

# BAGIAN 12 NUTRISI PADA IBU HAMIL

*by* Nadeen Majdalawieh

---

**Submission date:** 01-Mar-2024 01:51AM (UTC-0500)

**Submission ID:** 2308689498

**File name:** KEPERAWATAN\_MATERNITAS\_BAGIAN\_12\_RETNO.pdf (216.52K)

**Word count:** 3547

**Character count:** 21483

## BAGIAN 12

### NUTRISI PADA IBU HAMIL

#### A. NUTRISI IBU HAMIL

Nutrisi adalah bagian penting dari kesehatan dan perkembangan. Nutrisi yang lebih baik berhubungan dengan peningkatan kesehatan bayi, anak dan ibu, sistem kekebalan yang lebih kuat, kehamilan dan persalinan yang lebih aman, penurunan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular, dan peningkatan angka harapan hidup (WHO, 2018). Tubuh membutuhkan ikatan kimia agar dapat menggunakan nutrisi sebagai sumber energi. Dengan energi ini, makhluk hidup dapat melakukan aktivitas dan kegiatan sehari-harinya. Dalam proses pemenuhan nutrisi, tubuh manusia memerlukan makanan untuk menghasilkan energy dan kekuatan. sehingga, nutrisi dapat memenuhi kebutuhan zat gizi ibu hamil.

Tubuh membutuhkan ikatan kimia untuk melakukan berbagai fungsi, seperti menghasilkan energy, membangun dan memelihara jaringan, dan mengatur proses kehidupan. Status gizi ibu hamil sangat dipengaruhi oleh apa yang dia makan atau minum saat hamil. Status gizi sendiri dapat didefinisikan sebagai keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi dapat dikategorikan menjadi status kurang, status gizi baik, status gizi lebih, atau status gizi buruk. Berdasarkan definisi ini, status gizi ibu hamil mengacu pada kondisi tubuh yang disebabkan oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi selama kehamilan. Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungan; kondisi gizi yang buruk dapat menyebabkan otak janin terhambat, abortus, dan konsekuensi lainnya. Oleh karena itu, pemantauan kesehatan ibu hamil sangat penting (Mulyani, 2013).

Status gizi ibu hamil adalah keadaan keseimbangan di mana tubuh ibu hamil mengonsumsi makanan dan menggunakan zat gizi yang diperlukan untuk bertahan hidup dan menjalankan fungsinya. Pengukuran **lingkar lengan atas (LiLA)** dapat dilakukan **untuk mengetahui status gizi ibu hamil**. Pengukuran LiLA ibu hamil sangat representatif: **ukuran LiLA terkait dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu hamil, semakin tinggi LiLA ibu hamil semakin tinggi IMT ibu hamil** (Fatimah & Yuliani, 2019).

Gizi yang baik untuk ibu dan janin sangat penting selama **kehamilan**, yang merupakan periode penting dalam hidup seseorang. **Ibu hamil** tidak **hanya harus memenuhi kebutuhan zat gizinya sendiri**, tetapi **juga** janinnya. Pertambahan berat badan yang cukup sebelum kelahiran mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan atau kelahiran. Di masa kehamilan, kecukupan nutrisi ibu sangat penting karena berdampak besar pada tumbuh kembang anak. Salah satu periode penting dalam tumbuh-kembang manusia adalah masa kehamilan. Ibu hamil yang kekurangan gizi memiliki risiko **lebih tinggi untuk menderita penyakit degenerative seperti diabetes** miletus, hipertensi, **penyakit jantung**, dan **stroke** pada usia dewasa dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami kekurangan gizi (Kasmiasi et al., 2023).

## **8** **B. KEBUTUHAN NUTRISI IBU HAMIL**

**Kebutuhan nutrisi ibu hamil meningkat** dibandingkan sebelum kehamilan. **Kebutuhan energi wanita** sebelum hamil sekitar 1.900 kkal per hari untuk usia 19–29 tahun dan 1.800 kkal per hari untuk usia 30–49 tahun. Selama trimester I, kebutuhan ini akan meningkat sekitar 180 kkal per hari dan **300 kkal per hari** selama trimester II dan III. Selain itu, kebutuhan Anda untuk lemak, protein, vitamin, dan mineral akan meningkat selama kehamilan (Victoria, 2018).

