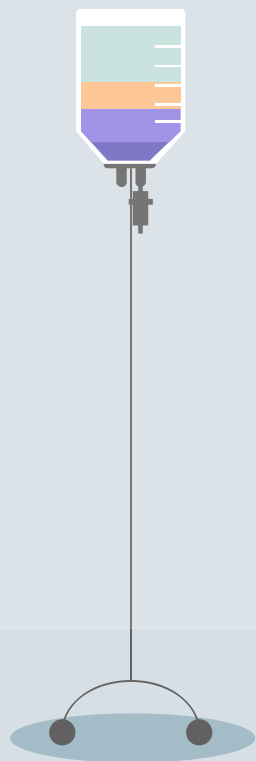


# GIZI PADA IBU HAMIL

Here is where your presentation begins





## Nutrisi Penting bagi Ibu Hamil

- Telur Kurang Matang
- Daging Kurang Matang
- Ikan Mentah dan Sushi
- Konsumsi Kafein Berlebihan
- Minuman Beralkohol
- Beberapa Jenis Ikan yang Dimasak

- Bubur Gandum
- Sayuran Hijau
- Kacang Almond
- Yogurt
- Alpukat
- Daging Tanpa Lemak



**Dilarang**  
untuk Mengonsumsi



**Dianjurkan**  
untuk Mengonsumsi



**Dilarang**  
untuk Mengonsumsi



**Dianjurkan**  
untuk Mengonsumsi

## Mengapa gizi pada ibu hamil penting?

Masa kehamilan merupakan 1000 hari pertama kehidupan yang termasuk periode kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan janin



## MENENTUKAN STATUS GIZI IBU



Cara Menentukan Status Gizi Bunda  
Status gizi bunda sebelum hamil dapat diketahui dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus :

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

Keterangan :

Indeks Massa Tubuh	Status Gizi
<17	Kurus tingkat berat
17.0-18.4	Kurus tingkat ringan
18.5-25.0	Normal
25.1-27.0	Gemuk tingkat ringan
>27	Gemuk tingkat berat



status gizi bunda selama hamil

Status gizi bunda hamil  
bisa diketahui melalui  
pengukuran LILA



Alat ukur lingkaran lengan



1. Cari ujung bahu sang anak



2. Ujung bahu  
3. Ujung siku



4. Taruh ujung pita pengukur di  
ujung bahu  
5. Tarik sampai ujung siku



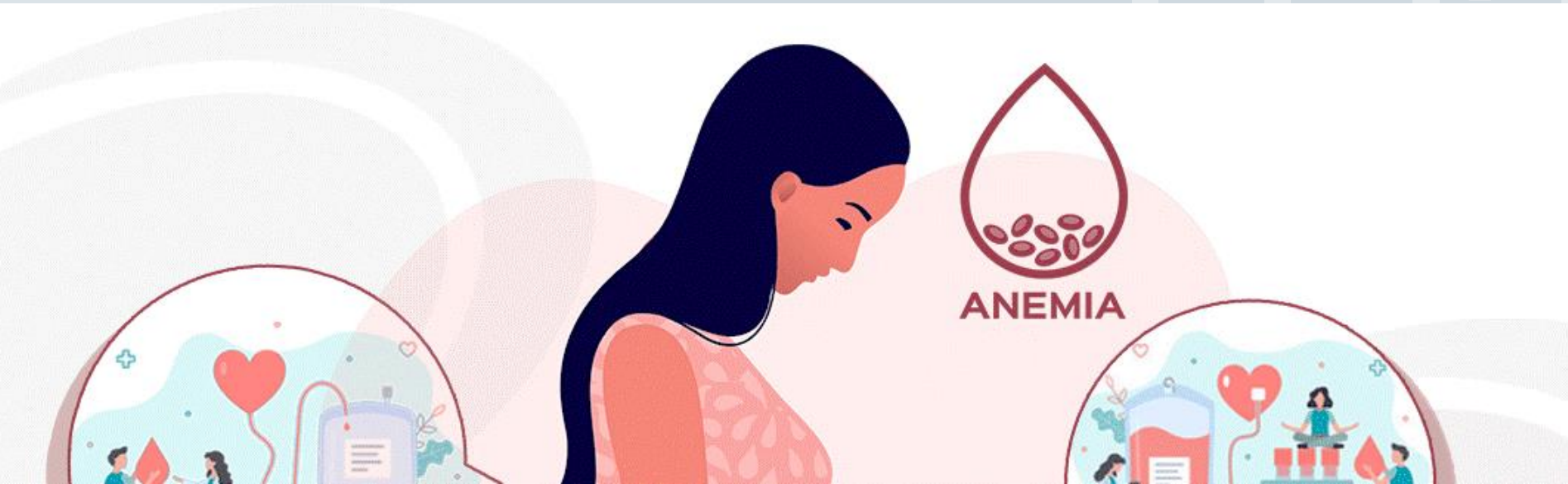
6. Tandai titik tengah antara ujung  
bahu dan siku



