



**unisa**  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



# BOOKLET MENU IBU HANMIL

Recipes by Lulu Husniatul Aisy





**PENYUSUN**

**PEMBIMBING AKADEMIK**

**FITNANINGSIH EC., S.ST., BD., M. KES**

**LULU HUSNIATUL AISY**

**2010101061**

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

# DAFTAR ISI

- 01** KEK (Kekurangan Energi Kronis)
- 02** Kebutuhan Gizi Ibu Hamil
- 03** Sayur Bening BAYam
- 04** Salad Brokoli
- 05** Tumis tahu
- 06** Rolade Ayam



# KEK (Kekurangan Energi Kronis)

Gangguan gizi masih merupakan masalah yang menjadi perhatian di Negara berkembang, termasuk Indonesia. Kesejahteraan wanita perlu dilindungi serta ditingkatkan terutama wanita dalam masa kehamilan, persalinan dan nifas. Kehamilan memiliki resiko tinggi meninggalnya bayi dan ibu atau melahirkan bayi dengan kecacatan maupun komplikasi kehamilan.

KEK (Kekurangan Energi Kronik) merupakan suatu keadaan dimana status gizi kurang pada ibu hamil. Penyebab KEK belum diketahui secara pasti, namun penyebab utama dikarenakan oleh kurangnya asupan energi dan protein dalam jangka waktu yang cukup lama.

KEK bisa mengakibatkan kekurangan gizi pada janin sehingga bayi lahir dengan BBLR. Selain itu juga dapat mengakibatkan terjadinya perdarahan serta infeksi pasca persalinan.

Penyebab Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil yaitu; (1) Pendapatan keluarga. (2) Jumlah anggota keluarga. (3) Pemeriksaan kehamilan. (4) Paritas. (5) Pemberian makanan tambahan. (6) Pengetahuan tentang Gizi dan penyakit infeksi.





# KEBUTUHAN GIZI IBU HAMIL

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
<b>Hamil (+an)</b>										
Trimester 1			+180	+1	+2.3	+0.3	+2	+25	+3	+300
Trimester 2			+300	+10	+2.3	+0.3	+2	+40	+4	+300
Trimester 3			+300	+30	+2.3	+0.3	+2	+40	+4	+300



## Sayur Bening BAyam



### Ingredients

Bayam merah 100gr

Wortel 100 gr, potong tipis

Bakso 170gr, dipotong tipis

Ayam tanpa kulit 40gr, suir-  
suir

Kentang 175gr, potong dadu

**1**

Didihkan air, lalu masukkan bumbu yang sudah disiapkan

**2**

Cuci bersih sayuran bayam merah, wortel, kentang dan bakso serta ayam. Beri garam, gula dan, lada bubuk dan kaldu bubuk secukupnya. masak hingga wortel, bakso, dan ayam matang.

**3**

Terakhir masukkan sayur bayam, test rasa tunggu hingga layu. matikan kompor

## Salad Broccoli

With yogurt dressing



### Ingredients

1 Buah brokoli  
100 gr Yogurt susu  
penuh, sebagai dressing

- 1** Potong-potong brokoli. Cuci dan masak sekitar 3 menit. Tiriskan. Siram air dingin, tiriskan lagi.
- 2** Masukkan brokoli yang sudah ditiris, kedalam wadah
- 3** Kemudian masukkan Yogurt, aduk hingga rata dengan menggunakan sumpit atau sendok
- 4** taburkan garam dan lada hitam dan aduk secara perlahan dengan sendok agar bumbu merata. Dinginkan sekitar 15-30 menit di kulkas. Sajikan dalam keadaan dingin.

## Tumis Tahu Bakso



### Ingredients

110 gr Tahu, potong dadu  
170 gr Bakso, potong 1/2  
bagian  
1 sdm Minyak kelapa

- 1** Tumis bumbu penyedap beserta bahan lain yang sudah disiapkan menggunakan minyak kelapa hingga harum
- 2** Masukkan air, bakso, dan tahu. Aduk hingga bumbu menyerap dan air menyusut.



## Rolade Ayam

dengan tambahan  
corned beef



### Ingredients

40 gr Ayam tanpa kulit  
22,5 gr Corned beef  
22,5 gr kuning telur,  
kocok

- 1** Bahan gulungan telur dan maizena dikocok, tambahkan garam, di buat dadar dgn api kecil, tutup supaya bagia atas merata. angkat dan sisihkan.bisa jadi 3/4 dadar tergantung diameter teplon.
- 2** Semua bahan daging rolade dicampur dan blender halus.
- 3** Siapkan kertas alumunium, taruh dadar diatasnya, ratakan isian daging diatas dadar, kemudian gulung sambil ditekan. Gulung rolade dan tutup dgn kertas alumunium
- 4** Kukus selama 20mnt. tunggu dingin dan bisa dipotong slice. Bila mau krispi, lanjut dengan balur tepung kobe kentucky (balur basah), lalu balur tepung panir.
- 5** Goreng dengan minyak panas hingga berubah warna kecoklatan, angkat rolade ayam dan rolade ayam siap disajikan.

# REFERENSI

Sandra, C. (2018) 'Penyebab Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Dan Pemanfaatan Antenatal Care Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Jember', *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 6(2), p. 136. doi: 10.20473/jaki.v6i2.2018.136-142.

Tinggi, S. et al. (2021) 'Faktor Penyebab Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil: Study Literature', *Proceeding of The URECOL*, pp. 985–988. Available at:  
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1509>.

<https://cookpad.com/id/>

# Enjoy