Berikut ini merupakan Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil Tiap Semester menurut Irianto, (2014):

### 1. Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil Trimester Pertama (Usia Kehamilan 1-3 Bulan)

Ibu hamil diharapkan dapat memenuhi kebutuhan kalori harian sebesar 200 kkal selama usia kehamilan satu hingga dua belas minggu ini. Janin membutuhkan energy yang cukup karena pertumbuhannya yang pesat saat ini. Memasuki minggu kelima, ibu hamil biasanya mengalami mual dan muntah di pagi hari. Pastikan untuk makan makanan dalam porsi kecil tapi sering agar tetap memenuhi kebutuhan Anda akan nutrisi. Tetap sajikan makanan hangat dan segar.

Untuk memenuhi kebutuhan kalsium janin selama minggu ketujuh, penting untuk memperhatikan jumlah kalsium yang diperlukan. Keju, yoghurt, dan susu dapat menyediakan 1000 miligram kalsium setiap hari. Selain itu, ibu hamil harus mendapatkan 0,6 miligram asam folat sehari dari telur, brokoli, hati, product biji-bijian, dan jeruk. Ini akan membantu janin menyerap zat besi dan membentuk jaringan tubuhnya. Perbanyak protein kemudian untuk mendapatkan asam amino untuk membangun otak janin dan kolin dan DHA untuk pembentukan sel otak baru. Sumber DHA adalah ikan, kuning telur, daging, and produk unggas; sumber kolin adalah roti gandum, telur, daging sapi, kacang-kacangan, dan susu.

Ibu hamil harus memenuhi kebutuhan vitamin mereka: vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, dan vitamin B6 untuk membantu perkembangan janin; vitamin B12 untuk pembentukan sel darah baru; vitamin C untuk menyerap zat besi; vitamin D untuk pertumbuhan tulang dan gigi; dan vitamin E untuk metabolisme. Dengan cara yang sama, memproduksi sel darah merah membutuhkan zat besi.

Apa yang dimakan ibu memengaruhi kesehatan dan pertumbuhan janin. Zat gizi tertentu diperlukan untuk perkembangan janin sepanjang usianya. Ibu hamil di trimester pertama harus menghindari dan melakukan beberapa hal berikut:

- a. Bahan makanan yang baik diberikan adalah makanan kering dan segar seperti roti panggang, biskuit dan sereal serta buah-buahan segar atau sari buah.
- b. Makan berupa makanan yang mudah dicerna dalam porsi sedikit tapi sering.
- c. Diketahui bahwa keluhan yang timbul pada trimester 1 adalah kurang nafsu makan, mual, pusing, halusinasi, ingin makan yang aneh-aneh, mual muntah dan lain-lain.
- d. Kebutuhan gizi ibu hamil pada masa ini masih sama dengan wanita dewasa biasa.
- e. Keluhan emesis (muntah) dapat dihindari dengan tidak makan dan minum secara bersamaan atau sebaiknya diberi jarak sekitar 15-30 menit.
- f. Merupakan masa penyusunan ibu terhadap kehamilannya.

Pertumbuhan janin masih berlangsung lambat sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan janin belum banyak. Trimester pertama kehamilan merupakan fase yang sangat penting. Ibu hamil harus sangat berhati-hati tentang kebutuhan gizi selama masa kehamilan. Kebanyakan diet kehamilan membuat makanan tertentu dikonsumsi pada trimester pertama.

Pada dasarnya, ibu hamil yang diet di trimester pertama kehamilan kaya akan protein dan kalsium. Makanan untuk trimester pertama kehamilan mengandung banyak protein. Bayi juga tumbuh pesat dalam ukuran selama ini. Gizi lain yang diperlukan dalam kelimpahan pada trimester pertama adalah kalsium. Bayi tumbuh dengan menyerap darah ibu. Dan dengan demikian, Ibu hamil membutuhkan makanan yang kaya kalsium dalam diet awal

kehamilan. Ada beberapa jenis makanan yang patut <sup>29</sup> dikonsumsi oleh ibu hamil di trimester pertama kehamilan diantaranya yaitu Asam Folat, Lemak Esensial, Vitamin B12, Vitamin C dan Vitamin D.

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan <sup>46</sup>
Asam Folat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proses perkembangan janin.</li> <li>- Pencegah cacat bawaan pada janin seperti tulang punggung tidak menutup dan bisa menyebabkan kelumpuhan.</li> <li>- <sup>18</sup> Pencegah kelainan seperti tidak berfungsinya kandung kemih, pengontrol buang air besar atau cacat pada langit-langit mulut.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sayuran berwarna hijau gelap seperti bayam dan brokoli.</li> <li>2) Buah segar seperti pisang, alpukat atau jeruk.</li> <li>3) Asparagus, bit merah, kacang kedelai, tempe, serelia (seperti beras atau gandum), hati serta jamur.</li> </ol>
Lemak Esensial	Berperan dalam tumbuh kembang sistem saraf pusat dan otak	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Okra</li> <li>2) Ikan Laut</li> <li>3) Telur</li> </ol>
Vitamin B <sub>12</sub>	<sup>19</sup> Menjaga sel agar berfungsi normal, terutama sel-sel saluran pencernaan, sistem urat saraf dan sumsum tulang punggung.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Hasil ternak dan produk olahannya</li> <li>2) Produk fermentasi seperti tempe, tahu, kecap</li> </ol>
Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berperan membentuk kolagen (senyawa protein pada tulang) interseluler dan kulit. <sup>13</sup></li> <li>- Berperan dalam proses penyembuhan luka serta daya tahan tubuh terhadap infeksi.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Buah-buahan segar: jeruk, kiwi, pepaya, tomat, paprika kuning, merah dan hijau</li> <li>2) Sayuran segar seperti bayam dan brokoli.</li> </ol>

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
45 Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berperan dalam metabolisme kalsium dan fosfor dalam tubuh.</li> <li>- Memperbaiki penyerapan kalsium oleh alat pencernaan dan ikut mengendalikan pengeluaran dan keseimbangan mineral dalam darah.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Makanan sumber lemak seperti ikan mackerel, tuna dan salmo</li> <li>2) minyak ikan, telur, susu full cream atau mentega</li> <li>3) vitamin D dapat dibuat di kulit asal cukup kesempatan terpapar sinar matahari.</li> </ul>

Hal-Hal yang harus dihindari ibu hamil:

- a. Melupakan sarapan
- b. Makan tidak teratur
- c. Sarapan dengan gizi tak lengkap
- d. Makanan dengan pengawet
- e. Makanan yang terlalu manis
- f. Makanan dan minuman tinggi kalori yang tak terlalu dibutuhkan.

## 2. <sup>31</sup> Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil Trimester Kedua (Usia Kehamilan 4-6 Bulan)

Pada Usia Kehamilan Trimester kedua, ibu dan janin mengalami lebih banyak kemajuan dan perkembangan. Kebutuhan gizi juga semakin meningkat seiring dengan semakin besarnya kehamilan.

Berikut ini beberapa zat gizi yang diperlukan selama kehamilan trimester kedua:

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin A	Proses metabolisme, pembentukan tulang, dan sistem saraf	Buah-buahan berwarna kuning hingga merah, daging ayam, telur bebek, dan wortel
Kalsium (Ca)	Proses metabolisme, pembentukan tulang, dan sistem saraf	Buah-buahan berwarna kuning hingga merah, daging ayam, telur bebek, dan wortel
Zat Besi (Fe)	Proses metabolisme, pembentukan tulang, dan sistem saraf	Sayuran hijau, daging sapi, hati sapi, ikan, kacang-kacangan

Beberapa hal yang harus diperhatikan ibu ketika usia kehamilan sudah memasuki trimester kedua:

**Minggu ke-13:** Hindari kopi. Kafein, yang ditemukan dalam teh, kola, dan cokelat, memiliki potensi untuk mengganggu perkembangan sistem saraf pusat janin yang masih berkembang.

**Minggu yang ke-14:** Jika ibu ingin mendapatkan lebih banyak energy yang dibutuhkan janin untuk tumbuh, Ibu hamil harus meningkatkan asupan kalorinya menjadi 300 kalori setiap hari. Penuhi dengan dua cangkir nasi atau alternatifnya. Selain itu, Anda harus makan makanan ringan tiga hingga empat kali sehari dalam porsi sedang.

**Minggu ke-17.** Makan sayur dan buah serta cairan untuk mencegah sembelit. Penuhi kebutuhan cairan tubuh yang meningkat. Pastikan minum 6-8 gelas air setiap hari. Selain itu, konsumsi sumber zat besi (ayam, daging, kuning telur, buah kering, bayam) dan vitamin C untuk mengoptimal pembentukan sel darah merah baru, karena jantung dan sistem peredaran darah janin sedang berkembang.



**Minggu ke-24.** Batasi garam, karena memicu tekanan darah tinggi dan mencetuskan pembengkakan kaki akibat menahan cairan tubuh. Bila ingin jajan atau makan di luar, pilih yang bersih, tidak hanya kaya karbohidrat tapi bernutrisi lengkap, tidak berkadar garam dan lemak tinggi seperti gorengan dan junk food. Bila mungkin pilih yang kaya serat.

**Minggu ke-28.** Konsumsi aneka jenis seafood untuk memenuhi kebutuhan asam lemak omega-3 bagi pembentukan otak dan kecerdasan janin. Vitamin E sebagai antioksidan juga harus dipenuhi dalam minggu ini, Piliha makanannya bisa bayam dan buah kering.

### 3. Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil Trimester ketiga (Usia Kehamilan 7-9 Bulan)

**17** Periode kehamilan di trimester ketiga atau trimester terakhir merupakan salah satu periode terpenting dalam kehamilan namun juga periode yang rawan. Asuhan antenatal termasuk asupan gizi yang baik sejak awal masa kehamilan bahkan pada masa persiapan kehamilan dibutuhkan untuk membantu menjaga kondisi kesehatan ibu selama masa hamil.

Berikut ini beberapa zat gizi yang diperlukan selama kehamilan trimester ketiga:

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin B <sub>6</sub>	Membantu proses sistem saraf	Gandum, kacang-kacangan, dan hati ayam, hati sapi
Vitamin C	Membantu penyerapan zat besi dan sebagai antioksidan	Jeruk, tomat, jambu, pepaya, dan nanas
Serat	Memperlancar buang air besar, mempersingkat waktu transit feses	Sayuran dan buah- buahan

Seng (Zn)	Membantu proses metabolisme dan kekebalan tubuh	Telur, hati sapi, daging sapi, ikan laut, kacang-kacanga
Iodium	Membantu proses metabolisme dan kekebalan tubuh	Garam dapur beryodium, dan ikan laut

Kebutuhan nutrisi seorang wanita hamil berbeda dari orang yang tidak hamil. Kebijakan terbaru pemerintah tentang angka kecukupan gizi (Permenkes nomor 75 tahun 2013) menyebutkan bahwa angka kecukupan zat gizi tertentu telah berubah, termasuk yang berkaitan dengan wanita hamil. Energi, protein, kalsium, zat besi, dan vitamin D adalah antara zat gizi tersebut.

Sementara itu DR. Dr. Dwiana Ocviyanti, SPOG[K] dari Departemen Obstetri Ginekologi FKUI/RSCM di dalam Irianto, (2014) menyebutkan bahwa Kondisi kehamilan selama trimester ketiga biasanya dianggap sebagai periode yang paling penting dan rentan dari kehamilan. Selama trimester ketiga, ada kemungkinan kematian ibu karena pendarahan, preeklampsia, dan infeksi, antara penyebab lainnya. Plasenta previa, yang merupakan plasenta yang menutupi jalan lahir, dan solutio plasentae, yang merupakan plasenta yang lepas dari dinding rahim, adalah penyebab utama risiko perdarahan pada trimester ketiga. Namun, kondisi fisik yang lebih baik, termasuk kecukupan zat gizi ibu saat hamil (menghindari obesitas, cukup protein, zat besi, dan asam folat), dapat mengurangi risiko perdarahan paska persalinan.

### C. PRINSIP NUTRISI SEIMBANG

Konsep Nutrisi Seimbang Sangat penting untuk mengingat bahwa ibu hamil, remaja putri, dan bayi hingga berusia dua tahun adalah

kelompok penting dalam perkembangan manusia. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan gizinya, ibu hamil harus memahami dan menerapkan pola hidup sehat dan seimbang. Hal ini juga berguna untuk mencegah masalah gizi ganda yang berbahaya, yaitu kegemukan karena kelebihan gizi atau kurus dan pendek karena kekurangan gizi, yang dapat memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang, Kemenkes RI (2020) dalam Kasmiasi et al., (2023):

### **1. Variasi makanan prinsip PGS (pedoman gizi seimbang)**

Menurut Kemenkes RI (2020) asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh ibu hamil dalam (Soedisman, 2018):

#### **a. Karbohidrat**

Karbohidrat, yang terdiri dari gula, pati, dan serat, didefinisikan sebagai zat gizi makro. Sel-sel darah merah, otak, sistem saraf pusat, plasenta, dan janin using glukosa dari pati dan gula sebagai sumber energy. Disarankan bahwa karbohidrat membentuk antara lima puluh hingga enam puluh persen dari kebutuhan energy, terutama karbohidrat pati dan serat seperti nasi, sereal, roti, pasta, jagung, sagu, singkong, dan ubi jalar.

