



**BUKU SAKU**

# **EDUKASI GIZI CALON PENGANTIN**



**DITULIS OLEH :**

**Mohammad Furqan, Eni Fitriani Sidarta & Luthfiana Nurkusuma**

**PRAKTIK BELAJAR LAPANGAN 2 GIZI KOMUNITAS**

**PRODI GIZI FIKES UHAMKA JAKARTA**

**TAHUN 2019**

## DAFTAR ISI

COVER.....	1
DAFTAR ISI.....	2
Pandangan Islam Mengenai Pernikahan .....	4
Pandangan Islam Mengenai Aspek Kesehatan .....	7
Edukasi Gizi .....	9
Konseling .....	10
Pernikahan dalam Aspek Kesehatan .....	11
Hal yang perlu diperhatikan Calon Pengantin Menjelang Pernikahan .....	14
Seribu Hari Pertama Kehidupan.....	15
Gizi Persiapan Kehamilan untuk Calon Pengantin .....	17
Langkah – langkah Persiapan Kehamilan untuk Calon Pengantin .....	19
Asupan Makanan yang Bergizi untuk Calon Pengantin .....	20
Bahan Makanan yang perlu di Hindari untuk Calon Pengantin.....	21
Pesan Gizi Seimbang untuk Calon Pengantin.....	22
Anjuran kebutuhan calon pengantin setiap kali makan.....	22
Contoh Menu Makan Calon Pengantin .....	23
Hal yang perlu dipersiapkan untuk Pasangan Calon Pengantin .....	24
Dampak Ibu Hamil yang Kekurangan Gizi.....	25
Kebutuhan Gizi Ibu Hamil .....	26
Contoh Menu Makanan untuk Ibu Hamil .....	27
Pemeriksaan Kehamilan.....	29

Penambahan Berat Badan Saat Kehamilan .....	30
DAFTAR PUSTAKA .....	31
BIODATA PENULIS .....	33

## **A. PANDANGAN ISLAM MENGENAI PERNIKAHAN**

Perkawinan menurut Undang Undang Republik Indonesia No 1 Tahun 1974 adalah ikatan lahir bathin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan Yang Maha Esa.

Pernikahan menurut islam, dalam al-Qur'an surat al-Nisa (2) ayat 3 perintah atau suruhan kepada manusia untuk melaksanakan pernikahan "*Maka kawinilah perempuan-perempuan yang kamu senangi.*" Kata *nikah* secara bahasa dimaknai "berkumpul atau menindas" (Hosen, 1971:65). Secara istilah perkawinan adalah akad (Ijab dan Kabul) yang menghalalkan muhrim (Sulaiman Rasyid, 1954:355). Dalam istilah fiqih nikah adalah suatu akad yang menghalalkan pergaulan seorang laki-laki dan seorang perempuan yang bukan muhrim. Akad menimbulkan hak dan kewajiban diantara keduanya untuk hidup bersama dalam suatu rumah tangga dan memiliki keturunan yang dilangsungkan menurut ketentuan-ketentuan syari'at Islam (Mujieb, 1994:249).

## **B. TUJUAN PERNIKAHAN DALAM ISLAM**

Menyalurkan atau memenuhi kebutuhan seksual (biologis) manusia. Islam memandang bahwa hubungan seksual antara suami dan istri adalah hubungan yang suci dan halal.

Islam menuntun umatnya untuk melakukan hubungan seks itu dengan cara dan suasana yang suci pula, dan tidak boleh melakukannya dalam keadaan atau tempat yang kotor, seperti melarang berhubungan seksual ketika istri sedang dalam keadaan berhadats ( haid atau menstruasi, atau nifas).

Tujuan lain dalam perkawinan adalah memperoleh keturunan untuk menjaga eksistensi manusia atau melestarikan spesies manusia di muka bumi, supaya umat islam dapat bangkit melaksanakan kewajiban-kewajibannya dan tolong-menolong dalam merealisasikan apa yang telah disyariatkan oleh Allah SWT kepadanya (Abdul Aziz, 1993).

### C. USIA PERNIKAHAN IDEAL

Menurut Undang-undang Republik Indonesia No.16 Tahun 2019 Pasal 7 telah menetapkan perkawinan hanya diizinkan apabila pria dan wanita sudah mencapai umur 19 tahun. Sedangkan menurut BKKBN (2017) menyatakan bahwa usia pernikahan ideal 21-25 tahun dan menurut ilmu biologis, psikologis umur ideal menikah untuk perempuan 20-25 tahun sedangkan untuk laki-laki umur 25-30 tahun, pada usia tersebut dianggap masa yang paling baik untuk berumah tangga, karena pada usia tersebut sudah matang dan bisa berfikir dewasa.



(Contoh gambar pernikahan usia dini) (Contoh gambar pernikahan usia ideal)

Menurut penelitian Rahmad (2017) menyatakan bahwa pernikahan membutuhkan ketepatan untuk memulainya, dari pasangan yang tepat, waktu tepat hingga usia yang tepat karena perkawinan lambang dari saling cinta antara laki-laki dan perempuan sehingga penyampaian informasi terkait gizi persiapan kehamilan sangat penting disampaikan kepada pasangan calon pengantin yang akan melangsungkan pernikahan (Sidarta, 2019).

