

Resume Seminar

Mata Kuliah	:	Gizi dalam Kesehatan Reproduksi
Materi	:	Masa Nifas-Menyusui
Kelompok/ Kelas Nama/ NIM	:	Kelompok 13/ Kelas A Sekar Sukmaning Tyas /2010101050 Sukanti Ningsih /2010101051 Naurah Salsabila Anwar/2010101052 Lyland Wilujeng/2010101053 Mandala Rahayu/2010101055

No	Keterangan	Pembahasan
1	Masalah yang diangkat	: Menu, jumlah kebutuhan makanan pada Masa Ibu nifas-menyusui
2	Resume singkat penjelasan dari PPT lengkap dengan sumber kutipannya.	: <p>Dalam masa nifas ini sangat penting sekali memperhatikan asupan gizi dan juga olahraga ibu menyusui,”. Ibu menyusui perlu memperhatikan status gizi dan kecukupan asupan hariannya, karena sangat mempengaruhi kuantitas dan kualitas Air Susu Ibu (ASI).</p> <p>Sebagai informasi, untuk memproduksi 100 ml ASI atau setara dengan 75 kkal, dibutuhkan energi sekitar 85 kkal.</p> <p>Makanan yang diperbolehkan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sayuran Hijau 2. Daging sapi tanpa lemak 3. Susu dan produk olahan 4. Telur 5. Kurma 6. Jeruk 7. Apel <p>Makanan yang tidak diperbolehkan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Makanan pedas dan beraroma kuat 2. Makanan berlemak tinggi 3. Kafein dan alcohol 4. Makanan yang mengandung gas dan asam 5. Ikan bermerkuri 6. Kacang kacangan 7. Gandum 8. Obat obatan tertentu

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>Makanan Utama Pagi Nasi orak arik Karbohidrat=2,5g Protein=7,5g Lemak = 10g</p> <p>Susu Kental Manis Karbohidrat = 10g Protein= 7g Lemak= 6g</p> <p>Pisang Karbohidrat=12g Snack Roti bakar keju Lemak =8g</p> <p>Jus Mangga Karbohidrat= 18 g</p> <p>Makanan Utama Siang Ubi Karbohidra=40g Protein=4g</p> <p>Sayur bening Karbohidrat=8g Protein=1g Ayam Goreng Protein=7g Lemak = 12g</p> <p>Pisang Karbohidrat = 12g</p> <p>Snack Salad Buah Karbohidrat=106,26g Protein=12,43g Lemak = 7,55g</p> <p>Makanan Utama Sore Bihun Goreng</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>Karbohidrat=40g Protein=11g Lemak=2g Kalori=225kal</p> <p>Tahu Bacem</p> <p>Karbohidrat=7g Protein=5g Lemak=3g Kalori=75kal</p> <p>Papaya</p> <p>Karbohidrat=12g Kalori = 50 kal</p> <p><u>Snack</u></p> <p>Bubur Kacang Hijau</p> <p>Karbohidrat=7g Protein=5g Lemak=8g Kalori = 125 kal</p>
3	Daftar Pustaka (tulis dengan cara penulisan Daftar Pustaka yang baik dan benar)	<p>: dr. Kevin Adrian, 26 April, 2020, 8 Pilihan Makanan Setelah Melahirkan https://www.alodokter.com/bunda-konsumsi-makanan-ini-setelah-melahirkan (Terakhir Diakses 12 April 2022)</p> <p>Risky Candra Swari, Jun 17, 2021, 7 Jenis Makanan Terbaik untuk Dikonsumsi Selama Masa Nifas. https://hellosehat.com/kehamilan/perawatan-ibu/masa-nifas/makanan-selama-masa-nifas-terbaik/ (Terakhir Diakses 12 April 2022)</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>ADELIA MARISTA SAFITRI, S.K.M, DR. AHMAD MUHLISIN, Feb 22, 2019, <i>Setelah Melahirkan, Hindari 8 Jenis Makanan Ini Demi Bayi Anda.</i> https://www.honestdocs.id/8-pantangan-makanan-setelah-melahirkan (Terakhir diakses 12 April 2022)</p>
