

GIZI IBU HAMIL DAN OUTCOME KEHAMILAN



Azrimaidaliza

GIZI IBU HAMIL DAN OUTCOME KEHAMILAN

Azrimaidaliza



GIZI IBU HAMIL DAN OUTCOME KEHAMILAN

Penulis : Azrimaidaliza
Desain Sampul : Syamsul Hidayat
Tata Letak : Syamsul Hidayat
Ikhsanul Anwar
ISBN : 978-623-172-330-7
Ukuran Buku : 15,5 x 23 cm
Tahun Terbit : 2024
Cetakan : Pertama
Anggota : *Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)*

Dicetak dan diterbitkan oleh :

*Andalas University Press
Jl. Situjuh No. 1, Padang 25129
Telp/Faks. : 0751-27066
email : cebitunand@gmail.com*

Hak Cipta Pada Penulis © 2024

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

*Dilarang mengutip atau memperbanyak sebahagian atau seluruh isi buku tanpa
menyebut sumber atau izin penulis.*

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah, SWT atas berkah dan rahmat-Nya dapat menyelesaikan Buku dengan judul “**Gizi Ibu Hamil dan Outcome Kehamilan**”. Buku ini disusun sebagai referensi dalam penelitian maupun artikel yang dipublikasikan sehingga menambah wawasan dan informasi bagi masyarakat terutama civitas akademika. Selain itu, buku referensi ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam upaya mengatasi permasalahan gizi pada masyarakat khususnya pada remaja.

Penyusunan buku ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan semua pihak. Untuk itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua Pimpinan Universitas Andalas, LPPM Unand, Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat, dan Program Studi Ilmu Gizi Universitas Andalas atas dukungan dan bantuan yang diberikan dalam penerbitan buku ini.

Buku ini ditujukan bagi mahasiswa, masyarakat dan pihak-pihak yang membutuhkan informasi tentang permasalahan KEK pada remaja dan penanganannya. Buku ini masih belum sempurna, untuk itu kami mengharapkan masukan dan saran dari pembaca sehingga dapat meningkatkan kualitas bahan ajar dan proses pembelajaran bagi mahasiswa.

Padang, Desember 2023

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR GRAFIK	xi
BAB I PERMASALAHAN GIZI DAN DAMPAKNYA PADA IBU HAMIL	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Gizi pada Wanita dan Bayi yang Dilahirkan di Indonesia	7
1.3 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil dan <i>Outcome</i>	11
BAB II KEHAMILAN	21
2.1 Pengertian Kehamilan	21
2.2 Status Kesehatan selama Kehamilan	24
2.3 Pemantauan Kesehatan dan Gizi selama Kehamilan	30
BAB III STATUS GIZI IBU HAMIL	35
3.1 Penilaian Status Gizi pada Ibu Hamil	35
3.2 Status Gizi Pra-Hamil	37
3.3 Pertambahan Berat Badan selama Kehamilan	39
3.4 Risiko Pertambahan Berat Badan Tidak Sesuai selama Kehamilan	44
BAB IV KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI IBU HAMIL	47
4.1 Kebutuhan Energi	47
4.2 Kebutuhan Zat Gizi Makro	51
4.3 Kebutuhan Zat Gizi Mikro	57
4.4 Penilaian Asupan Energi, Zat Gizi dan Pola Makan Ibu Hamil	59

BAB V STATUS GIZI BAYI YANG DILAHIRKAN	67
5.1 Status Gizi Bayi	67
5.2 Penilaian Status Gizi Bayi	71
1. Pengukuran lingkar kepala	71
2. Pengukuran berat badan	74
3. Pengukuran panjang badan	78
5.3 Gambaran Berat Badan dan Panjang Lahir Bayi	81
BAB VI PERAN ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN IBU HAMIL TERHADAP OUTCOME KEHAMILAN	85
6.1 Peran Asupan Energi dan Protein Ibu selama Kehamilan terhadap Berat Badan Bayi	85
6.2 Asupan Energi dan Protein Ibu selama Kehamilan terhadap Panjang Badan Bayi	91
DAFTAR PUSTAKA	95
INDEKS	101

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Data Antropometri Ibu sebelum Hamil	38
Tabel 3.2	Rekomendasi Pertambahan Berat Badan Kehamilan	40
Tabel 3.3	Rekomendasi Pertambahan Berat Badan berdasarkan Berat Badan Pra-hamil	41
Tabel 3.4	Pertambahan Berat Badan Ibu selama Kehamilan di Kota Padang	42
Tabel 4.1	Rata-rata Asupan Energi Ibu Hamil tiap Bulan dan tiap Trimester Kehamilan berdasarkan Kelompok Umur Berisiko	48
Tabel 4.2	Konsumsi Gizi yang Dianjurkan, Kecukupan Asupan Gizi, Batasan Distribusi dan Batas Atas Asupan yang Diperbolehkan selama Hamil berdasarkan IOM	52
Tabel 4.3	Angka Kecukupan Gizi Makro Wanita dalam Sehari di Indonesia Tahun 2019	53
Tabel 4.4	Gambaran Asupan Protein Ibu Hamil tiap Bulan dan tiap Trimester Kehamilan	54
Tabel 4.5	Angka Kecukupan Gizi Mikro Wanita dalam Sehari di Indonesia Tahun 2019	58
Tabel 4.6	Anjuran Pembagian Makanan Sehari Ibu Hamil menurut Kecukupan Energi	59
Tabel 4.7	Seleksi Metodologi untuk Mengukur Asupan Zat Gizi untuk Memenuhi Empat Level Tujuan	65
Tabel 5.1	Standar Alat Antropometri dan Alat Deteksi Dini Perkembangan Anak	78
Tabel 5.2	Data Berat Badan dan Panjang Lahir Bayi	81
Tabel 5.3	Pengelompokkan Bayi berdasarkan Panjang dan Berat Badan Lahir Bayi	82
Tabel 6.1	Cut off point Asupan Energi terhadap Berat Lahir menurut Tinggi Badan Ibu	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Gangguan Gizi pada Masa Janin dan Dampaknya pada Usia Berikut	2
Gambar 1.2	Prevalensi Stunting berdasarkan Riskesdas tahun 2018	8
Gambar 1.3	Angka Stunting berdasarkan SSGI tahun 2021 dan 2022	9
Gambar 1.4	Tren Status Gizi Balita di Indonesia	9
Gambar 1.5	Proporsi Kurang Energi Kronik pada Wanita Usia Subur berdasarkan Riskesdas tahun 2018	10
Gambar 1.6	Hubungan Gizi Ibu dengan Outcome Kehamilan	13
Gambar 1.7	Faktor yang Mempengaruhi Outcome Kehamilan	14
Gambar 1.8	Determinan Status Gizi Ibu dan Anak berdasarkan Konsep UNICEF	19
Gambar 2.1	Proses Konsepsi sampai dengan Implantasi	22
Gambar 2.2	Tahapan Tumbuh Kembang Janin selama Kehamilan	23
Gambar 2.3	Tahapan Kehamilan	24
Gambar 2.4	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Ibu Hamil	27
Gambar 2.5	Grafik Evaluasi Kehamilan pada Buku KIA	31
Gambar 2.6	Pengukuran Tinggi Badan pada Ibu Hamil	32
Gambar 3.1	Kehamilan dan Pertambahan Berat Badan	41
Gambar 3.2	Hubungan antara Pertambahan Berat Badan dengan Outcome Kelahiran	44
Gambar 3.3	Risiko Jangka Pendek dan Jangka Panjang Pertambahan Berat Badan yang Berlebih selama Kehamilan	46
Gambar 4.1	Isi Piringku bagi Ibu Hamil	55

Gambar 5.1	Hubungan antara Faktor Genetik dan Epigenetik, Perubahan Metabolik selama awal Kehidupan dan Peningkatan Risiko Penyakit Metabolik Usia Dewasa pada Anak dengan BeratBadan Kecil	68
Gambar 5.2	Grafik Pertumbuhan Normal Anak	70
Gambar 5.3	Cara Mengukur Lingkar Kepala	72
Gambar 5.4	Pengukuran Berat Badan Bayi dengan Dacin	74
Gambar 5.5	Pengukuran Berat Badan Bayi dengan Timbangan Digital	75
Gambar 5.8	Permasalahan Gizi Kurang dari Generasi ke Generasi	82
Gambar 5.9	Efek Jangka Pendek dan Jangka Panjang dari Stunting	84

DAFTAR GRAFIK

Grafik 3.1	Grafik Peningkatan Berat Badan selama Kehamilan untuk Kategori IMT Pra-Hamil dalam Buku KIA di Indonesia	43
Grafik 4.1	Gambaran Rata-rata Asupan Energi Ibu Hamil setiap Bulan	50
Grafik 4.2	Gambaran Rata-rata Asupan Protein Ibu Hamil Setiap Bulan	56
Grafik 5.1	Grafik Perkembangan Lingkar Kepala Bayi Laki-laki dan Perempuan	73
Grafik 5.2	Grafik KMS bagi Anak Laki-laki dan Perempuan	76
Grafik 5.3	Kurva Pertumbuhan Fenton	77
Grafik 6.1	Asupan Energi Ibu Hamil berdasarkan Berat Bayi yang Dilahirkan Dibawah 2500 gram	86
Grafik 6.2	Asupan Energi Ibu Hamil berdasarkan Berat Bayi yang Dilahirkan Dibawah 3000 gram	87
Grafik 6.3	Asupan Protein Ibu Hamil berdasarkan Berat Bayi yang Dilahirkan Dibawah 2500 gram	90
Grafik 6.4	Asupan Protein Ibu Hamil berdasarkan Berat Bayi yang Dilahirkan Dibawah 3000 gram	91
Grafik 6.5	Asupan Energi Ibu Hamil berdasarkan Panjang Lahir Bayi	92
Grafik 6.6	Asupan Protein Ibu Hamil berdasarkan Panjang Lahir Bayi	93