

## Pesan Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil

Biasakan mengonsumsi aneka ragam pangan.

Sumber : Karbohidrat, Protein, Lemak, Vitamin, dan Mineral

Batasi konsumsi natrium

Sumber : Garam, makanan yang diawetkan, dll

Minum air putih lebih banyak

2-3 liter atau 8-12 gelas per hari

Batasi konsumsi makanan yang mengandung kafein

Sumber : Kopi, coklat, teh, dan minuman suplemen

## Frekuensi Makan Ibu Hamil

3x makanan utama  
(Pagi, Siang, dan Malam)

2x makanan selingan  
(Pagi dan Sore)



## Kenapa Penting Menjaga Pola Makan saat Hamil?

Pada saat hamil terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu dan bayi yang dikandungnya.



## Penambahan Zat Gizi pada Masa Kehamilan

Hamil	Trimester 1	Trimester 2	Trimester 3
Energi (Kkal)	+180	+300	+300
Protein(g)	+1	+10	+30
Lemak (g)	+2.3	+2.3	+2.3
Karbohidrat (g)	+25	+40	+40
Air (ml)	+300	+300	+300
Zat Besi (mg)	+0	+9	+9
B9 (mcg)	+200	+200	+200
Kalsium (mg)	+200	+200	+200
Iodium (mcg)	+70	+70	+70
Zink (mg)	+2	+4	+4

\*Angka Kecukupan Gizi 2019

# POLA MAKAN IBU HAMIL UNTUK STATUS GIZI YANG OPTIMAL



Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM  
Annisa Dwi Apriliani, S.Gz

Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Andalas

## Seberapa banyak porsi yang harus di Konsumsi Ibu Hamil dalam sehari



Bahan Makanan	Jumlah Porsi
Nasi	5-6 porsi
sayur	3 mangkok
buah	4 potong
tahu/tempe	3 potong
daging	3 potong
susu	2 gelas
minyak	5 sendok teh
gula	2 sendok makan

## Penambahan Berat Badan (BB) Selama Hamil

Trimester	+ BB
Trimester 1	0,7 - 1,4 kg
Trimester 2	6,7 - 7,4 kg
Trimester 3	12,7 - 13,4 kg



**Rata-rata kenaikan BB Ibu hamil normal : 9 - 12 kg**

## Apa Dampak Permasalahan Gizi pada Masa Hamil?

### Dampak pada Ibu

- Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang ditandai dengan Lingkar lengan atas <23,5 cm.
- Anemia (Kadar Hb <11 gr/dL)
- Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY)
- Diabetes Gestasional
- Hipertensi
- Peningkatan risiko terjadinya infeksi
- Pendarahan pada saat kehamilan hingga keguguran pada janin
- Kematian Ibu saat persalinan



### Dampak pada Janin/Bayi

- Kekurangan gizi pada trimester 1 dapat mengakibatkan gangguan pada sistem saraf pusat janin, kelahiran prematur, Cacat pada janin.
- Kekurangan gizi pada trimester 2 & 3 dapat mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan janin.
- Berat badan bayi saat lahir rendah (<2300 gram)
- Kematian pada janin/Bayi



## Pola Makan Ibu Hamil dengan Kondisi Khusus



### 1. Mual & Muntah

Makan porsi kecil tetapi sering; konsumsi makanan kering dan berkarbohidrat tinggi; serta hindari makanan berlemak dan berbau tajam

### 2. Sembelit

Konsumsi makanan berserat tinggi (sayur dan buah)

### 3. Anemia

Tingkatkan konsumsi makanan dengan zat besi tinggi (daging, bayam), dan vit. C tinggi

### 4. Hipertensi

Batasi asupan Natrium (Garam; makanan yang diawetkan); dan Batasi asupan kafein

### 5. Diabetes Gestasional

Batasi asupan energi; konsumsi karbohidrat sederhana.

### Referensi :

- Hardinsyah And Supariasa, I. D. N. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta: Egc; 2016
- Ariana AP. Ilmu Gizi. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.

REpubLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202335772, 16 Mei 2023

## Pencipta

Nama : **Azrimaidaliza dan Annisa Dwi Apriliani**  
Alamat : Jl. Buton No. 14 Ulak Karang Utara, Padang, Sumatera Barat, 25133  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM Universitas Andalas**  
Alamat : Gedung Rektorat Lantai 2, Kampus UNAND Limau Manis, Padang, Sumatera Barat, 25163  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : **Leaflet**  
Judul Ciptaan : **Pola Makan Ibu Hamil Untuk Status Gizi Yang Optimal**  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 13 April 2023, di Padang  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia  
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.  
Nomor pencatatan : 000468693

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto  
NIP. 196412081991031002

## Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.