#### D. RUKUN NIKAH

1. Ada mempelai laki-laki
2. Ada mempelai perempuan
3. Ada wali nikah bagi perempuan
4. Ada saksi nikah 2 orang laki-laki
5. Ijab dan Qabul



#### E. KHITBAH (Pinangan)

Khitbah (pinangan) adalah permintaan seorang laki-laki kepada seorang perempuan untuk dijadikan istri. Pelaksanaan khitbah dapat meminta langsung kepada yang bersangkutan atau melalui keluarga dan atau utusan seseorang yang dapat dipercaya untuk meminta orang yang dihendaki (Dedek, 2018).



## F. HUKUM NIKAH

1. **Wajib**, jika individu tersebut sudah memiliki kemampuan finansial dan kebutuhan seksual yang mendesak.
2. **Sunnah**, jika individu sudah memiliki kemampuan finansial dan dapat memelihara dirinya untuk tidak terjadi pada perbuatan zina.
3. **Haram**, jika individu tersebut berniat untuk menelatarkan atau menyia-nyiakan pasangannya (Dzalim).
4. **Makruh**, jika individu tidak memiliki kemampuan untuk melakukan hubungan seksual atau tidak memiliki kemampuan finansial.



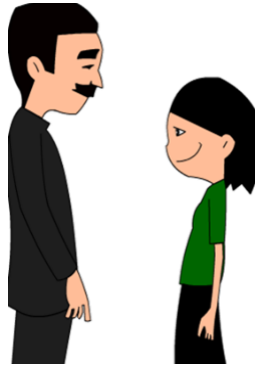
## G. PANDANGAN ISLAM MENGENAI ASPEK KESEHATAN DALAM PERKAWINAN

Istilah sehat atau kesehatan berasal dari bahasa Arab yaitu *sihah* yang berarti hilangnya penyakit atau tidak adanya penyakit pada tubuh atau terlepas dari segala cacat (Muhammad, 2007:127 dalam Jemi'an, 2013).

Masalah kesehatan sangat berpengaruh dalam menentukan sebuah keluarga, baik dari segi keberlangsungan keutuhan keluarga, baik dari segi keberlangsungan keutuhan keluarga maupun kelanjutan keturunan maka ada beberapa hal tentang kesehatan yang perlu diperhatikan diantaranya yaitu :

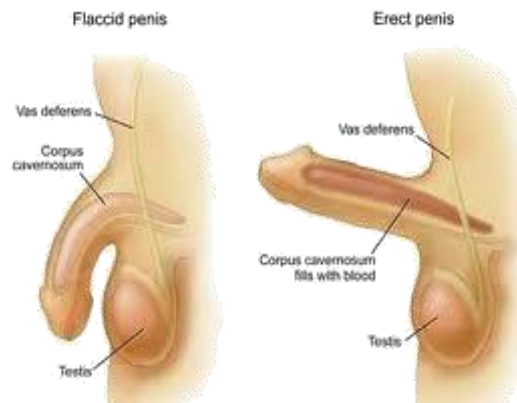
### 1. Subur

Berkaitan dengan syarat kesehatan dalam pernikahan Rasulullah memerintahkan untuk menikah dengan orang-orang subur, artinya dari segi kesehatan tidak ada masalah untuk melahirkan dan berketurunan.



## 2. Impotensi

Impotensi adalah penyakit yang menyebabkan seorang laki-laki yang menyebabkan seorang laki-laki yang menderitanya tidak mampu melaksanakan tugas seksualnya.



## 3. Al jub dan Al khasa

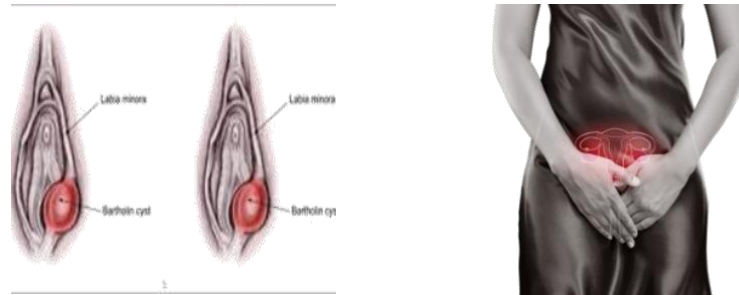
Al jub adalah terpotongnya zakar sedangkan al khasa adalah kehilangan atau pecahnya buah zakar. Adanya yang dua ini pada seorang laki-laki. Menurut kesepakatan semua ulama mazhab menyebabkan seorang istri dapat membatalkan pernikahan, tanpa keharusan menunggu bila hal itu sudah ada sebelum hubungan seksual (Mugniyah, 2010:355 dalam Jemi'an, 2013).

## 4. Al ritq, al qarn, al'afal dan al ifda

Al rutq adalah tersumbatnya lubang vagina yang menyebabkan terjadinya kesulitan bersegsama, sedangkan al qarn adalah benjolan yang tumbuh pada kelamin wanita yang mirip tanduk domba, al'afal, daging yang tum uh pada



kemaluan wanita yang selalu mengeluarkan cairan. Dan al ifda menyatunya kedua saluran pembuangan (Mugniyah, 2010:357 dalam jemi'ah, 2013).

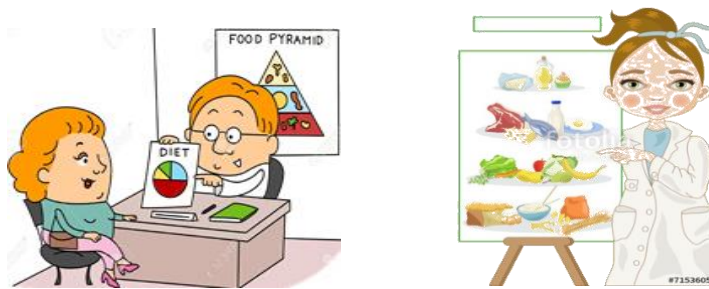


## H. PENTINGNYA ADANYA EDUKASI GIZI UNTUK CALON PENGANTIN

Pendidikan gizi sering diartikan sebagai penyebaran informasi tentang ilmu gizi, khususnya apa yang harus dimakan dan apa yang tidak boleh dimakan.

WHO (1987) dalam buku *The Health Aspects of Food and Nutrition* menyatakan bahwa pendidikan gizi adalah usaha yang terencana untuk meningkatkan status gizi melalui perubahan perilaku. Perubahan dan modifikasi perilaku berhubungan dengan produksi pangan, persiapan makanan, distribusi makanan dalam keluarga, pencegahan penyakit gizi dan perawatan anak.

Menurut bapak gizi Indonesia poerwo Soedarmo (1995) dalam bukunya, *Gizi dan saya*, menyatakan bahwa nutrition education merupakan tindakan penting dalam usaha memperbaiki makanan.



Tujuan edukasi gizi, bertujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Edukasi dibagi menjadi dua, ada yang perorangan yang disebut sebagai konseling dan dengan metode kelompok seperti ceramah, penyuluhan dan seminar. Adapun tujuan dari

konseling, membantu klien mengidentifikasi dan menganalisis masalah klien serta memberikan alternative pemecahan masalahnya.

Menurut penelitian Sidarta, (2019) menyatakan bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan calon pengantin setelah diberikannya intervensi dengan metode konseling dengan menggunakan media *booklet* tentang gizi persiapan kehamilan untuk calon pengantin. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian dari Lendra, (2017) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh penggunaan media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan remaja sebelum dilakukan intervensi.

## **I. KONSELING**

### **1. Pengertian Konseling**

Konseling adalah suatu proses komunikasi interpersonal/dua arah antara konselor dan klien untuk membantu klien mengatasi dan membuat keputusan yang benar dalam menghadapi masalah gizi yang terjadi (Supariasa, 2013).

Konseling gizi adalah suatu proses komunikasi dua arah antara konselor dan pasien/klien untuk membantu pasien/klien mengenali dan mengatasi masalah gizi (Kamus Gizi, 2009).

### **2. Tujuan Konseling**

Membantu klien mengidentifikasi dan menganalisis masalah klien serta memberikan alternative pemecahan masalah.

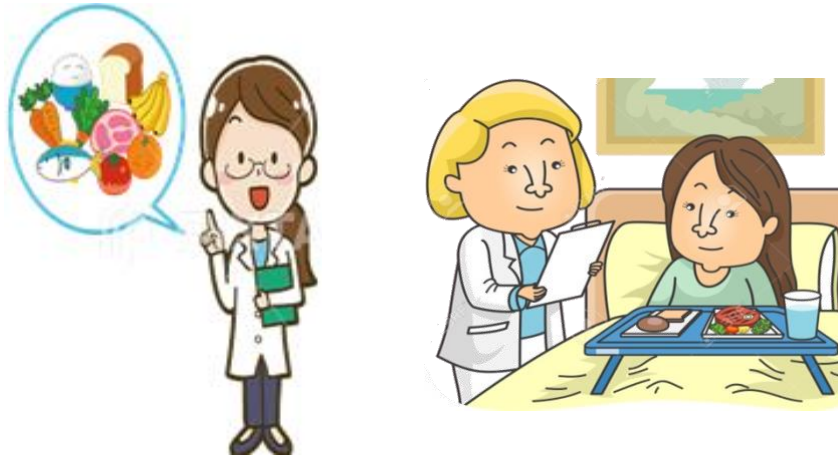
### **3. Sasaran : Individu**

### **4. Proses**

Mengali informasi dengan keterampilan mendengarkan dan mempelajari serta membangun percaya diri, agar klien mampu mengambil keputusan untuk mengatasi masalahnya sendiri.

### **5. Hubungan atau Kedudukan**

Horizontal, kedudukan pasien dan konselor sejajar, yang dihadapi konselor adalah pasien.



