

MENJAGA HARMONI DALAM KEHAMILAN



Panduan pemenuhan kebutuhan dasar ibu dan janin
selama kehamilan



"MAKAN UNTUK BERDUA"

KUNCI SEHAT IBU DAN BAYI

Asupan ibu harus menyediakan energi dan nutrisi yang optimal bagi pertumbuhan janin. Makan untuk berdua tidak berarti dua kali lipat jumlahnya, tapi lebih bijak dalam memilih variasi, porsi, dan frekuensi makan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Rekomendasi tambahan kalori yang dianjurkan



Trimester 1: ± 180 kkal



Trimester 2: ± 200-300 kkal



Trimester 3: ± 200-300 kkal

1 – Bagian Makan Untuk Berdua



MODIFIKASI “ISI PIRINGKU”

UNTUK MEMENUHI KEBUTUHAN NUTRISI
IBU SELAMA KEHAMILAN

2 – MODIFIKASI “ISI PIRINGKU”



PENTINGNYA MAKANAN POKOK

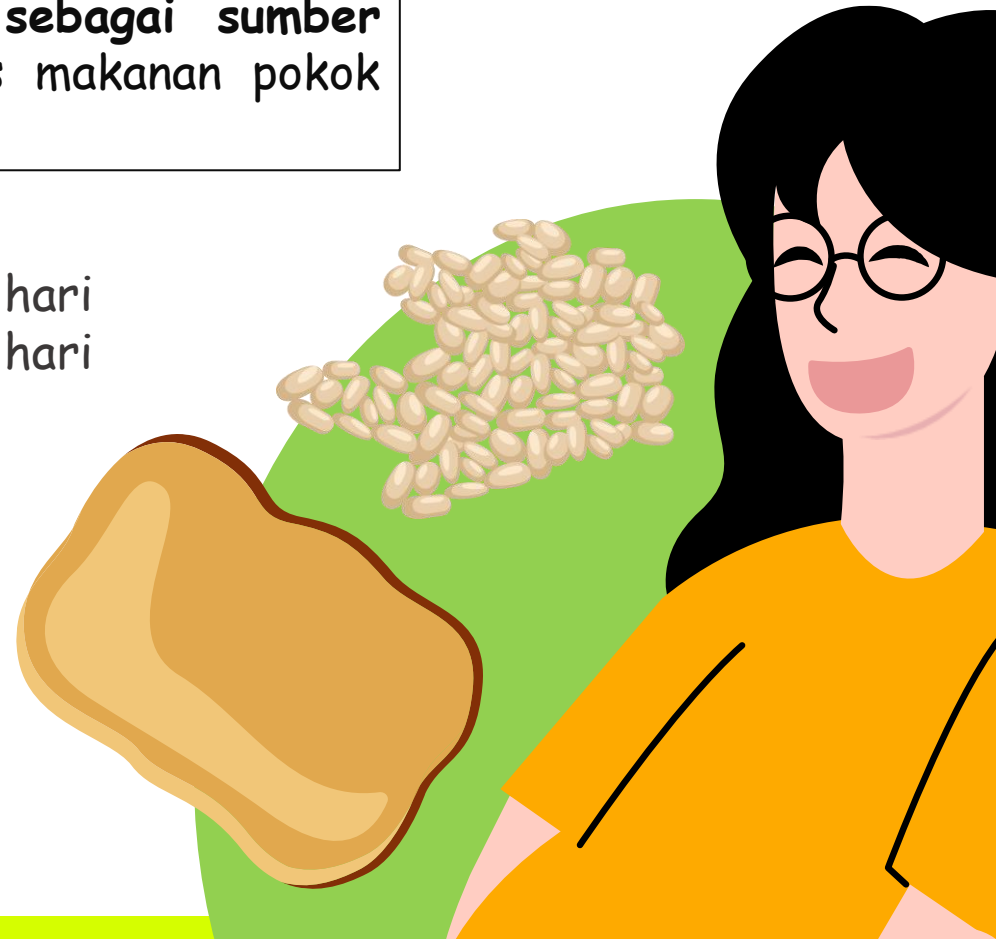
SEBAGAI SUMBER ENERGI BAGI IBU DAN JANIN

Cobalah tidak terpaku pada nasi putih sebagai sumber karbohidrat ibu. Variasikan beberapa jenis makanan pokok untuk memberikan manfaat lebih.

