

**PERSEPSI DAN KEBIASAAN MASYARAKAT DALAM PEMENUHAN  
KEBUTUHAN GIZI IBU DAN BAYI DI DESA CIKUNIR KECAMATAN  
SINGAPARNA KABUPATEN TASIKMALAYA TAHUN 2018**

**OLEH :**

**Sinta Fitriani, S.KM,M.KM**

**Annisa Rahmidini, SST,M.Keb**

**A. ABSTRAK**

**Latar belakang :** Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas SDM. Pemenuhan asupan gizi bagi ibu hamil dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi asupan gizi ibu hamil antara lain faktor pengetahuan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran persepsi ibu yang memiliki balita usia 12 – 23 Bulan di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna tahun 2018.

**Metode penelitian :** Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi usia 12 – 23 bulan di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna yaitu 164 orang. Tehnik pengambilan sampel adalah total sampel dimana seluruh sasaran dijadikan sampel dalam penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang mengukur persepsi dan kebiasaan masyarakat dalam pemenuhan kebutuhan gizi. Analisis data dilakukan dengan cara univariat yang disajikan dalam bentuk table distribusi frekwensi dan dijelaskan secara narasi.

**Hasil penelitian:** Mayoritas responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil porsi makannya harus lebih besar yaitu 89 orang (54,3%), ibu hamil yang mengkonsumsi ikan beresiko akan mendapatkan anak dengan cacangan yaitu 78 orang (47,6%), ibu hamil yang mengkonsumsi kacang hijau akan memiliki anak dengan rambut yang tebal adalah 111 orang (67,7%), ibu hamil yang mengkonsumsi air es beresiko mendaptkan anak dengan berat badan besar yaitu 113 orang (68,9%), ibu hamil yang mengkonsumsi makanan pedas mendaptkan anak dengan muka dengan kemerah merahan yaitu 105 orang (64%), hamil yang mengkonsumsi air kelapa mudan akan mendapatkan anak yang berkulit putih dan bersih yaitu 117 orang (71,3%), Responden memiliki kebiasaan membuang ASI pertama karena dianggap basi yaitu 72 orang (43,9%), responden ibu memiliki kebiasaan memberikan MPASI sebelum bayi berusia 6 bulan yaitu 62 orang (37,9 %).

**Saran :** Masyarakat lebih meningtkan upaya pencarian informasi kesehatan melalui berbagai aktifitas seperti penyuluhan dalam forum pertemuan masyaraat, media cetak maupun elektronik.

**Kata Kunci :** Persepsi, kebiasaan, Ibu balita, Gizi

## B. PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas SDM. Pemenuhan asupan gizi bagi ibu hamil dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi asupan gizi ibu hamil antara lain faktor pengetahuan. Masih banyak ibu hamil dengan tingkat pengetahuan rendah tentang gizi seimbang selama masa kehamilan, bahkan masih banyak ibu hamil yang mempunyai pendapat yang salah tentang jumlah asupan gizi

yang harus diperoleh, misalnya pendapat yang menyatakan bahwa ibu hamil tidak boleh terlalu banyak mengonsumsi makanan karena dapat membuat janin terlalu besar sehingga menyulitkan proses persalinan (Muliarini, 2010).

Kebutuhan zat gizi selama hamil lebih besar dibandingkan dengan pada sebelum hamil, terutama untuk zat gizi tertentu. Pada setiap tahap kehamilan, seorang ibu hamil membutuhkan gizi yang seimbang, yaitu makanan dengan kandungan zat-zat gizi yang berbeda dan disesuaikan dengan kondisi tubuh dan perkembangan janin (Karyadi, 2001).

Status gizi ibu hamil merupakan salah satu indikator dalam mengukur status gizi masyarakat. Jika asupan gizi untuk ibu hamil dari makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi defisiensi zat gizi. Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi. Karena itu, kebutuhan energidan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, serta perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat

menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna (Rahmaniardkk, 2011).

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian Thaha dkk (2014), menyatakan bahwa faktor penyebab terjadinya status gizi kurang pada ibu hamil adalah pengetahuan, asupan gizi (konsumsi pangan), pendidikan, penyakit infeksi (tingkat kesehatan), pekerjaan, dan status ekonomi. Menurut penelitian yang dilakukan Oktaviana dan Patonah (2010), ada hubungan antara status ekonomi dengan kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil. Semakin tinggi status ekonomi seseorang semakin mudah orang tersebut dalam memenuhi kebutuhan makan sehari-hari, begitu juga sebaliknya semakin rendah status ekonomi seseorang secara tidak langsung akan mempengaruhi pendapatan serta mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi selama hamil. Maka seseorang dengan ekonomi yang tinggi maka kemungkinan besar gizi yang dibutuhkan akan tercukupi serta adanya pemeriksaan kehamilan membuat gizi ibu semakin terpantau (Susantidkk, 2013).

## C. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi usia 12 – 23 bulan di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna yaitu 164 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampel* dimana seluruh sasaran dijadikan sampel dalam penelitian.

Instumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang mengukur persepsi dan kebiasaan masyarakat dalam pemenuhan kebutuhan gizi.

Tehnik pengambilan data dilakukan secara langsung dengan sasaran/

Waktu pelaksanaan pengambilan data dari bulan September 2018 sampai dengan Februari 2019.

Analisis data dilakukan dengan cara univariat yang disajikan dalam bentuk table distribusi frekwensi dan dijelaskan secara narasi.

#### D. HASIL PENELITIAN

##### 1. Kriteria responden

**Table 5.1**  
**Distribusi Frekuensi Umur Responden Ibu Yang Memiliki Balita**  
**Usia 12 – 24 Bulan Di Desa Cikunir Kecamatan Tasikmalaya**  
**Tahun 2018**

<b>No</b>	<b>Umur</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	Kurang dari 20 tahun	62	37,8
2	20 – 35 tahun	74	45,1
3	Lebih dari 35 – 50 tahun	28	17,1
	<b>Jumlah</b>		100

Berdasarkan table tersebut didapatkan bahwa mayoritas usia responden adalah usia 20 – 35 tahun

**Table 5.3**  
**Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden**  
**Ibu Yang Memiliki Balita Usia 12 – 24 Bulan**  
**Di Desa Cikunir Kecamatan Tasikmalaya**  
**Tahun 2018**

<b>No</b>	<b>Pekerjaan</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	Bekerja	68	41,5
2	Tidak bekerja	96	58,5
	<b>Jumlah</b>	<b>164</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table tersebut didapatkan bahwa mayoritas status pekerjaan responden adalah 58,5% tidak bekerja.

2. Gambaran persepsi dan tradisi pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu

a. Persepsi tentang Ibu hamil memerlukan porsi makan lebih

**Table 5.3**  
**Distribusi Frekwensi Persepsi Ibu Tentang Porsi Makan Lebih Banyak Pada Saat Hamil Di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018**

No	Porsi makan ibu hamil	F	%
1	Setuju	89	54,3
2	Tidak setuju	75	45,7
	<b>Jumlah</b>	<b>164</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table tersebut didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil porsi makannya harus lebih besar yaitu 89 orang (54,3%)

b. Ibu hamil mengkonsumsi ikan beresiko cacangan pada bayi

**Table 5.4**  
**Distribusi Frekwensi Persepsi Ibu Tentang Mengkonsumsi Ikan Beresiko Cacangan Pada Bayi Di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018**

No	Persepsi Konsumsi ikan beresiko cacangan	F	%
1	Setuju	78	47,6
2	Tidak setuju	86	52,4
	<b>Jumlah</b>	<b>164</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table tersebut didapatkan bahwa responden memiliki persepsi bahwa

ibu hamil yang mengkonsumsi ikan beresiko akan mendapatkan anak dengan cacangan yaitu 78 orang (47,6%)

c. Ibu hamil konsumsi kacang hijau dan bayi berambut tebal

**Table 5.5**  
**Distribusi Frekwensi Persepsi Ibu Tentang Ibu Hamil Konsumsi Kacang Hijau Dan Bayi Berambut Tebal Di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018**

No	Ibu Hamil Konsumsi Kacang Hijau	F	%
1	Setuju	111	67,7
2	Tidak setuju	53	32,3
	<b>Jumlah</b>	<b>164</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table tersebut didapatkan bahwa responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi kacang hijau akan memiliki anak dengan rambut yang tebal adalah 111 orang (67,7%)

d. Ibu hamil minum air es menimbulkan resiko bayi besar

**Table 5.5**  
**Distribusi Frekwensi Persepsi Ibu Tentang Ibu Hamil Minum Air Es Menimbulkan Resiko Bayi Besar Di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018**

No	Persepsi Ibu Tentang Ibu Hamil Minum Air Es	F	%
1	Setuju	113	68,9
2	Tidak setuju	51	31,1
	<b>Jumlah</b>	<b>164</b>	<b>100</b>

No	Persepsi Ibu Tentang Ibu Hamil Yang Mengonsumsi Air Kelapa	F	%
1	Setuju	117	71,3
2	Tidak setuju	47	28,7
	<b>Jumlah</b>	<b>164</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table tersebut didapatkan bahwa responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil yang mengonsumsi air es beresiko mendapatkan anak dengan berat badan besar yaitu 113 orang (68,9%)

- e. Ibu hamil yang konsumsi makanan pedas dan resiko muka bayi kemerahan

**Table 5.6**  
**Distribusi Frekwensi Persepsi Ibu Tentang Ibu Hamil Konsumsi Makanan Pedas Dan Resiko Muka Bayi Kemerah Merahan Di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018**

No	Persepsi Ibu Tentang Ibu Hamil Konsumsi Makanan Pedas	F	%
1	Setuju	105	64
2	Tidak setuju	59	36
	<b>Jumlah</b>	<b>164</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table tersebut didapatkan bahwa responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil yang mengonsumsi makanan pedas mendapatkan anak dengan muka dengan kemerahan yaitu 105 orang (64%)

- f. Ibu hamil yang mengonsumsi air kelapa dan menghasilkan bayi berwarna kulit putih bersih

