATORIUM 
- TATA LAKSANA KASUS KESEHATAN BILA PERLU
- KONSELING 

# SUMBER

- KEMENTERIAN KESEHATAN RI
- DINAS KESEHATAN KOTA BANJARMASIN
- BUKU KESEHATAN IBU DAN ANAK (KIA)
- GERMAS (GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT)