



Gizi seimbang,  
ibu hamil kuat !

Modul Gizi Kesehatan Reproduksi S1 Bidan Tahun 2021/2022



GIZI DALAM KESEHATAN  
REPRODUKSI DENGAN IBU  
TM I DAN TM II  
KEHAMILAN NORMAL  
DI PUSKESMAS GODEAN 1  
KAB. SLEMAN  
YOGYAKARTA

.....

Dosen Pembimbing : Evi wayuntari, S.ST., M.Keb



Irma Rahmawati 2010101031  
Fitriani Manan Putri GE 2010101032

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2022





NUTRITION FACTS	
Serving size: Amount per serving	
Calories	
	% Daily Value*
Total Fat 10g	20%
Saturated Fat 5g	10%
Cholesterol 10g	20%
Total Carb 20g	40%
Total carbohydrate 1g	2%
Sugar 10g	20%
Salt 1g	2%
Protein 10g	20%
Vitamin A	100%
Vitamin C	100%

yuk bunda perhatikan asupan gizinya dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung asam folat, asam lemak tak jenuh, vitamin B6, vitamin B12, vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi, seng, dan Iodium, selama kehamilan sebagai penunjang kesehatan bunda dan janin.



Asupan gizi yang optimal disesuaikan dengan usia kehamilan diperlukan untuk mencapai kehamilan yang sehat lho!!



#### Trimester I

Tambahan energinya sebesar 100 kalori dan 17 gram protein.

Faktor berpengaruh pada asupan gizi dan rendahnya kenaikan berat badan selama kehamilan :

1. Rasa mual dan muntah.
2. Rasa panas pada perut bagian atas.
3. Sembelit
4. Konsumsi makanan dan minuman beralkohol, minuman yang mengandung kafein, dan minuman penambah energi.
5. Pola makan tidak seimbang.
6. Aktivitas fisik yang berlebihan.



## MANFAAT DAN KANDUNGAN DARI MENU IBU HAMIL

- **Beras** mengandung sederet vitamin dan mineral penting, termasuk vitamin E, B1, B2, B3, dan B6, serta mineral zinc, magnesium, dan fosfor.
- **BAYAM** Meningkatkan imunitas tubuh (Kandungan vitamin C yang cukup tinggi dalam bayam dapat meningkatkan imunitas tubuh ibu hamil), Mengurangi risiko cacat lahir (Bayam merupakan sumber asam folat atau vitamin B9.)
- **Daun katuk** kandungan alaminya yang begitu baik, seperti fosfor, kalsium, vitamin A.
- **ikan mujair** yang mengandung antioksidan membantu mengatasi masalah kulit yang sering dialami ibu selama kehamilan.
- **Telur** juga mengandung banyak lemak, mineral, dan kolin tinggi yang sangat baik untuk ibu hamil.
- **Susu** ini memiliki formula tinggi asam folat, kalsium, zat besi dan vitamin C yang mampu membantu meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan otak janin.
- **Kacang hijau** kaya akan vitamin B9 atau folat.
- **Buah mangga** mengandung mineral dan vitamin B6 penting untuk ibu hamil.
- **Kembang kol** kandungan folat, zat besi, vitamin C, vitamin B, kalsium.
- **Wortel** kandungan vitamin A, B, C, D hingga E, kaya Kalsium dan Kalium.
- **yogurt** untuk ibu hamil, seperti protein, vitamin B2, vitamin B12, kalsium, kalium, dan magnesium dapat membantu menjaga kesehatan tulang dan gigi.
- **Roti** kandungan nutrisi yang baik untuk kesehatan ibu hamil.
- **Keju** bagi ibu hamil Mengandung Vitamin A .
- **Apel** mengandung 5 miligram vitamin C yang memiliki manfaat untuk mencegah ibu hamil terkena penyakit.
- **kurma** yakni, protein, serat, folat, lemak, besi, vitamin K, magnesium, dan kalium.



# Rekomendasi Menu Sehari



## Makan Pagi

Bahan:

Beras 100g

Daun bayam 100g

Daun katuk 100g

Ikan mujaer 30g

Minyak goreng 5g

Telur ayam 55g

Susu sapi 200g



Menu :

Nasi Putih

Sayur bening Daun Bayam dan katuk

Ikan goreng

Telur Rebus

susu haml



## Snack pagi

Bahan

Kacang hijau 25g

Gula 13g

Buah Mangga 90g



Menu

Bubur kacang hijau

Mangga



# Rekomendasi Menu Sehari



## Makan siang

### Bahan

Beras 100g  
Menang kol 100g  
Wortel 100g  
Bakso 170g  
Minyak 2.5g  
Youghart 120g



### Menu

Tumis kembang kol, bakso dan wortel  
Udang goreng  
Youghart non fat



## Snack siang

### Bahan

Roti 70g  
Keju 35g  
Gula 13g  
Youghart susu 100g  
Apel merah 85g  
Kurma 15g



### Menu

Roti bakar keju  
Youghart susu penuh  
Apel  
Kurma