**Table 5.7**  
**Distribusi Frekwensi Persepsi Ibu Tentang Ibu Hamil Yang Mengonsumsi Air**

**Kelapa Dan Menghasilkan Bayi Berwarna Kulit Putih Bersih Di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018**

Berdasarkan table tersebut didapatkan bahwa responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil yang mengonsumsi air kelapa mudan akan mendapatkan anak yang berkulit putih dan bersih yaitu 117 orang (71,3%)

2. Gambaran kebiasaan ibu dalam pemenuhan kebutuhan gizi pada bayi  
 a. ASI pertama dibuang karena basi

**Table 5.8**  
**Distribusi Frekwensi kebiasaan ibu dalam membuang ASI Pertama Di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018**

No	Kebiasaan membuang ASI pertama	F	%
1	Ya	72	43,9
2	Tidak	92	56,1
	<b>Jumlah</b>	<b>164</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table diatas didapatkan bahwa ibu memiliki kebiasaan membuang ASI pertama karena dianggap basi yaitu 72 orang (43,9%).

- b. Bayi diberi makanan tambahan pada usia < dari 6 bulan

**Table 5.9**  
**Distribusi Frekwensi Kebiasaan Ibu Memberikan MP ASI Di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018**

Berdasarkan table diatas didapatkan bahwa ibu memiliki kebiasaan memberikan MPASI sebelum bayi berusia 6 bulan

## **E. PEMBAHASAN**

### **1. Kebutuhan jumlah nutrisi ibu hamil**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil porsi makannya harus lebih besar yaitu 89 orang (54,3%). Hal ini sesuai dengan teori dimana kebutuhan gizi 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. Hanya saja, ibu hamil harus lebih hati-hati dalam memilih makanan karena mengingat juga kesehatan janin yang sedang dikandungnya.

Kebutuhan gizi ibu hamil meningkat 15 % dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan ibu dan janin. Makanan dikonsumsi ibu hamil 40 % digunakan untuk pertumbuhan janin dan sisanya (60 %) digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Secara normal kenaikan berat badan ibu hamil berkisar antara 12-14 kg.

Asupan makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil berguna

untuk :

- a. Pertumbuhan dan perkembangan janin.
- b. Mengganti sel-sel tubuh yang rusak.
- c. Sumber tenaga.
- d. Mengatur suhu tubuh dan cadangan makanan.

Hal penting yang harus diperhatikan ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi terdiri dari susunan menu yang seimbang yaitu :

- a. Sumber Tenaga (Sumber Energi) Ibu hamil membutuhkan tambahan energi sebesar 300 kalori perhari sekitar 15 % lebih banyak dari normalnya yaitu 2500 s/d 3000 kalori dalam sehari. Sumber energi dapat diperoleh dari karbohidrat dan lemak.

Umumnya seorang ibu hamil akan bertambah berat badannya sampai 12,5 kg, tergantung dari berat badan sebelum hamil. Rata-rata ibu hamil memerlukan tambahan 300 KKal/ hari atau sekitar 15 % lebih dari keadaan normal. Atau membutuhkan 2800-3000 KKal makanan sehari. Menurut Angka Kecukupan Gizi Tahun 2004, penambahan kebutuhan energy per hari bagi ibu hamil pada trimester I adalah 180 KKal, trimester II dan III masing-masing 300 KKal. Total kenaikan kalori yang dibutuhkan untuk menaikkan berat badan sampai 12,5 kg kira-kira sekitar 80.000 KKal, dari jumlah tersebut sebanyak 36.000 KKal digunakan untuk pembakaran, dan 44.000

KKal sisanya untuk pembuatan jaringan baru.

Asupan Gizi pada trimester I diperlukan untuk perkembangan dan pertumbuhan plasenta yang berguna untuk menyalurkan makanan dan pembentukan hormone, pada janin diperlukan untuk pembentukan organ (organo genesis) dan pertumbuhan kepala, serta badan (Sadler, 2000). Asupan gizi pada trimester II diperlukan untuk pertumbuhan kepala, badan dan tulang janin. Biasanya pada trimester II juga terjadi penambahan berat tubuh ibu. Sementara pertumbuhan janin dan plasenta serta cairan amnion akan berlangsung cepat selama trimester III. Sumber energy bisa didapat dengan mengkonsumsi beras, jagung, gandum, ubi jalar, kentang, ubi kayu, dan sagu.

#### b. Sumber Pembangun

Sumber zat pembangun dapat diperoleh dari protein. Kebutuhan protein yang dianjurkan sekitar 800 gram/hari. Dari jumlah tersebut sekitar 70 % dipakai untuk kebutuhan janin dan kandungan.

Protein digunakan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan janin. Selama kehamilan, diperlukan tambahan protein rata-rata 17 gram/ hari. Kebutuhan protein untuk ibu hamil adalah 62 gr/ hari. Peran protein selama proses kehamilan diantaranya yaitu selain untuk pertumbuhan dan perkembangan janin juga untuk pembentukan plasenta dan cairan amnion. Pertumbuhan jaringan maternal seperti pertumbuhan mammae ibu dan jaringan uterus, dan penambahan volume darah. Kebutuhan akan protein selama kehamilan tergantung pada usia kehamilan.

