



MAKANAN SEHAT IBU HAMIL

Nama Kelompok :

Bella Febri Ana (2010101039)

Friescha Fricillia Martin (2010101040)

Daftar Isi

- 01** **Kebutuhan Gizi Ibu Hamil**
- 02** **Jenis Makanan Terbaik Untuk Kehamilan TM I**
- 03** **Makanan Yang Dihindari TM I**
- 04** **Jenis Makanan Terbaik Untuk Kehamilan TM III**
- 05** **Makanan Yang Dihindari TM III**
- 06** **Contoh Menu Sehari-hari Ibu Hamil Trimester I**
- 07** **Contoh Menu Sehari-hari Ibu Hamil Trimester III**
- 08** **Referensi**

Mengapa Ibu Hamil Harus Memenuhi Kebutuhan Gizi Yang Cukup?

Gizi dan Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Status gizi merupakan status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara hubungan dan masukan nutrisi. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yaitu dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil.

Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammariae), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya.

Untuk memperoleh anak yang sehat, ibu hamil perlu memperhatikan makanan yang dikonsumsi selama kehamilannya. Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan janin yang dikandungnya. Dalam keadaan hamil, makanan yang dikonsumsi bukan untuk dirinya sendiri tetapi ada individu lain yang ikut mengkonsumsi makanan yang dimakan.

JENIS MAKANAN TERBAIK UNTUK KEHAMILAN TRIMESTER I

1. Mengandung Asam Folat

Selama masa kehamilan, terutama pada trimester pertama, ibu sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung asam folat. Misalnya kacang merah, bayam, sawi, selada, brokoli, kacang kedelai, alpukat, stroberi, dan wortel. Asam folat berperan dalam mencegah risiko cacat pada bayi dan menurunkan risiko keguguran, hingga kelahiran sebelum waktunya alias kelahiran prematur. Nah, ada baiknya wanita yang tengah hamil muda memperhatikan jenis makanan yang ada di piring, jangan sampai melewatkan kesempatan mendapat manfaat terbaik dari asam folat.

2. Kaya Protein

Beberapa jenis makanan yang dikenal sebagai sumber protein adalah

daging tanpa lemak, Ikan, telur, dan unggas. Ibu hamil dianjurkan untuk rutin mengonsumsi jenis makanan

tersebut setiap hari. Mendapat banyak asupan protein selama masa kehamilan dapat membantu proses pembentukan jaringan tubuh pada ibu dan bayi. Tak hanya itu, makanan yang banyak mengandung protein juga baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga ibu hamil tidak mudah mengalami sakit.

3. Mengandung Zat Besi

Zat besi menjadi salah satu asupan nutrisi yang paling penting untuk ibu hamil. Pasalnya, kekurangan asupan zat yang satu ini bisa memicu terjadinya anemia alias kekurangan zat darah merah. Kurang asupan zat besi merupakan salah satu penyebab utama terjadinya penyakit

anemia. Jika anemia terjadi pada ibu hamil, kemungkinan dapat berdampak buruk. Seperti bayi lahir prematur, berat badan bayi rendah, kecacatan, hingga keguguran. Untuk menghindarinya, ibu hamil harus memastikan untuk mencukupi kebutuhan asupan zat besi. Ada beberapa jenis makanan yang banyak mengandung zat besi yang baik untuk ibu hamil, seperti beras merah, kacang-kacangan, biji-bijian, makanan laut, bayam, hingga daging sapi.

4. Makanan Kaya akan Serat

Makanan yang banyak mengandung serat menjadi salah satu jenis makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi pada trimester pertama. Pada masa kehamilan, wanita dianjurkan untuk mengonsumsi makanan berserat setidaknya tiga porsi dalam satu hari. Ada beberapa jenis makanan tinggi serat yang dianjurkan untuk dikonsumsi ibu hamil, yaitu buah segar, sayuran sehat

yang dimasak, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Selain baik untuk merangsang perkembangan janin, mengonsumsi banyak serat juga bisa membantu mencegah ibu hamil mengalami konstipasi alias masalah buang air besar

MAKANAN YANG DIHINDARI TM I

1. Minuman beralkohol
2. Produk olahan susu yang tidak dipasteurisasi
3. Seafood yang mengandung kadar merkuri yang tinggi
4. Daging sapi, unggas dan ikan mentah atau tidak dimasak matang
5. Telur mentah
6. Jeroan yang mengandung preformed vitamin A
8. Daging olahan
9. Mayones yang diproduksi dari telur yang kurang matang
10. Makanan cepat saji
11. Konsumsi herbal yang terlalu banyak
12. Susu mentah

JENIS MAKANAN UNTUK KEHAMILAN

TRIMESTER III

1. Omega 3 dan Kolin

Meski bentuk tubuhnya sudah semakin sempurna, namun si kecil tetap membutuhkan asupan untuk perkembangan otak dan sistem sarafnya. Jadi, ibu tetap membutuhkan asupan asam lemak omega-3 dan kolin untuk mendukung tumbuh kembang si kecil. Sebagai sumber omega 3 alami, ibu bisa rutin mengonsumsi makanan seperti salmon, tuna, dan sarden serta telur yang diperkaya omega 3.

2. Kalsium

Ibu hamil di trimester ketiga butuh asupan kalsium 1200 mg per hari. Ini karena si kecil masih dalam pertumbuhan di kandungan, sehingga ia mulai menyimpan kalsium sebagai cadangan di dalam tubuhnya. Untuk mendapatkan

asupan kalsium, ibu bisa mendapatkannya dari susu dan produk olahannya, sayuran hijau, ikan teri, ikan sarden, dan kacang kedelai. Untuk menjaga berat badan ibu, sebaiknya pilih susu dan produk susu yang rendah lemak.