4	Hasil Diskusi dan tanya jawab selama presentasi	<p>Pertanyaan dan Jawaban</p> <p>1. (Ella Apriliyana 10101001) Bagaimana cara agar menjaga kebutuhan gizi ibu menyusui agar tetap seimbang?</p> <p>(Sukanti Ningsih 2010101051) Cara menjaga gizi ibu menyusui agar tetap seimbang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tentunya memilih makanan yang bergizi seperti karbohidrat, lemak baik, protein, zat besi, vitamin C 2. Rutin berolahraga 3. Penuhi cairan tubuh 4. Hindari kafein, alkohol 5. Istirahat yang cukup 6. Memperhatikan makanan yang dimakan <p>2. (Friescha Fricillia Martin 2010101040)</p> <p>Contoh makanan apa saja yang mengandung Gas dan asam didalamnya?? Serta apa dampak dan makanan apa saja yang baik untuk seorang Ibu nifas yang memiliki riwayat maag kronis?</p> <p>(Mandala Rahayu 2010101055) Berikut adalah berbagai jenis makanan yang mengandung gas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kacang-kacangan. Kacang-kacangan mengandung banyak rafinos 2. Kelompok sayuran jenis cruciferous. 3. Buah-buahan. 4. Biji-bijian utuh. 5. Bawang bombay. 6. Produk olahan susu. 7. Makanan kemasan.

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>Minuman soda</p> <p>Beberapa contoh makanan yang memiliki pH cenderung asam yaitu: Produk susu, seperti keju dan mentega. Berbagai makanan olahan. Daging segar maupun daging olahan, seperti daging kornet. Soda dan berbagai minuman manis. Makanan yang tinggi protein dan beberapa jenis suplemen. Beberapa jenis ikan. Gula. Kopi dan alkohol.</p> <p>Obat maag biasanya menjadi solusi pertama untuk meredakan gejala yang mendadak kambuh. Selain itu, sebenarnya ada satu hal lagi yang tidak kalah penting, yaitu selektif memilih asupan makanan dan minuman sehari-hari. Beberapa makanan dan minuman justru dapat meningkatkan produksi asam lambung atau memperparah keluhan maag. Itu sebabnya pemilihan jenis makanan menjadi salah satu perawatan untuk mencegah komplikasi serta kekambuhan gejala maag. Berikut adalah pilihan makanan yang tepat untuk Anda yang bermasalah dengan sakit maag.</p> <p>1. Oatmeal Oatmeal diyakini baik untuk mengurangi gejala gangguan pencernaan, terutama akibat naiknya asam lambung. Pasalnya setelah dimakan, olahan yang berasal dari gandum ini ternyata mampu membantu menyerap kelebihan asam di dalam lambung.</p> <p>Oatmeal juga membantu melindungi lapisan lambung dari risiko iritasi akibat asam lambung yang meningkat. Menariknya, serat dalam oatmeal juga dapat melancarkan kerja usus, mengurangi risiko sembelit, dan memberikan rasa kenyang lebih lama.</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>Agar lebih nyaman untuk sistem pencernaan, sebaiknya hindari penggunaan krim kental ke dalam oatmeal. Sebagai gantinya, Anda bisa mencampurkan susu rendah lemak atau susu almond ke dalam semangkuk oatmeal.</p> <p>2. Pisang Pisang adalah makanan dengan kandungan asam yang rendah sehingga baik untuk orang yang sedang mengalami sakit maag. Teksturnya yang lumat juga membantu membentuk lapisan pelindung pada kerongkongan yang mengalami iritasi.</p> <p>Pisang tak hanya baik untuk asam lambung, berkat kandungan seratnya yang tinggi, pisang juga mampu melancarkan kerja usus dan mencegah sembelit. Dengan begitu, keluhan seperti sakit perut, perut kembung, atau rasa tidak nyaman pada perut dapat berkurang.</p> <p>3. Melon Sama seperti pisang, melon juga termasuk makanan dengan sifat asam yang rendah sehingga baik untuk penderita penyakit lambung. Bahkan, melon sebenarnya memiliki sifat basa yang cukup tinggi berkat kandungan mineral berupa magnesium.