Jenis protein yang dikonsumsi sebaiknya yang mempunyai nilai gizi tinggi seperti daging, ikan, telur, tahu, tempe, kacang-kacangan, biji-bijian, susu, dan yogurt. Bila seorang ibu tersebut adalah seorang vegetarian dan biasa mengkonsumsi banyak kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran dan buah-buahan maka ibu tersebut tidak akan mengalami masalah

kekurangan protein.

Hampir 70 % protein digunakan untuk pertumbuhan janin yang dikandung. Pertumbuhan dimulai dari pertumbuhan sebesar sel sampai tubuh janin mencapai lebih kurang 3,5 kg, protein juga digunakan untuk pembentukan plasenta. Bila asupan protein kurang maka plasenta menjadi kurang sempurna padahal plasenta berfungsi untuk menunjang, memelihara, dan menyalurkan makanan bagi bayi. Selain untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, protein juga dibutuhkan untuk persiapan persalinan. Sebanyak 300-500 ml darah diperkirakan akan hilang pada persalinan sehingga cadangan darah diperlukan pada periode tersebut dan hal ini tidak terlepas dari peran protein.

#### 3. Sumber Pengatur dan Pelindung

Sumber zat pengatur dan pelindung dapat diperoleh dari air, vitamin dan mineral. Sumber ini dibutuhkan tubuh untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit dan mengatur kelancaran proses metabolisme tubuh.

c. Kebutuhan vitamin bagi ibu hamil adalah :

##### 1) Kebutuhan vitamin A

Vitamin A dibutuhkan oleh ibu hamil untuk meningkatkan pertumbuhan dan kesehatan sel dan jaringan janin, namun tidak boleh berlebihan karena dapat menimbulkan cacat bawaan. Kebutuhan vitamin A bagi ibu hamil adalah sekitar 800 RE per hari.

##### 2) Kebutuhan vitamin B12

Vitamin B12 bersama asam folat berperan dalam sintesis DNA dan memudahkan pertumbuhan sel. Selain itu, vitamin ini juga penting untuk keberfungsian sel sumsum tulang, system persyarafan, dan saluran cerna. Kebutuhan Vitamin B12 sebesar 3 mg per hari. Terdapat pada Hati, telur, ikan, kerang, daging, susu, dan keju.

##### 3) Kebutuhan vitamin C

Tubuh ibu hamil juga 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. Kebutuhan vitamin C bagi ibu hamil adalah sekitar 85 mg per hari.

#### 4) Kebutuhan vitamin D

Termasuk juga peran dari vitamin D yang dapat menyerap kalsium sehingga sangat bermanfaat dalam pembentukan dan pertumbuhan tulang bayi dalam kandungan. Vitamin D dapat di dapat dari sumber makanan, susu, kuning telur atau hati ikan. Kekurangan vitamin D akan mengakibatkan gangguan metabolisme kalsium pada ibu dan janin. Gangguan dapat berupa hipokalsemi, tetani pada bayi baru lahir, dan osteomalasia pada ibu. Sumber vitamin D yang utama adalah sinar Cahaya matahari. Kebutuhan vitamin D bagi ibu hamil adalah sekitar 5µg per hari.

#### d. Kebutuhan Lemak

Lemak dapat membantu tubuh untuk menyerap banyak nutrisi. Lemak juga menghasilkan energy dan menghemat protein untuk dimanfaatkan dalam fungsi-fungsi pertumbuhan jaringan plasenta dan janin. Bagi ibu hamil, lemak juga dapat disimpan sebagai cadangan tenaga untuk menjalani persalinan dan pemulihan pasca persalinan. Cadangan lemak yang terdapat pada ibu hamil juga bermanfaat untuk membantu proses pembentukan ASI.

Namun, bila asupannya berlebih dikhawatirkan berat badan ibu hamil akan meningkat tajam. Keadaan ini akan menyulitkan ibu hamil sendiri dalam menjalani kehamilan dan pasca persalinan. Karena itu ibu hamil dianjurkan makan makanan yang mengandung lemak tidak lebih dari 25% dari seluruh kalori yang dikonsumsi sehari. Sumber lemak yaitu minyak ikan, minyak jagung, kacang-kacangan dan hasil olahannya.

#### e. Kebutuhan Asam folat

Asamfolat dibutuhkan untuk perkembangan sel-sel muda, pematangan sel darah merah, sintesis DNA, dan metabolisme energy. Kekurangan asam folat dapat berakibat lelah berat, kaki kejang, dan gangguan tidur. Kebutuhan Asam folat untuk Trimester I sebanyak 280 µg, Trimester II sebanyak 660 µg, dan Trimester III sebanyak 470 µg. jenis makanan yang mengandung asam folat yakni ragi, brokoli, sayuran hijau, asparagus, dan kacang-kacangan.

#### d. Kebutuhan Mineral

##### 1) Kalsium

Kalsium mengandung mineral yang penting untuk pertumbuhan janin dan membantu kekuatan kaki dan punggung. Mencegah preeklamsia atau tekanan darah tinggi pada ibu hamil yang dapat menyebabkan kejang pada ibu, prematuritas, bahkan kematian.. Kalsium juga dibutuhkan untuk pembentukan tulang dan bakal gigi janin yang dimulai sejak usia kehamilan 8 minggu. Ibu hamil membutuhkan kalsium 2 kali lipat, yaitu sekitar 950 mg. sumber kalsium adalah susu dan produk olahan lainnya.

