

Aisya Novia Rahmi (070) Rina Noviyanti (063)
Shinta Septia Amanda (071) Ratika Juliasih (064)
Naura Syahida Masyitoh (072) Veny Atsila Salsa Billa (065)
Maulidia Istiqomah (073) Elfitrah Nur Vinski (066)
Yuri Radhifa.R (074)
Alifah Qois Fatunisa (067) Nirmala Ayu Arifah (068)
Haminur Salampessy (076) Gevy Nuradira Isnaini (069) Dewinda
Evarina Kusuma (077)

NUTRISI PADA JANIN

1. Apa pengertian nutrisi ?

- Nutrisi atau gizi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Penelitian di bidang nutrisi mempelajari hubungan antara makanan dan minuman terhadap kesehatan dan penyakit, khususnya dalam menentukan diet yang optimal.

2. Apa saja nutrisi yang penting untuk tumbuh kembang janin ?

- *Kalori

Kalori merupakan salah satu nutrisi ibu hamil yang terpenting karena, kalori akan diubah menjadi energi untuk pertumbuhan janin. Beberapa Ibu mungkin beranggapan bahwa setelah dinyatakan positif hamil, Ibu harus menambah kalori lebih dari 2.000 kkal per hari.

- *Asam Folat

Asam folat sangat dibutuhkan oleh janin untuk membantu dalam pembentukan sistem saraf serta sel-sel tubuhnya. Setidaknya, ibu hamil membutuhkan sekitar 400 mikrogram asam folat untuk mendukung perkembangan calon buah hati.

- * Protein

Protein terbentuk dari asam amino yang penting bagi pertumbuhan bayi dalam kandungan dan berguna untuk membentuk sel-sel dalam tubuh janin, termasuk otak.

- * Kalsium

Bagi pertumbuhan janin, kalsium memiliki peran yang tidak kalah penting dibandingkan nutrisi ibu hamil lainnya. Kalsium dikenal sebagai sebuah zat yang wajib dikonsumsi ibu hamil demi pertumbuhan tulang dan gigi janin.

- *Omega-6 (Asam Linoleat) dan Omega-3 (Asam Linolenat)

Bagi janin yang masih berada dalam kandungan, kedua zat ini berguna untuk meningkatkan pertumbuhan otak dan membentuk saraf penglihatan yang baik.

- * Zat Besi

Zat besi memang sangat penting bagi nutrisi ibu hamil, bahkan sebelum masa kehamilan.

- * Kolin

Zat satu ini wajib untuk dikonsumsi demi perkembangan otak janin setelah ia lahir. Seperti halnya asam folat, kolin juga dapat membantu janin agar terhindar dari cacat tabung saraf, seperti spina bifida.

- *Vitamin C

- * Vitamin D

3. Apa saja dampak yang akan terjadi jika janin kekurangan nutrisi ?

- Kurang nutrisi pada ibu hamil dikaitkan dengan berbagai dampak buruk pada janin yang sedang berkembang, termasuk lambatnya pertumbuhan janin dan berat lahir rendah. Kekurangan gizi selama kehamilan akan meningkatkan risiko:
 - *Stillbirth (bayi lahir mati)
 - *Lahir prematur
 - *Kematian perinatal (kematian bayi tujuh hari setelah lahir). Bayi yang memiliki berat kurang dari 2,5 kilogram (kg) kemungkinan 5 hingga 30 kali lebih besar untuk meninggal dalam tujuh hari pertama kehidupan dibandingkan dengan bayi dengan berat normal ($\geq 2,5\text{kg}$). Bayi yang memiliki berat badan kurang dari 1,5 kg memiliki peningkatan risiko kematian 70 hingga 100 kali dalam tujuh hari sejak lahir.
 - *Gangguan sistem saraf, pencernaan, pernapasan, dan peredaran darah.
 - *Cacat lahir dan Kerusakan otak

4. Apa saja manfaat nutrisi pada janin ?

- PROTEIN
- - Bayi terhindar dari BBLR (berat badan lahir rendah).
- - Mencegah bayi dari alergi dan gangguan pertumbuhan.
- - Baik untuk kesehatan otak bayi dan mencegah cacat tabung saraf.
- - Berguna untuk pembentukan sel tubuh janin.
- - Memperbaiki jaringan tubuh ibu hamil.
- - Membentuk hormon dan antibodi, baik bagi janin maupun ibu hamil.

- KARBOHIDRAT

- - Mengatasi gangguan mual, muntah, dan kehilangan nafsu makan saat hamil, terutama sereal.

- ZAT BESI

- - Zat besi merupakan pembentuk hemoglobin untuk membentuk sel-sel darah merah janin.
- - Membentuk sel darah ibu hamil dan mencegah anemia.
- - Zat besi juga membangun sistem enzim pada ASI.

- KALSIMUM

- - Pertumbuhan otot, jantung, saraf, darah, dan sistem enzim janin.
- - Mencegah keracunan selama kehamilan.
- - Pertumbuhan tulang dan gigi janin.
- - Mencegah ibu hamil mengalami preeklampsia.
- - Mencegah kerapuhan tulang dan gigi ibu hamil karena saat bayi kekurangan kalsium akan mengambil kalsium sang ibu.