- Trimester 1 : Konsumsi 5 porsi per hari
- Trimester 2 & 3 : Konsumsi 6 porsi per hari

 1 Porsi = 1 centong nasi
atau 1 tangkup roti

3 – Bagian Pentingnya Makanan Pokok



SUMBER MAKANAN POKOK

IBU HAMIL



- **Nasi:** Pilihlah nasi merah dan nasi coklat yang tinggi serat dan juga kaya akan zat besi untuk mencegah perdarahan pasca salin dan meningkatkan produksi asi



- **Jagung:** Mengandung asam folat



- **Kentang:** Kaya vitamin C



- **Ubi:** Tinggi serat



- **Singkong:** Mengandung kalsium & zat besi



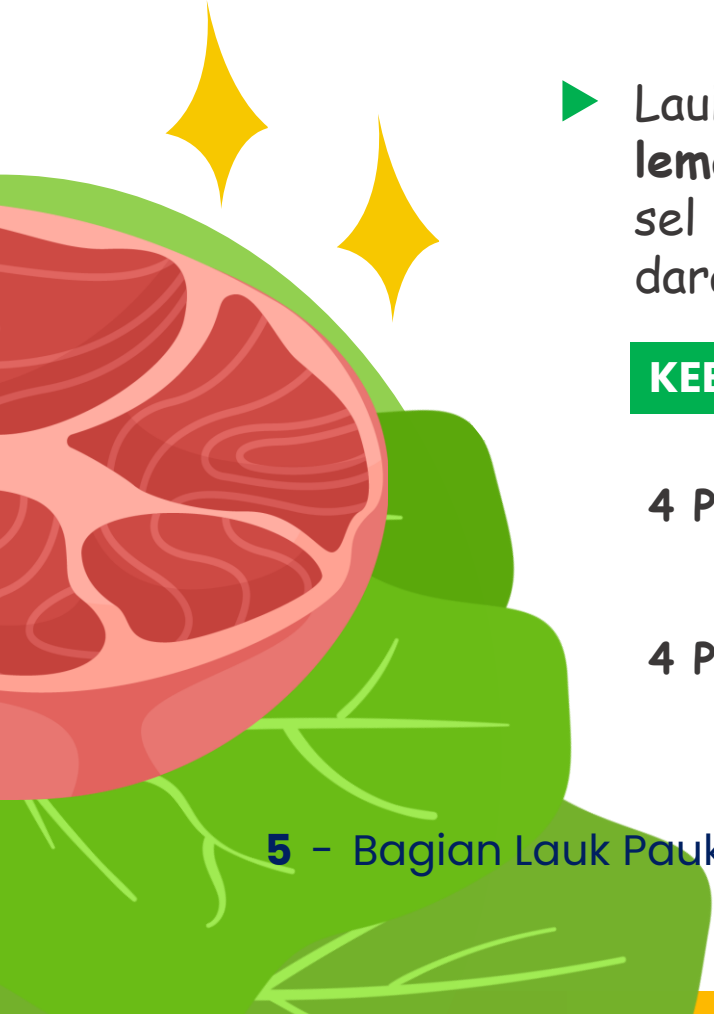
- **Mie:** Pilihan karbohidrat (hindari mie instan)



- **Roti gandum:** Kaya serat & tinggi protein

"LAUK PAUK"

SEBAGAI SUMBER ENERGI








- 
- ▶ Lauk pauk merupakan **sumber energi** dari **protein** dan **lemak**. Protein juga diperlukan untuk pertumbuhan setiap sel & jaringan dalam tubuh janin, serta pembentukan sel darah janin.

KEBUTUHAN PER HARI!