##### 2) Zat Besi

Kebutuhan zat besi selama kehamilan sangat tinggi, khususnya trimester 2 dan 3. kebutuhan zat besi dapat dipenuhi dengan tambahan pil besi dengan dosis 100 mg/ hari. Zat besi penting untuk pembentukan hemoglobin untuk meningkatkan masa hemoglobin. Kebutuhan akan zat besi pada perempuan hamil meningkat 200- 300 %. Sekitar 1040 mg ditimbun selama kehamilan, sebanyak 300 mg ditransfer ke janin, 200 mg hilang saat melahirkan, 50-75 mg untuk pembentukan plasenta dan 450 mg untuk pembentukan sel darah merah. Zat besi tidak akan terpenuhi dari makanan saja, oleh karena itu pemberian suplemen zat besi sangat diperlukan. Pemberian dilakukan selama trimester II dan III dan



dianjurkan untuk menelan 30-60 mg tiap hari mulai minggu ke-12 kehamilan sampai selama 3 bulan. Sumber zat besi adalah makan yang berasal dari hewan yaitu daging, ayam dan telur serta kacang-kacangan, biji-bijian dan sayuran hijau.

### 3) Yodium

Yodium dapat diperoleh dari air minum dan sumber bahan makanan laut. Kekurangan Yodium pada Ibu hamil akan mengakibatkan janin mengalami hipotiroid yang selanjutnya berkembang menjadi kretinisme. Kerusakan syaraf akibat dari hipotiroid dapat menyebabkan retardasi mental. Kekurangan yodium juga menyebabkan bayi lahir mati, aborsi, serta meningkatkan kematian bayi dan perinatal. Koreksi yodium hendaknya sebelum atau selama 3 bulan pertama kehamilan. Asupan yang dianjurkan adalah 200 µg/ hari. kebutuhan yodium dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi garan beryodium serta bahan makanan yang bersumber dari laut.

Kebutuhan gizi seimbang bagi ibu hamil adalah sebagai berikut :

#### 1. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil dengan BB Normal

Kebutuhan energi pada kehamilan 3 trimester I memerlukan tambahan 100 kkal/hari (menjadi 1.900 – 2000 kkal/hari). Ini berarti sama dengan menambah 1 potong (50 gr) daging sapi dalam menu sehari. Selanjutnya pada trimester II dan III, tambahan energi yang dibutuhkan meningkat menjadi 300 kkal/hari, atau sama dengan mengkonsumsi tambahan 100 gr daging ayam atau minum 2 gelas susu sapi cair. Sementara penambahan BB untuk Ibu yang memiliki berat ideal cukup naik 12-14 kg. Kebutuhan makan ibu hamil dengan BB normal per hari, yakni Nasi 6 porsi, sayuran 3 mangkuk, buah 4 potong, susu 2 gelas, daging ayam/ikan/telur 3 potong, lemak/minyak

5 sendok teh, gula 2 sendok makan.

#### 2. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Gemuk

Ibu hamil yang terlalu gemuk tidak boleh mengkonsumsi makanan dalam jumlah sekaligus banyak. Sebaiknya berangsur – angsur, sehari menjadi 4 – 5 kali waktu makan. Penambahan energi untuk ibu hamil gemuk tidak boleh lebih dari 300 kkal/hari. Sementara penambahan berat badan untuk ibu yang tergolong gemuk cukup naik < 10 kg. Makanan yang harus dikurangi adalah yang rasanya manis, gurih dan mengandung banyak lemak, seperti daging sapi, daging ayam dengan kulit, makanan berminyak dan sejenisnya. Daging boleh dikonsumsi 100 gr atau 1 potong besar/hari. Buah – buahan yang harus dibatasi adalah durian, nangka, advokad. Sedangkan untuk minyak paling banyak 20 gr/hari. Makanan yang kaya serat lainnya disarankan banyak dikonsumsi. Kebutuhan makan ibu hamil gemuk per hari, yakni Nasi 2 gelas, sayuran 3 mangkuk, buah 4 potong, susu 4 sendok makan, telur 1 butir, daging 1 potong sedang, ikan 1 potong sedang, tahu 1 potong sedang, gula pasir 3 sendok makan, lemak/minyak 3 sendok teh, roti 2 iris.

#### Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Kurus

##### Pengaturan makanan bagi ibu hamil

kurus lebih sederhana. Yang harus diperhatikan adalah jumlah cairan yang terkandung dalam makanan. Air, baik air minum, jus atau makanan yang mengandung kadar air tinggi, selain mudah mengenyangkan juga memacing timbulnya rasa mual. Supaya kebutuhan ibu yang terlalu kurus tercukupi, disarankan mengkonsumsi makanan dengan sedikit kuah. Setelah makan, beri jeda ½ hingga 1 jam sebelum minum. Mengenai jenis dan jumlah makanan tidak ada pantangannya. Sementara penambahan BB untuk Ibu yang memiliki BB rendah adalah 12,5 – 18 kg. Kebutuhan makan ibu hamil kurus per

hari, yakni Nasi 4 gelas, sayuran 3 mangkuk, buah 1 potong, susu 9 sendok makan, telur 2 butir, daging 1 potong sedang, ayam 1 potong besar, ikan 1 potong sedang, tempe 3 potong sedang, tahu 1 potong sedang, gula pasir 5 sendok makan, lemak/minyak 5 sendok teh, roti 4 iris, biscuit 6 keping.

Asumsi peneliti bahwa kebutuhan ibu hamil bukan hanya dari porsi makan yang dilebihkan, akan tetapi komponen makanan yang dikonsumsi ibu hamil harus beranekaragam dan memenuhi syarat gizi seimbang.

Dibutuhkan upaya peningkatan pemahaman masyarakat melalui pencarian informasi dari berbagai sumber informasi kesehatan di pelayanan kesehatan seperti posyandu, dll.

## **2. Ikan sebagai sumber protein bagi ibu hamil**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa persepsi ibu hamil yang mengkonsumsi ikan beresiko akan mendapatkan anak dengan cacangan yaitu 78 orang (47,6%)

Kebutuhan protein yang terkandung dalam ikan bagi ibu hamil yaitu pertumbuhan dan perkembangan janin. Diantaranya untuk jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada. Termasuk pembentukan jaringan otak, otot, kulit, rambut, kuku dan semua bahan pengatur, seperti hormon dan enzim-enzim ibu dan janin. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk memperoleh tambahan protein sekitar 10 gram/hari dari kebutuhan sebelum hamil, yaitu sekitar 60 gram/hari.

Bahan makanan sumber protein hewani, adalah daging sapi, ikan, unggas, telur, susu dan produk olahan susu seperti keju, dan yoghurt. Sedangkan bahan makanan sumber protein nabati adalah kacang-kacangan an produk olahannya,

seperti tahu, tempe, oncom dan selai kacang. Konsumsi sumber protein dari nabati dan hewani setiap hari.

Ikan mengandung kaya akan gizi yang dapat membantu memberikan nutrisi yang baik untuk janin dalam kandungan.

### **A. Manfaat ikan bagi ibu hamil**

#### **1) Membantu Perkembangan Otak Janin**

Salah satu manfaat ikan yang bagi janin adalah membantu perkembangan otak selama dalam kandungan.

Di dalam ikan, terkandung asam lemak omega-3 yang cukup tinggi yang dapat membantu mengembangkan sistem syaraf serta otak janin.

Inilah yang membantu anak cerdas sejak dari dalam kandungan. Ikan laut seperti tuna dan salmon dipercaya mampu membantu meningkatkan kecerdasan pada janin yang ada di dalam kandungan karena kandungan omega-3 dan asam folatnya yang tinggi.

#### **2) Mencegah Risiko Keguguran**

Ikan juga bermanfaat bagi Ibu janin karena membantu mencegah terjadinya keguguran.

Kandungan DHA yang ada di dalam ikan mencegah kontraksi di dalam rahim. Ketika ibu hamil mengalami kontraksi yang dini pada rahimnya, tentu ini akan menurunkan risiko ibu hamil mengalami keguguran.

#### **3) Mencegah Hipertensi**

Banyak ahli/dokter kandungan yang menyarankan agar sebaiknya ibu hamil jangan sampai terkena hipertensi. Ini akan menyebabkan risiko buruk bagi janin di dalam kandungan.

Untuk itulah sangat dianjurkan bagi ibu hamil mengonsumsi ikan karena nutrisi di dalamnya dipercaya dapat menormalkan tekanan darah serta mencegah hipertensi saat kehamilan.

Biasanya ibu hamil bisa terkena hipertensi ketika menjelang proses persalinan. Hal ini karena saat

melahirkan, akan terjadi peningkatan pada tekanan fisik maupun pikiran.

Sehingga tidak heran ibu hamil bisa saja mengalami hipertensi atau peningkatan tekanan darah.

#### 5) Menghindari Persalinan Premature

Makan ikan juga bermanfaat untuk menghindari bayi lahir prematur. Biasanya jenis ikan yang dapat membantu mencegah kelahiran premature merupakan ikan laut. Kandungan gizi yang terdapat pada ikan laut jauh lebih besar dibandingkan dengan jenis ikan air tawar. Inilah yang membuat ikan laut sangat direkomendasikan untuk dikonsumsi selama kehamilan.

#### 6) Meningkatkan Sistem Imun

Manfaat ikan lainnya yang perlu anda ketahui adalah nutrisi dalam ikan mampu meningkatkan sistem imunitas. Kandungan vitamin C yang tinggi akan sangat baik dikonsumsi selama masa kehamilan.

Sehingga janin yang nantinya lahir tidak akan mudah terserang penyakit. Vitamin C yang terdapat pada ikan air tawar maupun ikan laut sangat bagus bagi pembentukan antibodi pada janin di dalam kandungan.