## **J. MANFAAT KONSELING**

Menurut Persagi (2010) dalam penuntun konseling gizi, manfaat konseling gizi sebagai berikut :

1. Membantu klien untuk mengenali masalah kesehatan dan gizi yang dihadapi
2. Membantu klien memahami penyebab terjadinya masalah
3. Membantu klien untuk mencari alternative pemecahan masalah
4. Membantu klien untuk memilih cara pemecahan masalah yang paling sesuai baginya.
5. Membantu proses penyembuhan penyakit melalui perbaikan gizi klien

## **K. WAKTU KONSELING**

Secara umum waktu pelaksanaan konseling berkisar antara **30 – 60 menit**, dengan pembagian waktu kurang lebih 30 menit untuk mengalih data dan 30 menit berikutnya untuk diskusi dan pemecahan masalah.

## **L. PERNIKAHAN DALAM ASPEK KESEHATAN**

Langkah- langkah untuk mempersiapkan pernikahan

1. Persiapan fisik (cek status kesehatan pasangan)
  - a. Pemeriksaan status kesehatan : tanda-tanda vital (suhu, nadi, frekuensi nafas, tekanan darah).

- b. Pemeriksaan darah yang dianjurkan Golongan darah dan rhesus, gula darah sewaktu (GDS), 1. Thalasemia, Hepatitis B dan C, TORCH (toksoplasmosis, rubella, cytomegalovirus dan herpes simpleks)
- c. Pemeriksaan urin : urin rutin



## 2. Persiapan Gizi (tablet tambah darah dan asam folat)

Persiapan status gizi calon pengantin terutama perempuan melalui penanggulangan KEK dan anemia gizi besi serta defisiensi asam folat.



## 3. Pemberian imunisasi TT pada calon pengantin

Pencegahan dan perlindungan diri yang aman terhadap penyakit tetanus dilakukan dengan pemberian 5 dosis imunisasi TT mencapai kekebalan penuh.

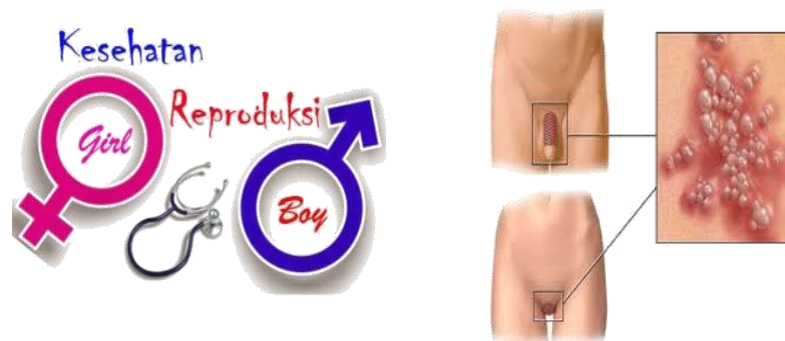


<b>Status TT</b>	<b>Interval (selang waktu) minimal</b>	<b>Lama Perlindungan</b>
TTI		0
TTII	4 minggu setelah TT I	3 bulan
TTIII	6 bulan setelah TT II	6 bulan
TTIV	1 tahun setelah TT III	10 bulan
TTV	1 tahun setelah TT IV	25 bulan

(Sumber : Kemenkes RI, 2015)

4. Menjaga kebersihan organ reproduksi
  - a. Sebaiknya pakaian dalam diganti minimal 2 kali sehari.
  - b. Tidak menggunakan pakaian dalam yang ketat dan kebersihan non sintetis.
  - c. Membersihkan organ reproduksi luar dari depan kebelakang dengan menggunakan air bersih dan dikeringkan menggunakan handuk atau tisu.
  - d. Pakailah handuk yang bersih, kering, tidak lembab/bau
  - e. Khusus untuk perempuan:
    - 1) tidak boleh terlalu sering menggunakan cairan pembilas vagina
    - 2) Jangan memakai pembalut tipis dalam waktu lama
    - 3) Pergunakan pembalut ketika menstruasi dan diganti paling lama setiap 4 jam sekali atau setelah buang air.
    - 4) Bagi perempuan yang sering keputihan, berbau dan berwarna harap memeriksakan diri ke petugas kesehatan.

f. Bagi laki-laki dianjurkan disunat untuk kesehatan.



### M. HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN CALON PENGANTIN MENJELANG PERNIKAHAN

Sebelum menjelang pernikahan calon harus mengetahui informasi terkait kesehatan, baik dari segi fisik (gizi baik, tidak anemia, psikis, dan sosial karena masa sebelum hamil sampai dengan 1000 HPK merupakan masa-masa emas yang perlu diperhatikan calon pengantin untuk mempersiapkan mendapatkan keturunan yang berkualitas.



Contoh Gambar calon pengantin yang sedang menunggu edukasi gizi calon pengantin.