- | | |
|-----------------------|--|
| 4 Porsi Lauk Hewani : | (1 porsi = 50 gr / 1 potong ikan sedang / 1 butir telur) |
| 4 Porsi Lauk Nabati : | (1 porsi = 1 potong tempe sedang / 2 potong tahu sedang) |

JENIS JENIS LAUK PAUK

YANG KAYA NUTRISI

-  • **Ikan & Seafood:** Batasi ikan besar (terkadang mengandung merkuri)
-  • **Daging:** Sapi, ayam, kalkun, bebek
-  • **Telur**
-  • **Susu & Produk Susu:** Keju, yogurt
-  • **Tahu & Tempe:** Pastikan bebas formalin
-  • **Kacang-kacangan:** Almond, wijen, mente, edamame, kacang merah
-  • **Biji-bijian:** Biji labu, biji bunga matahari

SAYUR MAYUR DAN BUAH BUAHAN



- ▶ Sebagai negara **agraris**, **Indonesia** kaya akan **sayur** dan **buah**, sumber serat penting untuk mencegah **sembelit**. Juga kaya **vitamin** dan **mineral** yang mendukung perkembangan otak dan **mencegah** **kecacatan janin**. Konsumsi **4 porsi sayur** dan **4 porsi buah** setiap hari.

BUAH-BUAHAN

Buah buhan lokal Indonesia seperti Pisang, Pepaya, Buah naga, Salak, Jeruk, Jambu, Belimbing dan lainnya lebih ekonomis dan bernutrisi tinggi.

SAYUR

Semua jenis sayuran seperti sayuran daun hijau (bayam, kangkong, daun singkong, daun pepaya), sayuran batang (rebung, pakis, seledri), sayuran akar (wortel, lobak, bit), sayuran polong (buncis, kapri), dan sayuran bunga (kembang kol, brokoli, kecombrang, bunga turi).





MAKANAN YANG DIPERBOLEHKAN NAMUN PERLU DIBATASI

**Batasi
Penggunaan**

Butter, margarin, minyak, garam, dan gula dalam masakan.

**Batasi
Konsumsi**

Jeroan, permen, dan makanan manis seperti donat, bolu, dan pudding.

Mengapa? Makanan ini tinggi kalori tetapi rendah nutrisi, sehingga perlu dikonsumsi dengan bijak.





PERHATIKAN PEMENUHAN KEBUTUHAN CAIRAN HARIAN IBU!

- ▶ Air putih merupakan sumber cairan yang sangat baik bagi tubuh. **Minumlah 8-12 gelas (2-3 liter) per hari** untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi, mengurangi risiko infeksi saluran kemih, memperlancar defekasi dan mendukung fungsi organ.

ALTERNATIF LAIN

- ▶ Selain air putih, ibu juga bisa meminum air putih dalam bentuk **Infus water**
- ▶ **Kombinasi jus buah dan sayur**
Jika bosan, kombinasikan buah dan sayur menjadi jus yang segar. Jus ini dapat menjadi sumber kalsium, vitamin D, dan protein yang baik untuk perkembangan tulang dan gigi janin





CAIRAN YANG PERLU DIBATASI ATAU DIHINDARI

DIBATASI



KOPI



TEH

DIHINDARI



ALKOHOL



SODA




KETERANGAN

- Konsumsi Kopi dan teh dapat menghambat penyerapan zat besi, karenanya perlu dibatasi.
- Semua jenis minuman alkohol dan soda harus dihindari, karena dapat menyebabkan masalah serius pada perkembangan janin serta kenaikan berat badan yang tidak sehat.

CONTOH

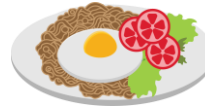
MENU HARIAN VARIASI 1



	 <p>PAGI</p> <p>1 porsi mie goreng Pelangi</p> <p>Telur mata sapi</p> <p>1 gelas jus melon</p>	<p>SELINGAN</p> <p>1 buah jagung rebus</p> 		 <p>SIANG</p> <p>1 porsi nasi merah</p> <p>1 porsi tumis brokoli cah ayam</p> <p>1 pepes tahu jamur</p> <p>1 potong rolade daging</p> <p>1 buah salak</p>	<p>SELINGAN</p> <p>Kacang edamame rebus</p> 		 <p>MALAM</p> <p>1 porsi nasi merah</p> <p>1 mangkuk sayur bayam</p> <p>2 buah tempe</p> <p>1 potong ayam goreng</p> <p>1 potong semangka</p>	<p>SELINGAN</p> <p>1 gelas susu</p> 
--	--	--	--	---	---	--	---	---