#### 7) Membuat Kulit Tampak Sehat

Ibu yang rutin mengonsumsi ikan selama masa kehamilan dipercaya bisa memiliki kulit yang tampak jauh lebih sehat dibandingkan ibu yang tidak mengonsumsi ikan.

Perubahan hormon selama masa kehamilan bisa membuat kulit menjadi tampak kusam, muncul jerawat, dan masih banyak lainnya.

Vitamin yang ada di dalam ikan mampu nutrisi kulit dibandingkan dengan penggunaan kosmetik. Apalagi saat mengandung, disarankan bagi ibu hamil menghindari penggunaan kosmetik.

Sehingga dengan mengonsumsi ikan

secara rutin bisa membantu kulit tetap ternutrisi dan sehat meskipun tanpa menggunakan kosmetik.

#### 7. Menjaga Kesehatan Jantung

Kesehatan jantung yang meningkat adalah salah satu manfaat ikan yang jarang diketahui orang.

Ibu yang mengonsumsi ikan secara teratur akan memiliki kondisi jantung yang lebih sehat dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi sama sekali.

Manfaat ini tidak hanya akan dirasakan ibu hamil saja, namun juga bermanfaat bagi janin di dalam kandungan.

Pembentukan organ jantung pada janin juga dapat mengalami perkembangan yang sempurna ketika ibu rutin makan ikan.

#### 8. Mengembangkan Otot-Otot Janin

Ikan juga bermanfaat dalam mengembangkan otot-otot janin ketika masih berada di dalam kandungan.

Jika janin mengalami perkembangan otot yang tidak sempurna, maka berisiko mengalami kelumpuhan setelah lahir, sebab syaraf-syaraf yang ada di dalam janin berhubungan dengan otot-otot di dalam tubuhnya.

Untuk itu agar mendukung perkembangan otot yang sempurna, ibu hamil disarankan makan ikan secara rutin. Kandungan omega-3 di dalam ikan dapat bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan fungsi neurologis yang ada pada janin.

#### 9. Menghindarkan Dari Kolesterol

Mengonsumsi ikan secara rutin dapat memberikan manfaat menurunkan kadar kolesterol jahat di dalam tubuh.

Salah satu penyebab munculnya kolesterol adalah tekanan darah yang tinggi. Nutrisi di dalam ikan dapat membantu menurunkan tekanan darah sehingga risiko kolesterol dapat dihindari.

#### 10. Menyehatkan Indra Pengelihat

Manfaat ikan yang lain yaitu membantu menyehatkan mata janin.

Kandungan protein serta DHA di dalam ikan dapat membantu menyehatkan indra penglihatan janin yang ada di dalam kandungan sehingga terhindar dari risiko kebutaan.

Ikan juga membantu perkembangan janin menjadi lebih aktif dalam menangkap lingkungan di sekitarnya.

#### 11. Mengurangi Risiko Stroke

Manfaat ikan lainnya yang bisa berguna bagi ibu hamil adalah mengurangi tingkat risiko terkena stroke. Stroke bisa disebabkan karena tekanan darah yang tinggi.

Kondisi ini sering terjadi pada ibu yang sedang hamil. Untuk itu lah pentingnya makan ikan secara rutin selama masa kehamilan.

#### 12. Membantu Proses Pembekuan Darah

Ibu hamil yang sering makan ikan secara teratur akan mendapatkan manfaat yaitu membantu proses pembekuan darah yang ada di dalam tubuh janin.

Perlu anda ketahui jika darah yang tidak dapat membeku tentunya akan sangat membahayakan.

Asumsi peneliti tentang konsumsi ikan dapat menyebabkan ibu hamil mendapatkan anak yang cacangan adalah hal keliru. Karena selain karena ikan sumber protein, penyakit cacangan bukan dihasilkan karena konsumsi ikan dimasa hamil.

Penyebab terjadinya kecacingan adalah semua cacing masuk ke dalam perut, kecuali cacing tambang anak cacingnya menembus kulit kaki. Semua jenis cacing bertelur di usus dan telur yang sudah matang dikeluarkan bersama-sama tinja. Berak (tinja) yang dibuang di hutan, di sawah, di pantai dan sungai, bila kering telur cacing akan tertiuap angin, lalu masuk ke dalam makanan yang dimakan manusia.

Telur cacing itu sesampainya diperut, lalu menetas menjadi anak cacing (larva). Anak cacing lalu menembus dinding usus masuk ke dalam aliran darah, terus ke paru-paru, kemudian menembus dinding kerongkongan. Seampainya di dalam kerongkongan larva menimbulkan perasaan gatal itu yang selanjutnya masuk kembali ke dalam usus untuk tumbuh menjadi dewasa dan mengeluarkan telur kembali ke dalam berak. Selanjutnya terulang lagi siklus diatas. Kecuali cacing tambang yang menetas ditempat yang lembab, lalu anak menjadi cacing (larva) dan bila ada lewat yang memakai sepatu, maka larva menembus kulit kaki masuk ke darah, ke paru-paru lalu menembus dinding kerongkongan masuk ke dalam usus dan menjadi dewasa.