Sebelum memasuki pernikahan perlunya memperhatikan asupan zat gizi yang cukup untuk mencapai kematangan seksual agar tercapainya keluarga yang sehat dan mebdapatkan keturunan yang berkualitas sehingga pentingnya untuk merencanakan kehamilan dengan baik, oleh karena itu konsumsi gizi seimbang akan menentukan kesehatan organ reproduksi. Gizi seimbang diperoleh dari beranekaragam makanan (Dewantari, 2013).



## N. APA ITU 1000 HPK ?

1000 HPK atau 1000 Hari Pertama Kehidupan adalah masa awal kehidupan yang dimulai saat dalam kandungan sampai 2 tahun pertama setelah kelahiran.

Tujuan utama 1000 HPK yaitu mempercepat Perbaikan Gizi. 1000 HPK Dibagi menjadi 3 tahap periode 1000 HPK yaitu :

1. 270 HARI ( $\pm$  9 bulan Masa Kehamilan)



2. 180 hari (6 bulan) masa pemberian ASI Eksklusif



3. 550 hari (18 bulan masa pemberian ASI + makanan pendamping ASI)



Pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). 1000 HPK terdiri dari 9 bulan dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun. Perkembangan masa otak 70—80% terjadi pada 1000 HPK. Sehingga masa kritis pertumbuhan dan perkembangan seorang anak sangat ditentukan pada masa 1000 HPK.

#### **O. DAMPAK KEKURANGAN GIZI PADA 1000 HPK**

Kekurangan gizi pada 1000 hpk dapat menyebabkan :

1. Pendarahan dan kematian ibu
2. Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)
3. Anak Lemah dan Mudah Sakit
4. Anak Pendek dan Kurus
5. Anak mengalami gangguan kecerdasan
6. Anak kurang kreatif dan sulit mendapatkan pekerjaan yang layak.



#### **P. Gizi Persiapan Kehamilan untuk calon pengantin**

Rencanakan kehamilan mu dengan baik dengan cara sebagai berikut :

- a. Hamil sebaiknya pada usia 21-33 tahun
- b. Masa subur wanita 10-15 hari setelah pertama haid
- c. Periksa status gizi dan kesehatan agar normal & sehat

Status gizi sebelum hamil ditentukan berdasarkan Indeks Masa Tubuh  
Penentuan IMT dapat dihitung dengan (Ambang Batas)IMT : 18.5—25.0  
(Depkes, 1994).

$$\text{IMT} = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$



## INDIKATOR IMT

Identifikasi	Kategori	IMT (kg/m <sup>2</sup> )
Sangat kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat atau Kurang energi Kronis (KEK) berat	<17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan atau KEK ringan	17,0-<18,5
Normal	-	18,5-25,0
Overweight	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25-27
Obesitas	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27

(Sumber : Kemenkes RI, 2014)

### Q. Pertambahan berat badan berdasarkan status gizi sebelum kehamilan

Status Gizi	Indeks Masa Tubuh	Pertambahan Berat Badan (kg)
Kurus	17-<18,5	13,0-18,0
Normal	18,5-25,0	11,5-13,0
Overweight	>25-27	7,0-11,5
Obesitas	>27	<6,8
Kembar	-	16,0-20,5

(Sumber : Kemenkes RI, 2014)

### Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada Wanita Usia Subur (WUS) (Supariasa, 2001) sebagai berikut :

Sebelum hamil alangkah baiknya mengecek Lingkar Lengan Atas (LILA) tujuannya untuk mengetahui kekurangan energi kronis pada wanita usia subur, pada ibu hamil dan calon ibu, untuk mencegah resiko lahirnya Berat Bayi Lahir Rendah. Ambang batas LILA 23,5 cm



## Cara Mengukur LILA

Ada tujuh tahapan untuk mengukur LILA diantaranya yaitu:

1. Tetapkan posisi bahu dan siku
2. Letakkan pita antara bahu dan siku
3. Tentukan titik tengah lengan
4. Lingkarkan pita LILA pada tengah lengan
5. Pita jangan terlalu ketat
6. Pita jangan terlalu longgar
7. Cara pembacaan skala yang benar



(Sumber : Pengukuran Status Gizi, 2017)

## R. LANGKAH-LANGKAH PERSIAPAN KEHAMILAN UNTUK CATIN

1. Pemeriksaan Kesehatan
2. Menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh
3. Menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok, mabuk mabukan.
4. Meningkatkan asupan makanan yang bergizi
5. Persiapan secara psikologis dan mental
6. Perencanaan Financial/keuangan
7. Jangan malu bertanya atau berkonsultasi



## S. Asupan makanan yang bergizi untuk calon pengantin

Untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat tentunya membutuhkan gizi yang baik diantaranya yaitu :

### a. Protein

Protein berfungsi untuk meningkatkan produksi sperma, bahan makanan yang mengandung protein yaitu : telur, daging, ikan, kacang-kacangan, tahu, tempe.



### b. Asam folat

Asam folat berfungsi dalam perkembangan sistem saraf pusat pada janin, untuk mencegah kecacatan pada otak dan tulang belakang pada bayi. Sumber asam folat dari sayuran hijau.