</p> <p>Magnesium adalah salah satu bahan utama yang banyak ditemukan dalam antasida, yaitu salah satu obat tanpa resep untuk meredakan sakit maag. Obat ini bekerja dengan menetralisasi asam lambung sehingga gejala berangsur membaik.</p> <p>4. Yogurt Jika dimakan dalam jumlah secukupnya, yogurt ternyata bisa membantu meredakan gejala maag. Ini karena yogurt memberikan efek menenangkan bagi dinding lambung sekaligus membantu mengendalikan rasa tidak nyaman pada perut. Alhasil, gejala maag yang kerap timbul akibat kenaikan asam lambung pun bisa lebih dikendalikan. Tidak</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>hanya itu, kandungan probiotik alias bakteri baik di dalam yogurt dapat membantu menjaga kesehatan dan kelancaran sistem pencernaan.</p> <p>5. Sayuran berwarna hijau Ada berbagai jenis sayuran hijau yang bisa dengan mudah Anda temukan di pasar tradisional maupun swalayan, mulai dari sawi, bayam, kangkung, dan lain sebagainya.</p> <p>Selain padat zat gizi, sayuran hijau seperti sawi, bayam, kangkung, dan lainnya bisa menjadi pilihan makanan yang baik untuk penderita sakit maag. Kandungan gula beserta lemaknya yang rendah bisa membantu mengurangi peningkatan asam lambung.</p> <p>Sayuran juga dicerna dengan cepat sehingga membantu mempercepat pengosongan lambung. Dengan begitu, hal ini dapat menurunkan kemungkinan asam lambung untuk bergerak naik dan menimbulkan iritasi pada kerongkongan (esofagitis).</p> <p>Tak perlu bingung bagaimana Anda harus mengolah makanan yang satu ini. Jika Anda bosan dengan olahan sayur yang itu-itu saja, sesekali Anda bisa berkreasi lebih dengan membuat semangkuk salad sayuran hijau yang telah direbus sebelumnya.</p> <p>6. Pepaya Populer sebagai makanan pelancar buang air besar, tidak banyak yang tahu bahwa pepaya ternyata baik untuk penderita sakit maag. Manfaat ini berasal dari enzim papain yang banyak ditemukan pada getah pepaya.</p> <p>Tubuh menggunakan enzim pepsin yang dihasilkan lambung untuk mencerna protein. Namun, enzim ini hanya aktif pada kondisi lambung yang asam. Bagi penderita GERD,</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>kadar asam yang tinggi dapat merusak lapisan lambung dan kerongkongan.</p> <p>Enzim papain pada pepaya membantu melancarkan kerja sistem pencernaan dengan cara mempermudah proses pemecahan protein. Alhasil, proses pencernaan menjadi lebih singkat dan lambung tidak terlalu lama terpapar asam lambung.</p> <p>Dengan kata lain, enzim papain secara tidak langsung bisa meredakan gejala asam lambung. Enzim ini bekerja dengan mengurangi beban kerja sistem pencernaan. Atas dasar itulah, pepaya dinilai bisa menjadi makanan yang baik untuk penderita GERD</p> <p>7. Seafood dan daging rendah lemak Daging memang bisa memicu gejala maag apabila mengandung banyak minyak (baik dari cara pengolahannya maupun bagian lemak daging). Akan tetapi, Anda tidak perlu khawatir karena makanan ini tetap bisa dikonsumsi oleh penderita maag.</p> <p>Anda bisa mengonsumsi semua daging merah, daging ayam, dan seafood asalkan rendah lemak. Kandungan lemak yang rendah dalam makanan ini dapat membantu memulihkan berbagai keluhan yang muncul karena naiknya asam lambung.