**Kecukupan Gizi**

Trimester 1: Pada trimester pertama kehamilan, kebutuhan energi meningkat sebanyak 180 kkal/hari, sehingga total kebutuhan energi menjadi lebih tinggi dari kebutuhan wanita tidak hamil. Kebutuhan protein bertambah 1 gram/hari untuk mendukung pertumbuhan janin. Selain itu, kebutuhan lemak total bertambah sebesar 2,3 gram/hari, dengan tambahan khusus pada lemak esensial yaitu omega-3 sebesar 0,3 gram dan omega-6 sebesar 2 gram. Karbohidrat bertambah sebanyak 25 gram/hari, serat meningkat 3 gram/hari, dan kebutuhan air bertambah sebesar 300 ml/hari untuk mendukung metabolisme tubuh yang lebih aktif.

Trimester 2: Pada trimester kedua, kebutuhan energi meningkat lebih besar, yaitu sebanyak 300 kkal/hari. Kebutuhan protein juga bertambah sebanyak 10 gram/hari. Peningkatan kebutuhan lemak total tetap sama, yaitu sebesar 2,3 gram, dengan tambahan omega-3 dan omega-6 masing-masing sebesar 0,3 gram dan 2 gram. Karbohidrat bertambah 40 gram/hari, serat meningkat 4 gram/hari, dan air bertambah sebanyak 300 ml/hari.

Trimester 3: Di trimester ketiga, kebutuhan energi dan zat gizi tetap sama seperti trimester kedua, yaitu tambahan 300 kkal untuk energi, 10 gram untuk protein, dan 2,3 gram untuk lemak total (termasuk omega-3 sebanyak 0,3 gram dan omega-6 sebanyak 2 gram). Karbohidrat juga tetap bertambah sebesar 40 gram/hari, serat 4 gram/hari, dan kebutuhan air bertambah sebesar 300 ml/hari.

6 Bulan Pertama Menyusui: Selama enam bulan pertama menyusui, kebutuhan energi ibu meningkat secara signifikan, yaitu sebanyak 330 kkal/hari. Peningkatan kebutuhan protein cukup tinggi, yaitu sebesar 20 gram/hari, untuk mendukung produksi ASI. Lemak total bertambah sebesar 2,2 gram/hari, termasuk tambahan omega-3 sebanyak 0,2 gram dan omega-6 sebesar 2 gram. Karbohidrat bertambah 45 gram/hari, serat meningkat 5 gram/hari, dan kebutuhan cairan meningkat hingga 800 ml/hari untuk memastikan hidrasi yang optimal dalam produksi ASI.

6 Bulan Kedua Menyusui: Pada periode enam bulan kedua, kebutuhan energi meningkat lebih besar dibandingkan periode sebelumnya, yaitu sebanyak 400 kkal/hari. Tambahan protein menjadi 15 gram/hari. Lemak total bertambah sebesar 2,2 gram, dengan tambahan omega-3 sebesar 0,2 gram dan omega-6 sebesar 2 gram. Karbohidrat bertambah sebanyak 55 gram/hari, serat meningkat 6 gram/hari, dan kebutuhan cairan bertambah sebesar 650 ml/hari.

Kebutuhan vitamin dan mineral pada ibu hamil mengalami peningkatan untuk mendukung perkembangan janin dan menjaga kesehatan ibu. Pada trimester pertama hingga ketiga, kebutuhan vitamin A meningkat sebesar 300 RE/hari untuk mendukung perkembangan organ janin dan fungsi kekebalan tubuh. Vitamin B kompleks juga mengalami peningkatan, seperti vitamin B1, B2, dan B3 masing-masing bertambah 0,3 mg/hari, sedangkan vitamin B6 meningkat 1 mg/hari, dan vitamin B12 sebanyak 0,5 mcg/hari untuk membantu metabolisme energi dan pembentukan sel darah merah. Folat bertambah sebesar 200 mcg/hari untuk mencegah cacat tabung saraf pada janin. Vitamin C mengalami kenaikan sebesar 10 mg/hari untuk mendukung pembentukan kolagen dan meningkatkan imunitas. Selain itu, kebutuhan biotin dan kolin masing-masing bertambah 25 mcg/hari dan 25 mg/hari guna mendukung perkembangan otak janin. Kebutuhan vitamin D, E, dan K tidak mengalami peningkatan khusus, tetap pada angka rekomendasi standar.