#### **b. Protein**

Protein bertanggung jawab atas pembentukan sel-sel tubuh, termasuk pengembangan jaringan, termasuk pembentukan plasenta. Sekitar 17 g protein per hari diperlukan untuk ibu hamil. Seperlima dari protein yang dikonsumsi harus berasal dari hewan (misalnya, daging, ikan, telur, susu, yoghurt, dll.), dan seperlimanya harus berasal from protein nabati (misalnya, tahu, tempe, kacang-kacangan, dll.).

#### **c. Lemak**

Lemak adalah nutrisi penting yang membantu perkembangan janin dan pertumbuhan awal setelah kelahiran. Selama kehamilan, asam lemak omega 3 docosahexanoic acid (DHA) sangat penting untuk perkembangan dan fungsi saraf janin. Transfer PUFA ke plasenta dan ASI dipengaruhi oleh konsumsi polyunsaturated fatty acid (PUFA) selama kehamilan. Saat hamil, energy yang berasal dari lemak tidak boleh melebihi 25% dari kebutuhan energi hariannya. Sangat

penting untuk mempertimbangkan rasio asam lemak selain rasio energi yang berasal dari lemak. Misalnya, 8% dari kebutuhan energi terdiri dari asam lemak jenuh, atau lemak hewani. Asam lemak tak jenuh menyediakan sisa 12%. Sebaiknya ada perbandingan yang lebih baik antara kandungan asam lemak eicosa pentaenoic acid (EPA), DHA, dan omega 3 dan omega 6. Minyak kedelai, jagung, bunga matahari, dan biji kapas mengandung asam linoleat. DHA dan alpha linolenic acid banyak ditemukan dalam minyak ikan (ikan laut seperti salmon, tuna, dan lemuru). Mereka juga ditemukan dalam sayuran berdaun hijau tua seperti flaxseed, kanola, biji labu kuning, bayam, dan brokoli. Menurut pedoman gizi seimbang, empat porsi minyak setara dengan lima gram.

d. Vitamin dan mineral

Berbeda dengan orang yang tidak hamil, ibu hamil membutuhkan lebih banyak vitamin dan mineral. Tubuh melakukan banyak hal dengan vitamin, termasuk pembelahan dan pembentukan sel baru.

e. Air

Tubuh membutuhkan air sebagai zat gizi makro. Air mengangkut nutrisi lain ke seluruh tubuh dan mengeluarkan sisa makanan. Untuk ibu hamil, disarankan untuk meningkatkan jumlah cairan yang mereka konsumsi sebanyak 500 mililiter per hari, atau setara delapan gelas atau dua liter per hari. Sangat penting bagi ibu hamil untuk mempertimbangkan metabolisme yang lebih tinggi (10–13 gelas per hari) dan kebutuhan janin.

## 2. Supplementasi untuk Ibu Hamil

Sebagian nutrisi seperti kalsium, asam folat, dan zat besi tidak dapat diperoleh hanya dari makanan yang dikonsumsi ibu hamil setiap hari. Oleh karena itu, suplemen zat besi adalah pilihan yang tepat untuk ibu hamil untuk mendapatkan asupan gizi yang diperlukan. Komponen darah, seperti hemoglobin yang ditemukan dalam sel darah merah, membutuhkan zat besi untuk dibuat. Hemoglobin beredar di dalam darah dan melakukan berbagai tugas, termasuk

mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Kebutuhan zat besi ibu hamil lebih tinggi daripada sebelum hamil. Ini karena penambahan massa hemoglobin karena penambahan massa tubuh ibu (plasenta, payudara, pembesaran uterus, dll.) dan janin. Kira-kira 1.000 mg diperlukan selama kehamilan (Kemenkes RI, 2020). Penurunan hemoglobin dapat disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang menghambat pembentukan sel darah merah. Selain itu, dapat menyebabkan penurunan kadar oksigen di jaringan. Akibatnya, jaringan tubuh ibu hamil dan janin mengalami kekurangan oksigen, yang menyebabkan organ-organ tubuhnya menjadi kurang mampu bekerja.