### c. Zat besi

Zat besi berfungsi membantu persiapan kehamilan dan menghindari anemia. Sumbernya dari telur, hati, daging, jeruk.



### d. Vitamin A

Vitamin A salah satu fungsinya adalah untuk produksi sperma. Sumbernya hati, susu dan lainnya



e. Vitamin D

Kekurangan vitamin D dapat menurunkan tingkat kesuburan. Sumbernya ikan tuna, hati.



f. Vitamin E

Fungsi dari vitamin E adalah mencegah terjadinya keguguran. Sumbernya dari tauge, gandum dan lain lain.



g. Vitamin C

Peran vitamin C sebagai pembentukan sel telur dan antioksidan. Sumber dari vitamin C jambu biji, jeruk, mangga.



**T. BAHAN MAKANAN YANG PERLU DIHINDARI UNTUK CALON PENGANTIN**

1. Daging mentah
2. Sayuran mentah (lalapan)
3. Daging ayam dan telur 1/2 matang atau mentah
4. Ikan bermekuri
5. Kafein



## U. PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK CALON PENGANTIN

1. **Konsumsi Anekaragam makanan**, cukupi kebutuhan energi, karbohidrat, lemak, protein & zat-zat gizi mikro terutama zat besi & asam folat untuk menjaga hemoglobin dalam darah agar tetap normal.
2. **Makan sayuran Hijau & buah berwarna** : konsumsi sayuran 3-4 porsi/hari, buah 3-5 porsi



### ANJURAN KEBUTUHAN CATIN SETIAP KALI MAKAN



Sumber : (Hardiyansyah, 2016)

### CONTOH MENU MAKAN CATIN 1900 kkal

Waktu	Jenis makanan/minuman	Porsi untuk Wanita	Porsi untuk Pria	Berat (Gram)
-------	-----------------------	--------------------	------------------	--------------

Makan Pagi	Nasi Goreng	1.5 gls blimbing	1.5 gls blimbing	150
	Capcay			100
	Telur mata sapi	1 Mangkuk sgd	1 Mangkuk sgd	50
	Tempe goreng	1 Butir	1 Butir	50
	Pisang raja	1 Potong	1 Potong	50
	Air putih	1 Bh sgd 3 Gelas sgd	1 Potong 1 Bh sgd 3 Gelas sgd	@ 240 ml
Snack Pagi	Jus jambu biji	1 Gelas sgd	1 Gelas sgd	@ 240 ml
	Air putih	<b>1 Gelas sgd</b>	<b>2 Gelas sgd</b>	<b>@ 240 ml</b>
Makan Siang	Nasi	2 gls blimbing	2 gls blimbing	200
	Sup sayur	1 Mangkuk sgd	1 Mangkuk sgd	100
	Bistik daging	1 Potong	1 Potong	35
	Tahu goreng	2 Potong sgd	1 Potong	80
	Semangka	1 Iris sgd	2 Potong sgd	190
	Air putih	2 Gls sgd	1 Iris sgd 2 Gls sgd	@ 240
Snack Sore	Puding coklat	1 Cup sgd	1 Cup sgd	50
	Apel	1 Bh sgd	1 Bh sgd	85
	Air putih	2 Gelas	2 Gelas	@ 240 ml
Makan Malam	Nasi	<b>1,5 gls blimbing</b>	<b>2 gls blimbing</b>	150/200
	Urap-urap			100
	Ayam bakar	1 Mangkuk sgd	1 Mangkuk sgd	40
	Tempe bacem	1 Potong sgd	1 Potong sgd	50
	Jeruk	1 Potong bsr	1 Potong bsr	55
	Air putih	1 Buah 2 Gelas sgd	1 Buah 2 Gelas sgd	@ 240

Sumber : (Hardiyansyah, 2016)

## **HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN PASANGAN CATIN UNTUK MEMPERSIAPKAN KEHAMILAN KHUSUSNYA UNTUK CALON AYAH**

1. Berhenti Merokok
2. Berhenti minum minuman berakohol
3. Minimalisir stress
4. Jaga suhu tubuh
5. Makan makanan yang bergizi
6. Dan yang tak kalah penting, tunjukkan dukungan untuk istri



### **Usia yang berbahaya untuk hamil**

- a. usia ibu kurang 20 tahun

Kehamilan dibawah usia 20 tahu dapat menimbulkan banyak permasalahan karena dapat mempengaruhi organ tubuh seperti rahim dan bisa melahirkan BBLR. Diakibatkan karena wanita yang hamil muda belum bisa memberikan suplai makanan dengan baik dari tubuhnya ke janin didlaam rahim (Marni, 2012 dalam Ulfa, 2018).



- b. Usia ibu lebih dari 35 tahun

Kehamilan di usia tua, diatas 35 tahu akan menimbulkan kecemasan terhadap kehamilan dan persalinan serta alat-alat reprodukdi ibu terlalu tua untuk hamil (Prawirohardjo, 2012 dalam Ulfa, 2018).



