



PENTINGNYA GIZI PRA KONSEPSI

Hi cans!

DAFTAR BACAAN

01.

1000 HPK

Pentingnya persiapan 1000 Hari
Pertama Kehidupan

02.

ANTROPOMETRI

Berat badan yang tepat bagi
wanita usia subur

03.

BIOKIMIA

Pentingnya kadar Hemoglobin
bagi wanita usia subur

04.

GIZI SEIMBANG

Penerapan gizi seimbang
bagi wanita usia subur





01.

1000 HPK

Pentingnya persiapan 1000 Hari
Pertama Kehidupan

HI CANS!

Menikah bukan hanya tentang persiapan bagaimana indahnya tenda pernikahan, gaun pernikahan dan cantiknya riasan pernikahan. Cans harus cermat terhadap kesehatan karena cans nantinya bukan hanya menjadi seorang istri dan seorang menantu tapi cans akan menjadi ibu hamil dan seorang ibu.

Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada masa pra konsepsi akan mendukung suksesnya 1000 hari pertama kehidupan. Seribu hari pertama kehidupan adalah periode seribu hari mulai sejak terjadinya kehamilan hingga anak berumur 2 tahun. Seribu hari terdiri dari, 270 hari selama kehamilan dan 730 hari kehidupan pertama sejak bayi dilahirkan. Periode ini disebut periode emas atau disebut juga sebagai waktu yang kritis, yang jika tidak dimanfaatkan dengan baik akan terjadi kerusakan yang bersifat permanen pada anak.



HI CANS!

Pemenuhan zat gizi pada masa pra konsepsi sangat penting dan perlu diperhatikan sebagai penentu fase 1000 HPK. Wanita sering kali mengatur pola makan dengan ketat untuk menjaga penampilan sehingga dapat menyebabkan kekurangan gizi. Faktor penyebab kekurangan gizi antara lain kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, dan pengaruh media massa. Masalah gizi lain yang biasa muncul juga adalah gangguan makan, obesitas dan anemia. Banyak aspek kesehatan dan gaya hidup ibu sebelum hamil telah terbukti berdampak pada kehamilan yang berpotensi memengaruhi kesehatan anak .



Untuk memenuhi kebutuhan gizi pra konsepsi cans harus mengetahui zat gizi apa saja yang diperlukan tubuh, bagaimana cara menjaga berat badan ideal dan bagaimana cara agar terhindar dari anemia



02.

ANTROPOMETRI

Berat badan yang tepat bagi wanita
usia subur

ANTROPOMETRI

Cans berat badan ideal itu penting karena berat badan sebelum hamil mempengaruhi resiko saat kehamilan.

Jika cans memiliki berat badan berlebihan maka saat Hamil cans akan beresiko terkena diabetes gestasional, preeklampsia dan juga cacat lahir.

Jika cans memiliki berat badan kurang maka saat hamil cans akan memiliki resiko yang lebih tinggi terhadap kesehatan cans dan anak didalam kandungan, salah satu resiko tertinggi adalah terjadi kekurangan gizi pada bayi dan juga cacat lahir.



CARA MENGETAHUI BERAT BADAN IDEAL

Cinta memiliki tinggi badan 164 cm dengan berat badan 60 kg

Berapa berat badan ideal cinta?

Berat badan ideal = $164 - 100 = 64\text{kg}$ lalu $64\text{kg} \times 10\% = 6,4$

Berat badan ideal cinta adalah $64 - 6,4 = 57,6\text{kg}$

Dengan kesimpulan cinta harus menurunkan berat badannya $\pm 3\text{kg}$

Selanjutnya cans dapat menentukan status gizi melalui IMT (Indeks masa tubuh). Mari kita hitung IMT cinta

$\text{IMT} = \text{BB} / \text{TB}(\text{m}^2)$

$\text{IMT} = 60 / 1,64 \times 1,64$

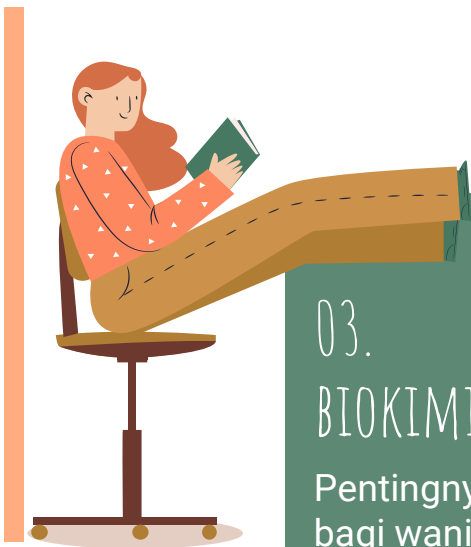
$\text{IMT} = 22,3 \text{ kg/m}^2$ (normal)



TABEL KLASIFIKASI IMT

| Klasifikasi | IMT |
|------------------------------------|-----------|
| Berat badan kurang (underweight) | $<18,5$ |
| Berat badan normal | 18,5-22,9 |
| Kelebihan berat badan (overweight) | 23-24,9 |
| Obesitas I | 25-29,9 |
| Obesitas II | ≥ 30 |





03.