### 3. Pemantauan berat badan (BB)

Berat badan adalah salah satu cara untuk mengetahui apakah janin berkembang dengan baik dan apakah ibu hamil mengonsumsi makanan yang cukup. Oleh karena itu, berat badan seseorang harus dipantau selama hamil. Selama kehamilan, ibu hamil rata-rata menambah berat badan sebesar 10–12,5 kg. Penambahan ini terutama terjadi setelah minggu ke-20 kehamilan, pada trimester II dan III. Peningkatan berat badan tidak signifikan selama trimester pertama, terutama selama sepuluh minggu pertama. Pertambahan berat badan ibu rata-rata 0,065 kg per minggu selama kehamilan 0–10 minggu, 0,335 kg per minggu selama kehamilan 10–20 minggu, 0,45 kg per minggu selama kehamilan 20–30 minggu, dan 0,35 kg per minggu selama kehamilan 30–40 minggu. Ibu hamil yang dianggap kurus sebelum hamil diharapkan mengalami kenaikan berat badan antara 12,5–18 kilogram; ibu hamil yang sehat diharapkan mengalami kenaikan berat badan antara 11,5–12,5 kilogram; dan ibu hamil yang kelebihan berat badan diharapkan mengalami kenaikan berat badan antara 7–11,5 kilogram (Wahyuni & Huda, 2019).

Kenaikan berat badan menunjukkan apakah ibu makan cukup. Selama trimester kedua dan ketiga kehamilan, ibu hamil yang kurang gizi disarankan untuk menambah berat badan sebesar 500 gram

setiap minggu. Ibu hamil dengan status gizi lebih tinggi (kegemukan) <sup>16</sup> disarankan untuk menambah berat badan sebanyak 300 gram per minggu. Data berat badan sebelum hamil diperlukan untuk memantau pertambahan berat badan. <sup>43</sup> Namun, banyak ibu hamil di Indonesia yang tidak tahu berapa berat badan mereka sebelum hamil. Berat badan pada trimester pertama kehamilan dapat dianggap sebagai berat badan pra hamil dalam situasi seperti ini (Wahyuni & Huda, 2019).

#### **D. DAMPAK <sup>25</sup> KEKURANGAN NUTRISI PADA IBU HAMIL**

Kekurangan nutrisi pada ibu hamil memiliki beberapa dampak, antara lain:

##### 1. Anemia Gizi Besi

Karena banyaknya <sup>22</sup> kekurangan zat besi di Indonesia, ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi suplemen zat besi atau makanan yang mengandung zat besi, seperti hati ayam dan lain-lain.

##### 2. Kenaikan BB yang Rendah Selama Hamil

Di negara maju, BB rata-rata meningkat 12-14 kg selama kehamilan. Ibu hamil yang kekurangan gizi dapat melahirkan bayi BBLR jika kenaikan BB hanya 7-8 kilogram. Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa penambahan berat badan ibu selama kehamilan tidak terlalu mempengaruhi BB janin; beberapa ibu menambah berat badan yang cukup, tetapi BB janinnya tetap rendah, dan beberapa ibu menambah berat badan yang sedikit, tetapi BB janinnya tetap sama.

##### 3. Ngidam (Pica) dan Mual Muntah Berlebihan Selama Kehamilan (Hiperemesis Gravidarum)

Penanganan khusus diperlukan untuk muntah berlebihan yang menyebabkan ibu pingsan dan lemah. Namun, emesis ini biasanya hanya terjadi pada awal kehamilan, ketika kebutuhan gizi janin belum terpenuhi.

## E. DAMPAK BILA KURANG NUTRISI TERHADAP IBU, JANIN, DAN PERSALINAN

<sup>12</sup> Bila ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin menurut Irianto, (2014), seperti diuraikan berikut ini:

### 1. Terhadap Ibu

Pada <sup>15</sup> ibu hamil, kekurangan nutrisi dapat meningkatkan risiko dan komplikasi seperti anemia, pendarahan, berat badan ibu yang tidak bertambah secara normal, dan infeksi. Dalam trimester pertama, kurangnya asupan gizi dikaitkan dengan tingkat kematian janin, bayi lahir prematur, dan kelainan pada sistem saraf pusat bayi. Namun, kekurangan energi selama trimester kedua dan ketiga kehamilan dapat menghambat pertumbuhan janin atau membuatnya tidak berkembang sesuai usia kehamilannya. Kekurangan asam folat juga dapat menyebabkan anemia, keguguran, dan kelainan bawaan pada bayi.

### 2. Terhadap Persalinan

Ketidakcukupan nutrisi dapat <sup>24</sup> memengaruhi proses persalinan, termasuk persalinan yang sulit dan lama, persalinan yang terjadi sebelum waktunya (prematur), pendarahan setelah persalinan, dan persalinan dengan operasi.