## Cara menentukan apakah bunda hamil menderita anemia

Anemia atau kurang darah adalah suatu keadaan dimana kadar haemoglobin (Hb) dalam darah pada bunda hamil kurang dari batas normal

Anemia pada bunda hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin serta dapat meningkatkan risiko kematian bunda dan bayi serta kesulitan melahirkan



WABAH CORONA  
IBU HAMIL TETAP SEHAT  
**BEBAS ANEMIA**

Tanda dan gejala ibu hamil yang **ANEMIA**

Lesu  
Lalai  
Lelah  
Lemah --- Letih

**5L**

WAJAH, terutama kelopak mata,  
lidah dan bibir tampak PUCAT

MATA BERKUNANG-KUNANG

Ibu hamil  
dikatakan anemia  
jika KADAR Hb  
dalam darah  
< 11g/dl

PUSING



@DitGizi



@gizimasyarakatkemenkes

Kadar haemoglobin

Status

Hb < 8 gr/dl

Anemia berat

Hb 8-11 gr/dl

Anemia ringan

Hb >11

Normal



## Penambahan BB selama kehamilan

Selama hamil berat badan bunda harus bertambah, penambahan berat badan selama hamil menunjukkan pertumbuhan janin yang normal

IMT sebelum hamil	Status gizi	Kenaikan BB (kg) dalam trimester			Jumlah (kg)
		I	II	III	
<18.5	Kurus	1.5-2.0	4,5-6,5	6,6-9,5	12,5-18,0
18.5-24.9	Normal	1,5-2,0	4,0-6,0	6,0-8,0	11,5-16,0
>25-29.9	BB lebih	1,0-1,5	2,5-4,0	3,5-6,0	7,0-11,5
>30	Obesitas	0,5-1,0	2,0-4,0	3,5-5,0	5,0-9,0



## Kebutuhan gizi bunda hamil

Kalori : kebutuhan kalori bunda akan bertambah 258 gr dari keadaan normal. Karbohidrat adalah sumber energi utama, terdiri dari karbohidrat sederhana : gula pasir, gula merah dan karbohidrat kompleks : tepung, beras, jagung, gandum

### Karbohidrat Sederhana



Contoh:

Permen, kue dan biskuit, jus buah konsentrat, dan sereal sarapan.

### Karbohidrat Kompleks



Contoh:

nasi, oats, pisang, brokoli, roti gandum, dan kacang-kacangan.



Protein : kebutuhan protein bunda akan bertambah 85 gr per hari . Terdiri dari tempe, tahu, susu, ikan, daging, unggas

- Asam folat : kebutuhan asam folat sebanyak 280 ug perhari pada Trimester I, 660 ug pada trimester II, 470 ug pada trimester III. Didapatkan dari sayuran hijau, hati dan ayam
- Kolin : merupakan salah satu vitamin B kompleks. Didapatkan dari kuning telur, daging tanpa lemak, ragi, kedelai, hati, otak, ginjal dan jantung



- Vitamin E : didapatkan dari gandum, sayuran hijau, biji-bijian, kedelai, minyak biki kapas, dan minyak jagung
- Vitamin A : kebutuhan sekitar 500 SI. Didapatkan dari hati, susu, ikan laut, sayuran dan buah berwarna hijau atau kuning
- Vitamin B1 : didaptkan dari biji-bijian, kacang-kacangan, padi-padian, dan daging





Kalsium : bunda dianjurkan mengkonsumsi kalsium 1.200 mg per hari. Didapatkan dari susu, keju, ikan teri, rebon kering, udang kering, kacang kedelai kering atau basah, dan brokoli segar

Iodine : kebutuhan 25 ug. Didapatkan dari garam dapur yang sudah difortifikasi iodine, bahan makanan yang berasal dari laut, tumbuhan yang hidup dekat pantai