CONTOH

MENU HARIAN VARIASI 2



	 PAGI Kentang goreng 1 porsi selat solo 1 gelas jus jeruk	SELINGAN Salad buah 	 SIANG 1 porsi nasi putih 1 mangkuk sayur lodeh 1 potong bacem tahu 1 ekor ikan kembung goreng 1 gelas jus sirsak	SELINGAN 1 kroket isi daging sayur berukuran sedang 	 MALAM 1 porsi nasi putih 1 mangkuk sayur lodeh 1 potong bacem tahu 1 ekor ikan kembung goreng 1 potong melon	SELINGAN 1 gelas yogurt 
--	---	---	---	---	---	---

CONTOH

MENU HARIAN VARIASI 3



	 PAGI 3 potong talas goreng 1 jus buah semangka	SELINGAN 1 buah buras sayuran 	 	 SIANG 1 porsi lontong 1 porsi gado gado 1 butir telur rebus 1 gelas jus wortel	SELINGAN 1 porsi bubur kacang hijau 		 MALAM 1 porsi nasi liwet 1 porsi pepes ikan mas lalaban rebus 1 buah jeruk	SELINGAN 1 gelas susu kedelai 
--	--	---	---	--	--	--	--	---

MANFAAT OLAHRAGA

BAGI IBU HAMIL 🧘 🏊

Olahraga sangat penting untuk meningkatkan vitalitas dan kebugaran tubuh, serta memperkuat otot-otot dasar panggul, yang berperan penting dalam mempermudah proses persalinan.

Tubuh yang sehat dan bugar cenderung terhindar dari ketidaknyamanan selama kehamilan. Oleh karena itu, pastikan Ibu berolahraga secara rutin!



PILIHAN OLAHRAGA

YANG AMAN DAN DIREKOMENDASIKAN SELAMA KEHAMILAN

Pada dasarnya **semua olahraga dapat dilakukan**, namun olahraga dibawah ini terbukti lebih efektif dan aman untuk dilakukan seperti:

1

BERJALAN



Membantu **menguatkan stimulasi** dan **menjaga kebugaran**



PILIHAN OLAHRAGA

YANG AMAN DAN DIREKOMENDASIKAN SELAMA KEHAMILAN

2

BERENANG



Air membantu **mengurangi tekanan** pada tubuh, sehingga **meringankan** beban dan meningkatkan kebugaran



PILIHAN OLAHRAGA

YANG AMAN DAN DIREKOMENDASIKAN SELAMA KEHAMILAN

3

YOGA PRENATAL



Meningkatkan **kekuatan otot** di **area jalan lahir** dan melatih teknik pernapasan yang berguna selama persalinan



PILIHAN OLAHRAGA

YANG AMAN DAN DIREKOMENDASIKAN SELAMA KEHAMILAN

4

MENARI/SENAM RINGAN



Menjaga tubuh ibu **tetap bugar** dan **aktif**, serta membantu mengoptimalkan posisi janin

DURASI DAN FREKUENSI OLAHRAGA

DURASI AKTIVITAS:

- 📅 **Target Harian** : ± 30 menit aktivitas fisik per hari.
- 📅 **Target Mingguan** : Setidaknya 150 menit per minggu.
- 🕒 **Sesi Pendek** : Bisa dibagi menjadi sesi 10-30 menit sesuai kebutuhan.

FREKUENSI:

Berolahraga 3-5 kali /minggu
ideal untuk menjaga kebugaran



DURASI DAN FREKUENSI OLAHRAGA

PERHATIAN UNTUK PEMULA:

- **Mulai Perlahan** : Ibu yang baru pertama kali olahraga bisa memulai dengan durasi yang singkat.
- **Peningkatan Bertahap** : Setelah terbiasa, tingkatkan durasi dan frekuensi secara perlahan.

TIPS:

- Konsisten lebih penting daripada intensitas.
- Dengarkan tubuh dan jangan memaksakan diri.



TIPS OLAHRAGA YANG AMAN SELAMA KEHAMILAN



Sebelum memilih jenis olahraga, pastikan untuk **berkonsultasi terlebih dahulu** dengan dokter.