### 3. Terhadap Janin

<sup>3</sup> Jika ibu hamil kekurangan nutrisi, hal itu dapat berdampak pada proses pertumbuhan janin dan dapat menyebabkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum (mati dalam kandungan), dan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR).

## F. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI NUTRISI IBU HAMIL

Beberapa faktor yang mempengaruhi nutrisi ibu hamil menurut Sitanggang & Nasution, (2016) adalah sebagai berikut:

### 1. Faktor Langsung

Nutrisi secara langsung dipengaruhi oleh asupan makanan dan penyakit, khususnya penyakit infeksi. Faktor-faktor tersebut meliputi:

- a. Keterbatasan finansial yang menyebabkan tidak dapat membeli makanan berkualitas tinggi, yang mengganggu pemenuhan gizi.
- b. Produk makanan, di mana jenis dan jumlah makanan di negara atau daerah tertentu biasanya berkembang dari makanan lokal selama waktu yang lama, sehingga menjadi kebiasaan turun-temurun.
- c. Sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, dan penyimpanan) harus memastikan bahwa nutrisi dalam makanan tidak tercemar atau tidak higienis atau mengandung kuman penyakit.
- d. Tradisi dan kebiasaan masih memengaruhi pembagian makanan dan pangan di masyarakat Indonesia. Misalnya, orang terus percaya bahwa ayah harus diutamakan dalam semua hal, termasuk memberikan makan keluarga.
- e. Kekurangan pengetahuan tentang nutrisi, prasangka buruk terhadap makanan tertentu, atau salah persepsi tentang nilai nutrisi suatu makanan dapat mempengaruhi kesehatan gizi seseorang.
- f. Pemenuhan makanan hanya berdasarkan makanan kesukaan akan menyebabkan pemenuhan gizi yang kurang atau berlebihan.
- g. Pantangan terhadap makanan tertentu, khususnya makanan yang dianggap pantas untuk dikonsumsi atau tidak. Kebudayaan yang berbeda memiliki banyak tahayul dan larangan. Misalnya, beberapa orang masih percaya bahwa ibu hamil tidak boleh makan ikan.



- h. Selera makan juga akan memengaruhi pemenuhan nutrisi. Selera makan dapat disebabkan oleh sistem tubuh (seperti ketika lapar) atau oleh proses pengolahan dan penyajian makanan.
- i. Suplemen Nutrisi Ibu hamil sering mengonsumsi suplemen berikut: a) Tablet Tambah Darah (TTD) berisi zat besi (Fe). b) Jika asupan kalsium ibu kurang, kebutuhan kalsium bayi akan dipenuhi oleh tulang ibu. c) Untuk menjaga kesehatan ibu hamil, vitamin juga diperlukan.

## 2. Faktor Tidak Langsung

- a. Pendidikan keluarga. Kemampuan untuk menyerap informasi tentang nutrisi dari berbagai sumber mungkin dipengaruhi oleh faktor pendidikan.
- b. Faktor budaya. Sebagian orang masih percaya bahwa melarang beberapa makanan yang sebenarnya baik untuk ibu hamil dari segi gizi.
- c. Faktor fasilitas kesehatan. Fasilitas kesehatan adalah tempat masyarakat mendapatkan informasi tentang gizi dan masalah kesehatan lainnya, bukan hanya kuratif, tetapi juga preventif dan rehabilitatif. Oleh karena itu, **fasilitas kesehatan sangat penting untuk mendukung status kesehatan dan gizi ibu hamil.**

# BAGIAN 12 NUTRISI PADA IBU HAMIL

## ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://repository.uinjkt.ac.id">repository.uinjkt.ac.id</a> Internet Source	1%
2	<a href="https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id">jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id</a> Internet Source	1%
3	Aty Sulianty, Syajaratuddur Faiqah. "FETUS' WEIGHT AND Hb LEVEL WITH APGAR SCORE OF NEWBORN WHO SUFFERS ASPHYXIA AT RSUDP NTB IN 2016", Jurnal Kesehatan Prima, 2018 Publication	1%
4	Dyah Siwi Hety, Ika Yuni Susanti, Dhonna Anggreni. "Upaya Peningkatan Status Gizi Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19 melalui Program Penyuluhan Rawat Jalan (PENYU RAJA) di Puskesmas Mojosari Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto", Journal of Community Engagement in Health, 2021 Publication	1%
5	<a href="https://erly-admaja.blogspot.com">erly-admaja.blogspot.com</a> Internet Source	1%
6	<a href="https://vdocument.in">vdocument.in</a> Internet Source	1%
7	Submitted to Padjadjaran University Student Paper	1%
8	<a href="https://rizkiayuretyaningofmidwife.blogspot.com">rizkiayuretyaningofmidwife.blogspot.com</a> Internet Source	1%
9	Fitriana Ikhtiarinawati Fajrin. "Gambaran Status Gizi Balita Berdasarkan Tingkat	<1%