### **Pesan Gizi seimbang untuk ibu hamil**

- a. Biasakan mengkonsumsi anekaragam makanan
- b. Batasi mengkonsumsi makanan yang mengandung gama tinggi
- c. Minumlah air putih yang lebih banyak (sekitar 2-3 liter perhari (8-12 gelas perhari)
- d. Batasi konsumsi kopi

### **DAMPAK DARI IBU HAMIL YANG KEKURANGAN GIZI DAPAT MENYEBABKAN :**

1. Pengaruh bagi ibu hamil  
Dapat terjadi Anemia ( kurang darah), ibu lemah dan kurang nafsu makan, kemungkinan terjadi infeksi tinggi, pendarahan dalam masa kehamilan.
2. Pengaruh waktu persalinan  
Pendarahan setelah persalinan, persalinan sebelum waktunya (prematurn), persalinan sulit dan lama.
3. Pengaruh pada janin  
Dapat terjadi anemia pada bayi lahir mati, berat badan lahir rendah, cacat bawaan, keguguran.





## KEBUTUHAN GIZI IBU HAMIL



Sumber : (Hardiyansyah, 2016)

Kebutuhan gizi ibu hamil lebih banyak dibandingkan sebelum hamil setara dengan makan 20% atau 1/5 kali lebih banyak dari sebelum hamil agar kebutuhan gizi terpenuhi.

**Jenis & Jumlah pangan yang di butuhkan ibu hamil sebagai berikut :**

**Jenis pangan setiap kali makan yaitu :**

1. Makanan pokok : nasi, jagung, roti, mie, umbi—umbian).
2. Lauk pauk : ikan, telur, daging, susu, tahu dan tempe
3. Buah : papaya pisang, jeruk, jambu, mangga dll
4. Sayur : kangkung, bayam, buncis, daun papaya, daun katuk dll)
5. Air putih : sesuai dengan anjuran piring makan ku

**Jumlah pangan yang dianjurkan untuk ibu hamil dalam sehari**

1. Makanan pokok : 6 porsi @100 gram
2. Lauk pauk : 8 porsi yang terdiri dari 3 ptg daging @50gr, 4 ptg tempe @50 gr, dan 1 gls susu
3. Buah : 4 porsi atau potong @50 gram
4. Sayur : 4 porsi atau mangkuk @100 gram
5. Air putih : 10—12 gls

Kebutuhan gizi ibu hamil lebih banyak dibanding sebelum hamil. Anjuran setara dengan makan 20% atau 1/5 kali lebih banyak dari sebelum hamil agar kebutuhan gizi terpenuhi.

Ibu hamil juga dianjurkan untuk minum **1 tablet tambah** darah setiap hari untuk mencegah terjadinya anemia. Hemoglobin BUMIL Trimester 1 (>11 mg%), Trimester 2 (>10.5mg%) dan Trimester 3 (>11 mg%).

**CONTOH MENU DALAM SEHARI UNTUK IBU HAMIL 2500 kkal**

Waktu	Jenis makanan/minuman	Porsi	Berat (gr)
Makan pagi	Nasi Capcay Telur Ceplok Tempe goreng Susu Pisang Air putih	2 gls blmbing 1 mangkok sgd 1 potong sgd 1 potong sgd 1 gelas sgd 1 buah sgd 3 gelas sgd	200 100 50 50 200 ml 50 @240
Snack pagi	Kue bolu kukus Papaya Air putih	1 buah 1 potong 2 gelas sgd	50 110 @ 240
Makan siang	Nasi Sayur bayam bening Pepes ikan Tahu goreng Melon Air putih	2 gls belimbing 1,5 mangkok sgd 1 ekor sgd 2 potong sgd 1 potong sgd 2 gelas	200 150 40 100 180 @240 ml
Snack sore	Kue lapis Air putih	1 buah sgd 2 gelas sgd	50 @ 240
Makan malam	Nasi Cah sawi hijau Ayam Kecap Tempe mendoan Semangka Air putih	2 gls blimbing 1,5 mgk sgd 1 Ptg sgd 1 potong bsr 1 potong sgd 2 gelas	200 150 40 50 190 @240 ml

(Sumber : Buku Saku Gizi Catin, 2017)

## MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI OLEH IBU HAMIL

1. Makanan dan minuman manis (bergula).
2. Makanan asin (bergaram).
3. Makanan berlemak, gajih dan gorengan, teh, dan minuman bersoda.
4. Makanan/minuman yang berbahaya seperti makanan busuk/berlalat, rusak/kadaluarsa, dan jajanan tidak aman.
5. Minuman beralkohol.