Lakukan pemanasan dan pendinginan selama 5-10 menit untuk mengurangi risiko cedera.



Hindari olahraga berintensitas tinggi dan batasi jenis olahraga yang berisiko jatuh atau cedera.



Segera hentikan olahraga jika merasa napas terengah-engah, pusing, atau mengalami nyeri.



Hindari olahraga seperti tinju, sepak bola, terjun payung, yoga/pilates panas, menyelam, dan berjalan kaki di ketinggian >6000 kaki.



Minum air yang cukup sebelum, selama, dan setelah olahraga untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.

OLAHRAGA TIDAK DIREKOMENDASIKAN BAGI IBU-IBU DENGAN PENYULIT :



Penyakit jantung dan paru-paru



Hamil kembar



Plasenta previa



Preeklamsia atau tekanan darah tinggi



22 - Bagian Olahraga yang tidak direkomendasikan

TIPS BEPERGIAN SELAMA KEHAMILAN

1. **Pilih waktu terbaik** untuk bepergian, yaitu pada usia kehamilan 14-28 minggu.
2. **Konsultasikan dengan dokter** kandungan sebelum melakukan perjalanan untuk mendapatkan sertifikat layak terbang.
3. **Hindari daerah dengan risiko penyakit tinggi**



23 - Bagian Tips Bepergian Selama Kehamilan



TIPS BEPERGIAN SELAMA KEHAMILAN

4. **Untuk mencegah pembekuan darah selama perjalanan**, lakukan gerakan tubuh seperti meregangkan kaki dan lutut.
5. **Kenakan pakaian longgar** dan sepatu yang nyaman serta minum banyak cairan.
6. **Kenakan sabuk pengaman** jika bepergian menggunakan mobil.



IMUNISASI PENTING SAAT HAMIL

Imunisasi dapat melindungi ibu dan janin dari berbagai risiko infeksi yang bisa membahayakan. Vaksin yang direkomendasikan untuk kesehatan ibu dan janin adalah sebagai berikut:



Tdap: Memberikan kekebalan terhadap penyakit tetanus, difteri, dan pertussis



Influenza (inactivated): Melindungi ibu hamil dari flu yang dapat menyebabkan komplikasi serius.



Covid-19: Direkomendasikan tetapi tidak diwajibkan; vaksin ini membantu melindungi dari virus COVID-19 yang berpotensi membahayakan kesehatan ibu dan janin.





REKOMENDASI WHO

TENTANG SUPLEMENTASI NUTRISI SELAMA KEHAMILAN

- ▶ **Suplementasi Zat Besi dan Asam Folat:**
Konsumsi 30-60 mg zat besi dan 400 μg (0,4 mg) asam folat per hari

untuk mencegah anemia, infeksi nifas, berat lahir rendah, dan kelahiran prematur.

- ▶ **Suplementasi Kalsium:**
Konsumsi 1,5-2,0 g kalsium per hari, terutama bagi yang asupan kalsiumnya rendah

untuk mendukung pertumbuhan tulang janin dan mengurangi risiko preeklamsia.

TIPS MEMINUM TABLET FE



Kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan, sehingga sering kali perlu suplementasi.



Tablet Fe bisa menyebabkan mual dan perubahan warna feses menjadi kehitaman.



Untuk mengurangi mual dan meningkatkan penyerapan, konsumsi tablet Fe pada malam hari setelah makan.



Minumlah dengan air putih atau jus buah untuk hasil yang lebih baik.