Pendidikan dan Pengetahuan Ibu tentang Gizi di Posyandu 1 Dusun Kajeksan Desa Kajeksan Kecamatan Tulangan", Journal of Pharmacy and Science, 2018

Publication

---

10	<a href="http://amalgez.blogspot.com">amalgez.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
11	Submitted to Universitas Muhammadiyah Purwokerto Student Paper	<1 %
12	<a href="http://belajar-judulktidiii.blogspot.com">belajar-judulktidiii.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://ejournal.unesa.ac.id">ejournal.unesa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://rantikaanggraeni11.blogspot.com">rantikaanggraeni11.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://s3.amazonaws.com">s3.amazonaws.com</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://tips-sehat-keluarga-bunda.blogspot.com">tips-sehat-keluarga-bunda.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://trandmasakini.blogspot.com">trandmasakini.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://www.ibudanbalita.com">www.ibudanbalita.com</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://achmadfathony-spi.blogspot.com">achmadfathony-spi.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://delimasufildzahatiqah.wordpress.com">delimasufildzahatiqah.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://digilib.unisayogya.ac.id">digilib.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://repositori.umsu.ac.id">repositori.umsu.ac.id</a> Internet Source	<1 %

---

23	<a href="https://repository.unej.ac.id">repository.unej.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	Angga Arsesiana, Ni Kadek Diah. "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya", Jurnal Surya Medika, 2022 Publication	<1 %
25	Fitra Amelia, Sobar Darmadja. "KONFIRMASI FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN DALAM PEMENUHAN NUTRISI IBU HAMIL", Citra Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung, 2019 Publication	<1 %
26	<a href="http://id1.observatoriodepaliativos.org">id1.observatoriodepaliativos.org</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://jamuobatherbal.com">jamuobatherbal.com</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://muthiahalvira.wordpress.com">muthiahalvira.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://tipscepathamilblog.com">tipscepathamilblog.com</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="http://tirto.id">tirto.id</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="http://www.kehamilanku.web.id">www.kehamilanku.web.id</a> Internet Source	<1 %
32	<a href="http://www.merdeka.com">www.merdeka.com</a> Internet Source	<1 %
33	<a href="http://bumil-balita.blogspot.com">bumil-balita.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
34	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %

35	<a href="http://kesehatan.ilmci.com">kesehatan.ilmci.com</a> Internet Source	<1 %
36	<a href="http://rabelanti.blogspot.com">rabelanti.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
37	<a href="http://repository.usu.ac.id">repository.usu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
38	Aeda Ernawati. "FAKTOR RISIKO BAYI BERAT LAHIR RENDAH DITINJAU DARI KUALITAS PELAYANAN KESEHATAN DAN FAKTOR KEHAMILAN (Studi di Puskesmas Margorejo dan Puskesmas Juwana di Kabupaten Pati)", Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK, 2018 Publication	<1 %
39	Bezaliel R. Narasiang, Nelly Mayulu, Shirley Kawengian. "Gambaran pola konsumsi makanan pada ibu hamil di kota Manado", Jurnal e-Biomedik, 2016 Publication	<1 %
40	<a href="http://databasedemokrasi.blogspot.com">databasedemokrasi.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
41	<a href="http://dunia-kesmas.blogspot.com">dunia-kesmas.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
42	<a href="http://edoc.pub">edoc.pub</a> Internet Source	<1 %
43	<a href="http://journal.fkm.ui.ac.id">journal.fkm.ui.ac.id</a> Internet Source	<1 %
44	<a href="http://repository.its.ac.id">repository.its.ac.id</a> Internet Source	<1 %
45	<a href="http://shinediscovery.weebly.com">shinediscovery.weebly.com</a> Internet Source	<1 %
46	<a href="http://udai08.blogspot.com">udai08.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %

47

www.naviri.org

Internet Source

<1 %

---

48

klinikgizi.com

Internet Source

<1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On