Pada ibu menyusui, kebutuhan vitamin dan mineral meningkat signifikan untuk memastikan kualitas ASI yang optimal. Selama enam bulan pertama menyusui, kebutuhan vitamin A meningkat sebesar 350 RE/hari. Vitamin B kompleks juga bertambah, dengan vitamin B1 naik sebesar 0,4 mg/hari, vitamin B2 sebesar 0,5 mg/hari, vitamin B3 sebesar 3 mg/hari, vitamin B6 sebesar 2 mg/hari, dan vitamin B12 sebesar 1 mcg/hari. Folat mengalami kenaikan sebesar 100 mcg/hari untuk mendukung pembentukan sel darah merah, sementara vitamin C bertambah 45 mg/hari untuk meningkatkan daya tahan tubuh ibu. Biotin dan kolin masing-masing meningkat sebanyak 5 mcg/hari dan 125 mg/hari guna mendukung perkembangan otak bayi. Vitamin D dan E juga mengalami sedikit peningkatan, masing-masing sebesar 4 mcg dan 4 mg. Pada enam bulan kedua menyusui, pola peningkatan kebutuhan vitamin dan mineral tetap sama seperti pada enam bulan pertama, dengan penyesuaian yang sesuai untuk mKebutuhan mineral pada ibu hamil mengalami peningkatan untuk mendukung perkembangan janin dan metabolisme ibu. Pada trimester pertama, kedua, dan ketiga, kebutuhan kalsium meningkat sebesar 200 mg/hari untuk mendukung pembentukan tulang dan gigi janin. Iodium bertambah sebanyak 70 mcg/hari untuk mendukung perkembangan otak dan fungsi tiroid janin. Zat besi mengalami peningkatan sebesar 9 mg/hari guna memenuhi kebutuhan pembentukan sel darah merah yang meningkat selama kehamilan. Selain itu, seng bertambah sebesar 4 mg/hari dan selenium meningkat sebesar 5 mcg/hari untuk mendukung fungsi enzim dan kekebalan tubuh. Mangan bertambah sebesar 0,2 mg/hari, sementara kromium dan kalium masing-masing meningkat sebesar 5 mcg/hari dan 400 mg/hari. Pada trimester ketiga, kebutuhan tembaga juga bertambah sebesar 100 mcg/hari untuk mendukung metabolisme besi dan pembentukan hemoglobin.

Selama masa menyusui, kebutuhan mineral ibu juga mengalami peningkatan untuk memastikan kualitas ASI yang optimal. Pada enam bulan pertama menyusui, kalsium bertambah sebesar 200 mg/hari, sementara kebutuhan iodium meningkat hingga 140 mcg/hari untuk mendukung perkembangan otak bayi. Seng bertambah sebesar 10 mg/hari, selenium sebesar 5 mcg/hari, dan mangan sebesar 0,8 mg/hari untuk mendukung fungsi metabolisme dan kekebalan tubuh. Fluor bertambah sebesar 0,4 mg/hari, kromium meningkat sebesar 20 mcg/hari, dan kalium bertambah hingga 400 mg/hari untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh. Kebutuhan ini tetap konsisten pada enam bulan kedua menyusui, dengan tambahan yang sama untuk setiap mineral, termasuk tembaga sebesar 400 mcg/hari yang penting untuk mendukung metabolisme dan fungsi enzim. Penyesuaian ini penting untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan bayi secara optimal.endukung kesehatan ibu dan bayi selama masa menyusui.