ISTIRAHAT DAN TIDUR



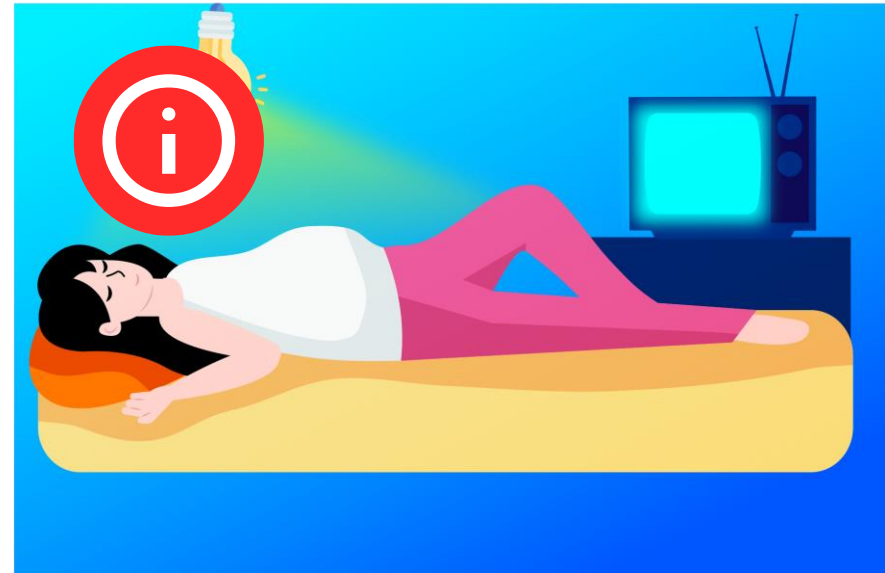
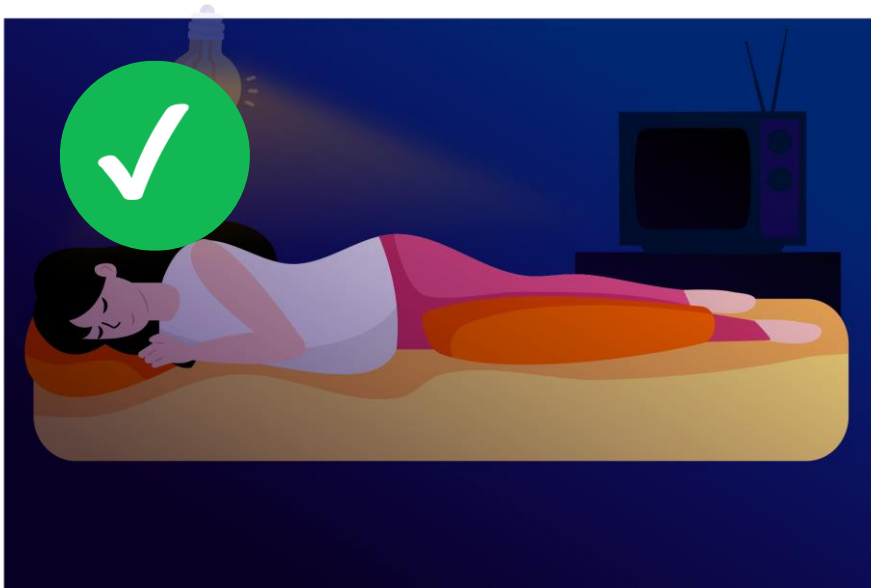
- Ibu yang tidur ≤ 6 jam per malam berisiko lebih tinggi mengalami partus lama dan memerlukan persalinan *Section Caesarea* (SC).
- Cukup istirahat harian dapat mencegah komplikasi seperti tekanan darah tinggi dan pembekuan darah, serta membantu menjaga kondisi tubuh ibu.
- Jika tidur malam terganggu, pastikan untuk beristirahat atau tidur sejenak di siang hari.



ISTIRAHAT DAN TIDUR



- Posisi tidur yang paling aman adalah miring ke kiri atau kanan.
- **Hindari tidur telentang setelah 28 minggu kehamilan**, karena dapat mengurangi aliran darah dan oksigen ke janin, yang berisiko menyebabkan komplikasi serius.





MENJAGA KEBERSIHAN DIRI

Hormon kehamilan meningkatkan keringat dan sekresi cairan dari vagina, membuat areaewanitaan lebih lembap dan berisiko terkena infeksi.





MENJAGA KEBERSIHAN DIRI

Untuk mencegah infeksi & Menghindari masalah pada area kulit, lakukan hal-hal berikut:

- Mandi secara teratur.
- Keramas minimal 2x seminggu.
- Jaga kuku tetap pendek.
- Gunakan pakaian yang menyerap keringat dan longgar.
- Sering ganti pakaian dalam.