## Pemeriksaan Kehamilan

1. Pemeriksaan kehamilan setiap bulan, minimal 4x selama hamil yaitu 1x pada usia kandungan sebelum 3 bulan, 1x pada usia kandungan 4-6 bulan dan 2x pada usia kandungan 7-9 bulan.
2. Mestimulasi janin dengan beragam frekuensi
3. Tidak merokok
4. Melakukan aktifitas fisik atau senam hamil
5. Memantau penambahan berat badan



**Penambahan berat badan saat kehamilan**

<b>Kategori status gizi</b>	<b>Trimester</b>	<b>Penambahan Berat Badan (Kg)</b>
Kurus (IMT < 18,5 kg/m) <sup>2</sup>	Sampai akhir trimester 1 Sampai akhir trimester 2 Sampai akhir trimester 3 atau selama kehamilan	1,0-3,0 kg 10,5- 13,9 kg 12,7-18,2 kg
Normal (IMT 18,5 – 25,0 kg/m) <sup>2</sup>	Sampai akhir trimester 1 Sampai akhir trimester 2 Sampai akhir trimester 3 atau selama kehamilan	1,0-3,0 kg 8,4- 12,0 kg 11,4-15,9 kg
Gemuk (IMT >25,0-30,0 kg/m) <sup>2</sup>	Sampai akhir trimester 1 Sampai akhir trimester 2 Sampai akhir trimester 3 atau selama kehamilan	1,0-3,0 kg 5,5 – 7,9 kg 6,8-11,4 kg
Obesitas (IMT >30,0 kg/m) <sup>2</sup>	Sampai akhir trimester 1 Sampai akhir trimester 2 Sampai akhir trimester 3 atau selama kehamilan	0,2-2,0 kg 4,1-6,5 kg 5,0-9,1 kg

(Sumber : Koes, 2014)

## DAFTAR PUSTAKA

- Rasyid, A. (2007). *Muamalah Duniawiyah*. Uhamka Pres: Jakarta.
- BKKBN] Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2014). Mempersiapkan kehamilan yang sehat.
- Darawati Made. (2016). *Gizi Ibu Hamil*. Buku kedokteran EGC: Jakarta.
- Dedek, J.R.L.(2018). Hukum Tukar Cincin pada saat lamran (khitbah) di kelurahan selawan kecamatan kisan timur. Skripsi . Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Dewantari, N. M.. (2013). Peranan gizi dalam reproduksi. *Jurnal skala husada* Vol 10 No 2:219 – 224.
- Hardinsyah. (2016). *Gizi Calon Pengantin (Gizi Catin)*. Perhimpunan Pakar Gizi dan pangan (Pergizi Pangan) Indonesia. Kemenkes. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang* : Jakarta.
- Jemi'an. 2013. Kesehatan sebagai Syarat Pernikahan . Jurnal Ulul Albab Volume 13, No. 1 : Pascasarjana UIN Maliki Malang.
- KEMENKES] Kementrian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta.
- [KEMENEG] Kementrian Agama Republik Indonesia. (2009). Perhimpunan perundang- undangan tentang pernikahan. Jakarta.
- KEMENKES] Kementrian Kesehatan RI. (2015). Kesehatan Reproduksi dan Seksual Bagi Calon Pengantin .Kementrian Kesehatan RI : Jakarta.
- Koes Irianto. (2014). *Gizi Seimbang dalam kesehatan Reproduksi*: Alfabeta,cv Jl. Gegerkalong Hilir No. 84. Bandung.
- Lendra, M. Marlenywati & Abrori. (2017). Pengaruh penggunaan media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan tentang kecukupan energi remaja. *Jurnal mahasiswa dan penelitian kesehatan*. Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- Rahmad, A.R. & Ampera, M (2017). Peningkatan Pengetahuan Calon Pengantin melalui Konseling ASI Eksklusif di Aceh Besar. *Jurnal penelitian Kesehatan*. Vol. 45, No 4.
- Supariasa I Dewa Nyoman. (2013). Pendidikan & Konsultasi Gizi. Buku kedokteran EGC.Jakarta.
- Sidarta, E.F. (2019). Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan Calon Pengantin tentang Gizi Persiapan Kehamilan di Kantor Urusan Agama Kecamatan Cantigi

Indramayu. *Skripsi*. Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof DR. Hamka : Jakarta.

Ulfah, N. (2018). Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan di Kantor Urusan Agama Kecamatan Cireunghas Kabupaten Sukabumi. *Skripsi* : Universitas Muhammadiyah Prof.Dr Hamka Jakarta.

Undang-undang Republik Indonesia No I Tahun 1974. Perkawinan.

Wibisana, Wahyu.(2016). Pernikahan Dalam Islam. *Jurnal Pendidikan agama Islam, Ta'lim*. Vol. 14 No. 2.

## **BIODATA**

**Nama** : Eni Fitriani Sidarta  
**TTL** : Indramayu, 04 Februari 1997  
**Alamat** : Desa Panyingkiran Kidul,  
Kec. Cantigi Kab. Indramayu, RT/RW 13/05  
**Falkutas** : Ilmu-ilmu Kesehatan  
**Prodi** : GIZI  
**Universitas** : Universitas Muhammadiyah  
Prof .DR. HAMKA  
**Email** : enifitrianisidarta42@gmail.com  
**Instagram** : eni\_fs4

## **MOTIVASI HIDUP**

**“JANGAN PERNAH TAKUT KEPADA SESUATU YANG BELUM  
TERWUJUD, JANGAN PERNAH TAKUT PADA SESUATU HAL  
YANG BARU”**

# Nutritionist