BIOKIMIA

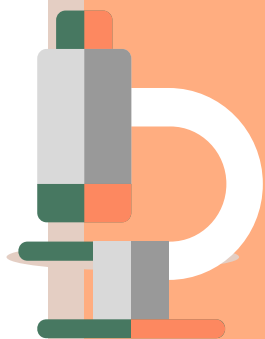
Pentingnya kadar Hemoglobin
bagi wanita usia subur

BIOKIMIA

Tes laboratorium digunakan untuk mengetahui kadar zat gizi dalam darah, urine, maupun feses. Hal yang terpenting dalam pengecekan biokimia darah adalah kadar Hb untuk mengetahui terjadinya anemia. Kadar Hb normal pada wanita 12-16 gr/dL.

ANEMIA

Anemia adalah kondisi dimana sel darah merah dalam tubuh rendah. Anemia yang biasa terjadi pada wanita adalah anemia akibat kekurangan zat besi dalam tubuh. Apabila cans mengalami anemia sebelum hamil maka faktor terjadinya anemia saat hamil lebih besar dan dapat berpengaruh terhadap kehamilan. Oleh karena itu cans harus perbanyak konsumsi makanan sumber zat besi (Fe) terutama besi-hem yaitu daging merah. Cans juga dapat mengonsumsi TTD (Tablet Tambah Darah)





04.

GIZI SEIMBANG

Penerapan gizi seimbang bagi
wanita usia subur

4 PILAR GIZI SEMBANG



MAKANLAH YANG BERAGAM

Cans harus makan makanan yang beragam agar terpenuhi seluruh kebutuhan zat gizi



RAJIN BEROLAHRAGA

Luangkan waktu cans 30 menit/hari untuk menjaga badan tetap bugar dan sehat



PANTAU BERAT BADAN

Cans harus memantau berat badan agar tidak kurang atau berlebihan

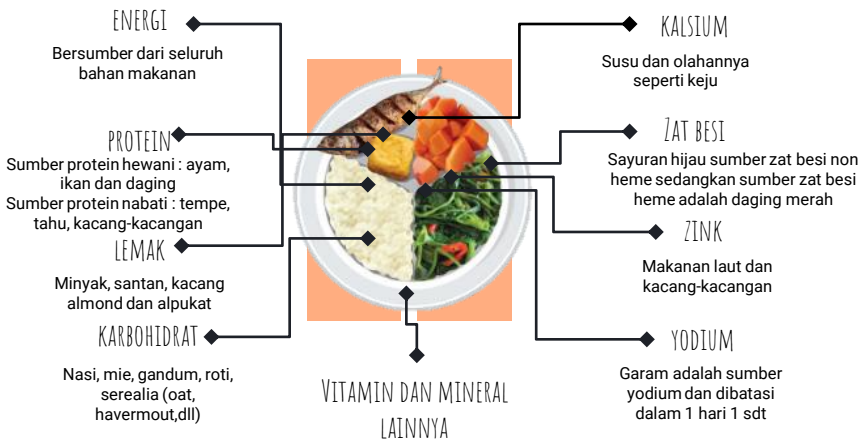


HIDUP SEHAT

Jangan lupa cans untuk menjaga kebersihan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Jangan lupa juga cuci tangan pakai sabun



SUMBER ZAT GIZI



ANJURAN MAKAN BAGI WANITA USIA SUBUR

| Bahan Makanan | Penukar (dalam sehari) | Keterangan | Variasi |
|------------------------|------------------------|--|--|
| Sumber karbohidrat | 3P | 1P = 100 gr atau $\frac{3}{4}$ gelas nasi | Makan utama 3x dalam sehari ditambah 2x selingan |
| Sumber protein hewani | 3P | 1P = 50 gr atau 1 potong sedang | |
| Sumber protein nabatii | 3P | 1P = 50 gr atau 1 potong sedang | |
| Sayur | 5P | 1P = 100 gr atau 1 mangkuk sayur tanpa air | Setiap kali makan utama harus ada sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah |
| Buah | 5P | 1P = 100 gr atau 1 potong sedang | Makanan selingan dapat berupa buah |
| Minyak | 5P | 1P = 5 gr atau 1 sdt | |
| Gula | 2P | 1P = 10 gr atau 1 sdm | |