

GIZI UNTUK IBU HAMIL DAN MENYUSUI

Penulis :

Indah Fitri Andini
Novita Andriani Br. Manjorang
A Muh Rifqi Ismulail
Dewi Marfuah

Editor : Nur Ahmad Habibi, S.Gz, M.P
Penyunting : Meci Miftahi Izati, S.Tr. Kes
Desain Sampul dan Tata Letak : Yayang Tineza Erwanda, S.E.

Diterbitkan oleh :

U ME Publishing

Anggota IKAPI No. 059/SBA/2024

Perumdam 4 Blok H No. 2 Kota Padang, Sumatera Barat

Email : kontak@umepublishing.com

Website : umepublishing.com

ISBN : 978-623-89788-5-4

Cetakan pertama, Maret 2025

NEXUSBOOKS.ID

© Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang keras memperbanyak, memfotokopi, Sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, maka Penulisan Buku dengan judul Gizi Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui dapat diselesaikan. Buku ini membahas tentang pendahuluan dan tujuan gizi pada kehamilan, kesehatan ibu dan perubahan fisiologis, gizi untuk kesehatan janin, masalah gizi pada ibu hamil dan menyusui.

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

NEXUSBOOKS.ID

Padang, 10 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi	ii
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN DAN TUJUAN GIZI PADA KEHAMILAN	1
1.1 Definisi Gizi Pada Kehamilan.....	1
1.2 Tujuan Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil.....	2
1.3 Kebutuhan Gizi Seimbang Ibu Hamil.....	3
1.4 Pengaruh Gizi Pada Kehamilan	7
1.5 Penilaian Status Gizi Ibu Hamil	9
DAFTAR PUSTAKA	12
BAB 2.....	13
KESEHATAN IBU DAN PERUBAHAN FISIOLOGIS.....	13
2.1 Kehamilan.....	13
2.2 Kebutuhan nutrisi pada ibu hamil Trimester I.....	14
2.3 Kebutuhan nutrisi pada ibu hamil Trimester II	16
2.4 Kebutuhan nutrisi pada ibu hamil Trimester III	17
2.5 Perubahan Fisiologi dalam Kehamilan.....	19
DAFTAR PUSTAKA	24
BAB 3.....	25
GIZI UNTUK KESEHATAN JANIN.....	25

BAB 1

PENDAHULUAN DAN TUJUAN GIZI PADA KEHAMILAN

1.1 Definisi Gizi Pada Kehamilan

Gizi seimbang merupakan pola makan harian yang didalamnya terdapat beraneka macam kandungan nutrisi pada ragam dan takaran yang seimbang dengan apa yang diperlukan tubuh, dengan mencermati prinsip keberagaman makanan, kegiatan fisik (Jasmani), norma kebersihan hidup, serta memantau bobot tubuh yang ideal untuk menghambat persoalan dan dampak negatif yang terkait dengan gizi.

Tumpeng gizi seimbang (TGS) digunakan sebagai penggambaran gizi seimbang yang mencerminkan budaya lokal. Tumpeng gizi seimbang dirancang guna memandu setiap individu dalam memilah pangan dengan ragam serta porsi yang seimbang bagi tubuh yang sesuai dengan umur, mulai dari bayi, balita, remaja, dewasa, hingga lanjut usia (lansia) dan syarat kesehatan ibu seperti mengandung, menyusui, tingkat kegiatan fisik, atau kondisi tubuh (sakit atau sehat).

Selama kehamilan, keseimbangan tubuh ibu hamil dapat dicapai lewat asupan makanan serta pemanfaatan zat gizi yang diharapkan dapat mendukung kelangsungan hayati

BAB 4

MASALAH GIZI PADA IBU HAMIL DAN MENYUSUI

4.1 Masalah Gizi Ibu Hamil

Masalah gizi pada ibu hamil terdiri dari beberapa yaitu:

1. Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Ibu hamil sering menderita kekurangan energi kronis (KEK), yaitu jenis kekurangan gizi yang disebabkan oleh kurangnya asupan energi dalam jangka panjang. Di negara-negara miskin, kekurangan gizi kumulatif yang dimulai selama kehamilan, masa kanak-kanak, dan remaja serta berlanjut hingga dewasa sering kali menjadi penyebab KEK pada wanita. KEK selama kehamilan meningkatkan risiko kematian tak terduga selama masa perinatal atau anak dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Diningsih & Wiratmo, 2021).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada tahun 2017 terdapat pada 13,3% ibu hamil, meningkat 16,2% pada tahun 2018, dan terdapat pada 14,8% ibu hamil berisiko KEK pada tahun 2019, persentase yang lebih rendah dibandingkan tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Palu tahun 2021, dari 7.808 ibu hamil yang mengalami KEK