



NUTRISI PENTING DALAM PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT

a.

Sangat penting mempersiapkan status gizi / nutrisi sebelum kehamilan, karena hal ini akan mempengaruhi kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan dan kualitas status kesehatan anak kelak. Selama mempersiapkan kehamilan, calon ayah dan ibu dimohon dapat memastikan daftar nutrisi makro dan mikro yang lengkap dan seimbang. nutrisi yang baik akan meningkatkan peluang untuk cepat hamil dan membuat janin tumbuh dengan sehat.

Status kesehatan nutrisi dapat dilihat dari indeks massa tubuh (IMT). IMT yang kurang dari normal maupun melebihi normal akan berdampak buruk bagi kesehatan janin.

RUMUS INDEKS MASSA TUBUH:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Perempuan yang memiliki indeks massa tubuh yang kurang ($<18,5 \text{ kg/m}^2$), berisiko tinggi mengalami berbagai komplikasi dalam kehamilan seperti, berisiko melahirkan prematur, bayi yang dilahirkan memiliki berat badan lahir yang rendah, dan perkembangan dan pertumbuhan anak yang terganggu.

Sedangkan perempuan yang memiliki IMT yang berlebih, yaitu $> 30 \text{ kg/m}^2$ atau mengalami obesitas, dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan yang besar dan berisiko.

Dibawah ini adalah nutrisi yang penting dipenuhi:

01

Asam Folat

- Konsumsi yang dianjurkan pada masa sebelum hamil dalam sehari adalah 400 mikrogram asam folat dalam satu hari.
- Sumber bahan makanan yang kaya asam folat adalah ikan dan berbagai macam produk olahan susu, seperti yogurt, keju, sayuran berdaun hijau, buah buahan seperti jeruk, alpukat, pisang, papaya, kacang-kacangan, jagung, gandum dan sebagainya.
- Asam folat berperan untuk perkembangan tabung saraf membentuk otak dan sumsum tulang belakang.

02

Zat besi

- Zat besi merupakan mineral yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Hemoglobin adalah bagian dari sel darah merah yang bertugas untuk mengantarkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh.
- Zat besi berperan mencegah anemia saat kehamilan
- Konsumsi yang dianjurkan sebelum hamil adalah 65 mg perhari.
- Sumber makanan yang kaya zat besi, antara lain biji-bijian, daging merah, daging ayam, ikan, telur, kacang-kacangan, gandum, dan sayuran berdaun hijau, seperti bayam, brokoli, kale, lobak hijau, sawi hijau, dan sebagainya

03

Kalsium

- Kalsium berperan untuk pertumbuhan gigi dan tulang bayi saat Anda hamil nanti. Jika tubuh Anda kekurangan nutrisi yang satu ini untuk Anda dan bayi, tubuh ibu akan memberikan kalsium dari tulang Anda untuk membantu pertumbuhan janin dan ini akan berdampak pada kesehatan tulang ibu dimasa datang
- Konsumsi yang dianjurkan adalah 1000 miligram/hari
- Sumber makanan yang kaya kalsium Susu, yogurt, keju, salmon, sarden, dan nasi, dan sebagainya

04

Yodium

- Yodium dibutuhkan saat hamil untuk membantu perkembangan otak dan sistem saraf bayi. Kekurangan yodium dapat meningkatkan risiko keguguran dan kelahiran prematur
- Konsumsi yang dianjurkan 150 mcg per hari
- Sumber makanan yang mengandung yodium adalah produk susu, telur, seafood (terutama yang berasal dari laut atau air asin).

05

Asam lemak esensial: Asam lemak Omega 3 dan omega 6

- Asam lemak omega-3 dan omega-6 dapat membantu mengatur hormon yang memicu ovulasi dan meningkatkan aliran darah menuju organ reproduksi. Asam lemak omega-3 ditransfer dari ibu ke janin melalui plasenta untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Dan dibutuhkan untuk perkembangan sistem saraf pusat, otak, dan retina pada janin.
- Konsumsi yang dianjurkan adalah 1000 mg perhari selama hamil
- Sumber makanan yang mengandung asam lemak omega 3 adalah ikan dan minyak ikan. Namun, hindari ikan dengan kandungan merkuri yang tinggi, seperti ikan hiu, ikan todak, dan ikan marlin. Kandungan merkuri tinggi pada ikan dapat membahayakan sistem saraf pada janin.

Untuk mengetahui standar produk suplementasi gizi dapat melihat peraturan menteri kesehatan nomor 51 tahun 2016 tentang standar produk suplementasi gizi. Dapat diklik di link dibawah ini:

http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._51_ttg_Standar_Produk_Suplementasi_Gizi_.pdf

JENIS MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI

1. Menghindari daging, telur, ayam yang masih mentah atau kurang matang.
Daging dan telur yang masih mentah atau kurang matang. Jika kurang matang maka dikhawatirkan masih mengandung Toxoplasmosis, Salmonella dan TORCH.
2. Mengurangi asupan kafein dan alcohol. Beberapa penelitian menemukan data bahwa konsumsi alcohol dan kafein dapat mempengaruhi kualitas sperma.