</p> <p>3. (Mila Dewi Susanti 2010101005) Apakah semua sayuran hijau diperbolehkan untuk dikonsumsi ibu Nifas? ataukah ada sayuran hijau tertentu yang tidak boleh dikonsumsi ibu menyusui?</p> <p>(Sekar Sukmaning Tyas 2010101050) Sayuran hijau kaya akan kandungan vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi, dan antioksidan. sayuran juga banyak mengandung serat yang dapat melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit. Untuk sayuran hijau seperti Kangkung, bayam, seledri. sedangkan untuk sayuran hijau yang</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>dihindari yaitu kol, kembang kol, brokoli karena sayuran tersebut mengandung gas yang membuat pencernaan tidak nyaman.</p> <p>4. (Aisya Novia Rahmi 2010101070) Apakah ibu nifas boleh langsung melakukan diet ketat? Dan tolong jelaskan bagaimana cara diet yang baik untuk ibu nifas?</p> <p>(Lyland Wilujeng 2010101053) sebenarnya tidak boleh karna pasca persalinan, tubuh ibu harus benar-benar pulih sebelum menjalani diet. setidaknya ibu harus menunggu sampai enam minggu sebelum mencoba menurunkan berat badan. Bagi ibu yang menyusui disarankan untuk menunggu sampai bayi berusia minimal 2 bulan sebelum mencoba menurunkan berat badan. Hindari melakukan diet terlalu cepat setelah melahirkan. Memulai diet terlalu cepat setelah melahirkan dapat menunda pemulihan dan membuat ibu merasa lebih lelah. Pasalnya, ibu harus mengumpulkan semua energi untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan dengan bayi. Selain itu, diet memengaruhi pasokan ASI pada ibu yang menyusui.</p> <p>Diet yang dilakukan pasca melahirkan akan berbeda dengan diet pada umumnya. Diet setelah melahirkan cenderung lebih longgar ketimbang diet pada umumnya. Olahraga Teratur, Turunkan Berat Badan Secara Perlahan Ibu pantang melakukan diet ketat setelah melahirkan. Wanita umumnya membutuhkan minimal 1.200 kalori sehari. Makan Secara Teratur</p> <p>5. (Mila Aryani 2010101028) Bagaimana jika ibu hamil sudah mengkonsumsi makanan terkait kebutuhan asi akan tetapi tidak bisa keluar dengan lancar</p> <p>(Lyland Wilujeng 2010101053)</p>

No	Keterangan	Pembahasan
		<p>penyebab asi tidak bisa keluar dengan lancar tidak hanya berhubungan dengan kebutuhan asi, ada ibu yg kebutuhan gizi nya sudah terpenuhi dengan baik tetapi untuk cara menyusunya masih kurang benar itu dapat menyebabkan asi tidak keluar dengan lancar, Produksi ASI sedikit dapat disebabkan oleh beberapa hal, mulai dari pelekatan yang tidak benar, intensitas menyusui yang kurang.</p> <p>6. (Hanisa 2010101019) bagaimana Pencegahan Stunting Melalui Intervensi Gizi Spesifik Pada Ibu Menyusui Anak Usia 0-24 Bulan?</p> <p>(Naurah Salsabila Anwar 2010101052) Cara pencegahan stunting dengan intervensi gizi spesifik pada ibu menyusui anak usia 0-24 bulan adalah pada bayi usia 0-6 bulan melakukan inisiasi penyusuan dini yakni dengan pemberian asi kolostrum,dan pemberian asi eksklusif,pendampingan bayi usia 6 bulan dengan Mpasiuntuk bayi usia 7-24 bulan diberikan asi hingga usia 24 bulan,penyediaan obat cacing,penyediaan suplementasi zinc,fortifikasi zat besi ke dalam makanan,perlindungan terhadap malaria,memberikan imunisasi lengkap,serta pencegahan dan pengobatan diare</p>
Fasilitator	:	Ibu Fathiyatur Rohmah, S.Si.T.M.Kes