

Apa itu Gizi ?

Gizi seimbang adalah keseimbangan antara zat-zat penting yang terkandung di dalam makanan maupun minuman yang dikonsumsi oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang harus makan makanan dan minum minuman yang mengandung tiga zat gizi utama yang cukup jumlahnya, baik zat tenaga, zat pembangun maupun zat pengatur. Tidak seimbang ataupun kurang asupan gizi akan dapat mempengaruhi tubuh seseorang.

Bagaimana gizi pada Ibu Hamil ?

Gizi dan Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Resiko akan kesehatan janin yang sedang dikandung dan ibu yang mengandung akan berkurang jika ibu hamil mendapatkan gizi dan nutrisi yang seimbang. Oleh karena itu, keluarga dan ibu hamil haruslah memperhatikan mengenai hal ini. Gizi atau nutrisi ibu hamil kondisinya sama saja dengan pengaturan gizi mengenai pola makan yang sehat. Cuman saja, ibu hamil harus lebih hati-hati dalam memilih makanan karena mengingat juga kesehatan janin yang sedang dikandungnya.



Agar perkembangan janin berjalan dengan baik, dan ibu hamil dapat menjalani hari-hari kehamilannya dengan sehat, makan konsumsi ibu hamil harus mengandung gizi sebagai berikut:

Kalori. Selama kehamilan konsumsi kalori haruslah bertambah dikisaran 300-400 kkal perharinya. Kalori yang di dapat haruslah berasal dari sumber makanan yang bervariasi, dimana pola makan 4 sehat 5 sempurna harus sebagai acuannya. Baiknya, 55% kalori di peroleh dari umbi-umbian serta nasi sebagai sumber karbohidrat, lemak baik nabati maupun hewani sebanyak 35%, 10% dari protein dan sayuran serta buah-buahan bisa melengkapi.

Asam Folat. Janin sangat membutuhkan asam folat dalam jumlah banyak guna pembentukan sel dan sistem syaraf. Selama trimester pertama janin akan membutuhkan tambahan asam folat sebanyak 400 mikrogram per harinya. Jika janin mengalami kekurangan akan asam folat, maka hal ini akan membuat perkembangan janin menjadi tidak sempurna dan dapat membuat janin terlahir dengan kelainan seperti meningocele (tanpa batok kepala), mengalami bibir sumbing dan menderita spina bifida (kondisi dimana tulang belakang tidak tersambung). Asam folat yang bisa di dapat pada buah-buahan, beras merah dan sayuran hijau.

Protein. Selain menjadi sumber bagi kalori dan zat pembangun, pembentukan darah dan sel merupakan salah satu fungsi protein. Protein dibutuhkan oleh ibu hamil dengan jumlah sekitar 60 gram setiap harinya atau 10 gram lebih banyak dari biasanya. Protein bisa didapatkan dari kacang-kacangan, tempe, putih telur, daging dan tahu.



Kalsium. Berfungsi dalam pertumbuhan dan pembentukan gigi dan tulang janin. Dengan ada kalsium yang cukup selama kehamilan, ibu hamil dapat terhindar dari penyakit osteoporosis. Kenapa hal ini bisa terjadi? karena jika ibu hamil tidak memiliki kalsium yang cukup, maka kebutuhan janin akan kalsium akan diambil dari tulang ibunya. Susu dan produk olahan lainnya merupakan sumber kalsium yang baik, selain kalsium, susu memiliki kandungan vitamin lain yang dibutuhkan ibu hamil, seperti vitamin A, Vitamin D, Vitamin B2 vitamin B3 dan vitamin C. Selain dari susu, kacang-kacangan dan sayuran hijau merupakan sumber kalsium yang baik juga.

Vitamin A. Sangat bermanfaat bagi pemeliharaan fungsi mata, pertumbuhan tulang dan kulit. Selain itu vitamin A juga berfungsi sebagai imunitas dan pertumbuhan janin. Namun meskipun vitamin A sangat dibutuhkan oleh ibu hamil, namun jangan sampai berlebih dalam mengkonsumsinya, karena jika ibu hamil mengalami kelebihan vitamin A hal ini dapat membuat janin terganggu pertumbuhannya.

Zat Besi. Berfungsi di dalam pembentukan darah terutama membentuk sel darah merah hemoglobin dan mengurangi resiko ibu hamil terkena anemia. Zat besi akan diperlukan pada saat kehamilan memasuki usia 20 minggu. Kebutuhan akan zat besi sebanyak 30 mg per harinya. Zat besi dapat diperoleh pada hati, daging atau ikan.

Vitamin C. Tubuh ibu hamil memerlukan vitamin C guna menyerap zat besi. Selain itu vitamin C sangat baik guna kesehatan gusi dan gigi. Fungsi lain dari vitamin C adalah melindungi jaringan dari organ tubuh dari berbagai macam kerusakan serta memberikan otak berupa sinyal kimia, hal terjadi karena vitamin C banyak mengandung antioksidan.

Vitamin D. Dapat menyerap kalsium sehingga sangat bermanfaat dalam pembentukan dan pertumbuhan tulang bayi. Vitamin D dapat di dapat dari sumber makanan, susu, kuning telur atau hati ikan.





1. Sumber Tenaga

Zat sumber pembangkit tenaga dalam tubuh bisa kita dapatkan dari padi-padian, tepung-tepungan, umbi-umbian, dan lain sebagainya. Berfungsi sebagai pemberi energi / tenaga untuk kegiatan hidup manusia.

2. Zat Pengatur

Zat pengatur dalam tubuh bisa kita dapatkan dari sayur-mayur dan buah-buahan. Fungsi utama dari zat pembangun adalah untuk memberi tubuh perlindungan maksimal terhadap serangan penyakit.

3 Zat Pembangun

Zat pembangun di dalam tubuh bisa kita dapatkan dari protein hewani dan nabati seperti kacang-kacangan, susu, keyu, yoghurt, dan lain-lain. Zat pembangun sangat berguna untuk meregenerasi sel-sel yang mati agar bisa berganti dengan yang baru.

Dampak kekurangan gizi pada Ibu Hamil

Dibawah ini merupakan dampak kekurangan gizi yang dialami ibu selamahamil sehingga akan menimbulkan beberapa efek, yaitu :

1. Terhadap ibu

Gizi kurang pada ibu hamil dapat mengakibatkan resiko dan komplikasi antara lain : anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, terkena penyakit infeksi.

2. Terhadap persalinan

Pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan sakit dan lama, persalinan dengan operasi cenderung meningkat.

3. Terhadap janin

Kekurangan gizi ibu hamil dapat memengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi asfiksia, intra partum (mati dalam kandungan) lahir dengan berat badan rendah (BBLR).



Gizi Ibu Hamil



RSUD TAMAN HUSADA BONTANG

Jl. Letjen. S. Parman No. 1 Bontang

Tel. 0548-22111, Fax. 0548-29111,

Tel-IGD. 0548-23000

Web: rsud.bontangkota.go.id