MENJAGA KEBERSIHAN DIRI

Kebersihan mulut juga penting:

- Hormon estrogen yang meningkat membuat gigi dan gusi lebih sensitif dan mudah bengkak.
- Gosok gigi pagi dan malam dengan sikat gigi berbulu lembut.



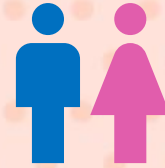


MENJAGA KEBERSIHAN DIRI

Saat usia kehamilan semakin besar dan sulit memotong kuku kaki, minta bantuan pasangan untuk melakukannya.



HUBUNGAN SEKS DALAM KEHAMILAN



Hubungan intim adalah kebutuhan biologis manusia. Meski kehamilan sering dikaitkan dengan penurunan hasrat dan kepuasan seksual, sebagian besar ibu tetap aman untuk berhubungan seks selama kehamilan.

Seks saat kehamilan memasuki usia aterm dapat membantu inisiasi persalinan alami.

TIPS BERCIANTA PADA MASA KEHAMILAN



Bercinta Tidak Harus Selalu Sangama:

Bergandengan tangan atau berpelukan dapat membuat ibu merasa aman, didukung, dan dicintai.



Perhatikan Tanda Bahaya:

Hentikan aktivitas seksual dan hubungi dokter jika terjadi perdarahan, cairan ketuban merembes, kontraksi berkepanjangan, atau nyeri perut yang tajam.



Gunakan Pelumas:

Pelumas berbasis air dapat mengurangi gesekan dan ketidaknyamanan.

TIPS BERCIANTA PADA MASA KEHAMILAN



Gunakan Posisi yang Nyaman:

Pilih posisi yang tidak menekan perut, seperti:

- **Woman on Top:**
Memberikan kontrol penuh pada ibu atas kedalaman dan kecepatan.
- **Spooning:**
Kedua pasangan berbaring miring, mengurangi tekanan pada perut.



Hubungan Seks Akhir Kehamilan

Seks rutin saat usia kehamilan memasuki aterm dapat membantu memulai persalinan alami.

REFERENCES

- Baines, S. (2010). *Aquatic Exercise for Pregnancy: A Resource Book for Midwives and Health and Fitness Professionals*: M & K Update Limited.
- Balaskas, J., & Ross, H. (2013). *Active Birth*: Royal New Zealand Foundation of the Blind.
- Chang, P. D. (2012). *Conversations from the Womb: Communicating with Your Baby During Pregnancy and Before Conception*: Amazon Digital Services LLC - Kdp Print Us.
- Deave, T., & Johnson, D. (2008). The transition to parenthood: what does it mean for fathers? *Journal of advanced nursing*, 63(6), 626-633.
- Denney, S., Hess, K., & Lawler, S. (2012). *Spa Mama: Pampering for the Mother-to-Be*: Chronicle Books LLC.
- Lammi-Keefe, C. J., Couch, S. C., & Kirwan, J. P. (2018). *Handbook of Nutrition and Pregnancy*: Springer International Publishing.
- Lim, R. (2012). *Ibu Alami: Half Angel Press*.
- Rankin, J. (2008). *Effects of Antenatal Exercise on Psychological Well-Being, Pregnancy and Birth Outcome*: Wiley.
- Redshaw, M., & Henderson, J. (2013). Fathers' engagement in pregnancy and childbirth: evidence from a national survey. *BMC Pregnancy Childbirth*, 13(1), 70.
- Santos-Rocha, R. (2018). *Exercise and Sporting Activity During Pregnancy: Evidence-Based Guidelines*: Springer International Publishing.
- Simkin, P. (2013). *The Birth Partner - Revised 4th Edition: A Complete Guide to Childbirth for Dads, Doulas, and All Other Labor Companions*: Harvard Common Press.
- Simkin, P., Whalley, J., Keppler, A., Durham, J., & Bolding, A. (2018). *Pregnancy, Childbirth, and the Newborn: The Complete Guide*: Hachette Books.
- Stillerman, E. (2007). *Prenatal Massage - E-Book: A Textbook of Pregnancy, Labor, and Postpartum Bodywork*: Elsevier Health Sciences.