3. Zat besi

Mendekati waktu persalinan, kebutuhan zat besi yang diperlukan ibu semakin tinggi. Ini dikarenakan semakin banyaknya volume darah ibu hamil dan janin perlukan. Selain itu, jika kekurangan zat besi saat hamil dapat meningkatkan risiko bayi lahir premature. Oleh karena itu ibu harus memenuhi kebutuhan zat besi di trimester ketiga sebanyak 39 mg.

4. Seng

Dibanding dengan trimester pertama dan kedua, ibu hamil membutuhkan seng yaitu sebesar 20 mg di trimester

kedua. Dengan terpenuhinya kebutuhan zat seng maka dapat mencegah si kecil dari risiko kelahiran prematur. Untuk mendapatkan asupan seng yang cukup, ibu bisa memenuhi kebutuhan zat seng dari daging merah, makanan laut, serta sayuran hijau seperti bayam, brokoli, dan kacang-kacangan.

berlebihan dikonsumsi. Jadi sebaiknya, ibu bicara dengan dokter terlebih dahulu jika berniat menambah asupan vitamin A dari suplemen tambahan.

5. Vitamin A

Vitamin A yang dibutuhkan saat memasuki trimester ketiga adalah sebanyak 850 mg. Ibu hamil bisa mendapatkan asupan vitamin A alami dari buah-buahan dan sayuran seperti wortel, tomat, ubi jalar, bayam, juga susu dan telur. Sebaiknya, untuk konsumsi vitamin A ini tidak secara berlebihan sampai ibu mengonsumsi suplemen. Vitamin A juga bisa menyebabkan overdosis pada si kecil jika

MAKANAN YANG DIHINDARI TM III



1. Ikan pedang, ikan hiu, ikan marlin
2. Jeroan (ati ampela)
3. Pete
4. Ikan mengandung merkuri
5. Telur yang mentah
6. Keju yang tidak dipasteurisasi
7. Ikan berminyak lebih dari 2 porsi dalam seminggu
8. Kafein lebih dari 200 mg sehari

CONTOH MENU SEHARI HARI IBU HAMIL

TRIMESTER I

NO	JAM MAKAN	NAMA MAKANAN	Kalori (kkal)
1.	MAKANAN PAGI	1. Bubur beras 	(175 kkal)
		2. Sup ayam brokoli 	(50 kkal)
		3. Susu 	(137,5 kkal)
2	SNACK PAGI	1. Ubi rebus 	(175 kkal)
		2. Tempe goreng 	(87,5 kkal)

		3. Buah mangga	(50 kkal)
3.	MAKANAN SIANG	<p>1. Nasi putih</p>  <p>2. Ikan dan bebek goreng</p>  <p>3. Rebusan daun singkong</p>  <p>4. Buah apel merah</p> 	<p>(175 kkal)</p> <p>(175 kkal)</p> <p>(50 kkal)</p> <p>(50 kkal)</p>
4.	SNACK SORE	<p>1. Jasuke (Jagung, susu, keju)</p> 	(212,5 kkal)

5	MAKANAN MALAM	<p>1.Nasi putih</p>  <p>2.Daging sapi goreng</p>  <p>3.Tahu goreng</p> <p>4.Tumis Bayam</p> <p>5.Buah melon</p>	<p>(175 kkal)</p> <p>(100 kkal)</p> <p>(100 kkal)</p> <p>(50 kkal)</p> <p>(50 kkal)</p>
6	SNACK MALAM	<p>1.Kentang rebus</p> <p>2.Bakso goreng</p> <p>3.Buah pepaya</p>	<p>(175 kkal)</p> <p>(87,5 kkal)</p> <p>(50 kkal)</p>

CONTOH MENU SEHARI HARI IBU HAMIL TRIMESTER III

(Bella Febri Ana-2010101039)

No.	JAM MAKAN	NAMA MAKANAN	
1.	MAKAN PAGI	1.Nasi putih 2.Sup ayam 3.Yogurt 4.Buah pisang	(175 kkal) (143,75 kkal) (37,5 kkal) (25 kkal)
2.	SNACK PAGI	1.Kacang almond 2.Susu 3.Buah mangga	(25 kkal) (25 kkal) (50 kkal)
3.	MAKANAN SIANG	1.Nasi putih 2.Tumis udang 3.Buah melon	(175 kkal) (131,25 kkal) (50 kkal)
4.	SNACK SORE	1.Sup bayam 2.Buah apel merah	(31,25 kkal) (50 kkal)
5.	MAKANAN MALAM	1.Nasi putih 2.Ikan dan kuning telur goreng	(175 kkal) (175 kkal)
6.	SNACK SORE	1.Jus alpukat 2.Buah anggur	(25 kkal) (50 kkal)

Referensi

- http://eprints.undip.ac.id/41988/1/580_SIVA_CANDRA_RUKMANA_2030111150009.pdf
- https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=gizi+ibu+hamil&btnG=#d=gs_qabs&t=1657789026818&u=%23p%3DCfI3VZNbpzkJ
- https://www.researchgate.net/profile/Sandra-Fikawati-2/publication/268524311_STATUS_GIZI_IBU_HAMIL_DAN_BERAT_LAHIR_BAYI_PADA_KELOMPOK_VEGETARIAN/links/54701f7b0cf24af340c09852/STATUS-GIZI-IBU-HAMIL-DAN-BERAT-LAHIR-BAYI-PADA-KELOMPOK-VEGETARIAN.pdf
- <http://www.sim.smpn1lamongan.sch.id/assets/uploads/files/elibrary/2305e-Status-Gizi-Ibu-Hamil-Serta-Pengaruhnya-Terhadap-Bayi.pdf>