Usaha pencegahan (prevention)

- 1) Berikan penyuluhan kepada masyarakat tentang kebersihan perorangan: cuci tangan sebelum makan atau sebelum menyiapkan makanan, jaga kebersihan kuku, kuku sebaiknya dipotong pendek, jangan menggaruk-garuk daerah sekitar anus, dan tinggalkan kebiasaan mengigit-gigit kuku.
- 2) Menghilangkan sumber infeksi dengan cara memberi pengobatan terhadap penderita secara tuntas.
- 3) Mandi setiap pagi dengan air mengalir "shower" atau mandi dengan berendam dalam bak mandi.
- 4) Gantilah pakaian dalam, baju tidur dan spreii setiap hari, sebaiknya dilakukan setelah mandi.
- 5) Bersihkan rumah dan sedot dengan penyedot vakum setiap hari selama beberapa hari setelah pengobatan kasus.
- 6) Kurangi jumlah penghuni rumah yang ada penderita cacing kremi untuk menghindari penularan.
- 7) Anjurkan masyarakat menggunakan jamban keluarga yang sesuai standar dan selalu merawat kebersihan jamban tersebut.
- 8) Penggunaan alas kaki agar anak cacing tidak masuk lewat kulit kaki.

### 3. Kacang hijau sumber vitamin E bagi ibu hamil

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan persepsi bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi kacang hijau akan memiliki anak dengan rambut yang tebal adalah 111 orang (67,7%)

Hal ini sesuai dengan teori bahwa kacang hijau termasuk tumbuhan jenis polong-polongan yang mengandung protein nabati tinggi. Berbagai olahan kacang hijau, terutama bubur, sudah sangat terkenal di Indonesia. Selain diolah menjadi sajian bubur, kacang hijau juga bisa dimanfaatkan kecambahnya bahkan, bisa juga dijadikan sebagai tepung. Tumbuhan satu ini bahkan menjadi salah satu tanaman pangan yang penting selain kedelai dan kacang tanah. Rasanya yang enak dan pemanfaatannya yang luas, kacang hijau juga mengandung banyak kandungan nutrisi yang penting bagi tubuh.

Kacang hijau merupakan salah satu sumber protein nabati tinggi yakni sebanyak 24% (sekitar 7 gram/100 gram kacang hijau). Protein sangat penting bagi tubuh dengan fungsi utamanya untuk pembentukan otot dan sel-sel tubuh. Rambut rontok, pertumbuhan yang tidak maksimal, proses penyembuhan luka yang sangat lama, serta masalah pencernaan merupakan sebagian dari gangguan yang terjadi apabila tubuh kita kekurangan protein.

Kacang hijau menghasilkan sekitar 19 gram/100 gram karbohidrat kompleks. Tubuh membutuhkan waktu lebih lama dibanding biasanya untuk mencerna, namun energi yang dihasilkan lebih stabil. Itulah sebabnya kita akan kenyang meski hanya mengkonsumsi segelas kacang hijau.

Kandungan serat yang terdapat dalam kacang hijau adalah sekitar 7,6 gram/100 gram. Serat penting bagi tubuh terutama untuk melancarkan pencernaan, mencegah dari konstipasi (sembelit).

Kacang hijau mengandung banyak vitamin seperti vitamin A (157 IU), vitamin B1 (0,72 mg/100 gram), vitamin B2 (0,45 mg/100 gram), dan vitamin C (3,0 mg/100 gram). Konsumsi vitamin A membantu meningkatkan daya tahan tubuh

serta memaksimalkan fungsi penglihatan. Vitamin B1 membantu meningkatkan nafsu makan juga memaksimalkan fungsi kerja sistem syaraf. Vitamin B2 membantu penyerapan protein sehingga lebih mudah untuk dicerna. Vitamin C membantu mencegah serangan kanker dengan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh dan menurunkan risiko serang jantung.

Kacang hijau mengandung sekitar 159 µg untuk 100 gram sajiannya. Asam folat penting bagi tubuh terutama, yang sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh wanita yang sedang hamil. Manfaat asam folat bagi ibu hamil berperan dalam perkembangan janin serta pembentukan sel darah merah.

Kandungan lemak yang dimiliki kacang hijau terbilang sangat rendah yang menyebabkan olahannya tidak mudah basi. Kacang hijau mengandung lemak tak jenuh yang penting untuk kesehatan organ jantung kita.

Kandungan kalsium (27 mg/200 gram) dan fosfor (99 mg/100 gram) yang terdapat dalam kacang hijau sangat penting bagi perkembangan dan pertumbuhan tulang. Kondisi ini juga akan baik untuk perkembangan janin.

Berikut ini sejumlah manfaat kacang hijau dalam kehamilan :

1. Sebagai Asupan Gizi dan Nutrisi Penting bagi ibu yang sedang hamil untuk mengkonsumsi makanan sehat untuk ibu hamil atau minuman yang bergizi demi memenuhi nutrisi harian. Zat gizi tersebut selain untuk menjaga dan memenuhi kebutuhan ibu, juga penting untuk perkembangan dan pertumbuhan janin. Kandungan nutrisi yang ada dalam kacang hijau terbilang cukup lengkap sehingga dianjurkan untuk ibu mengkonsumsinya selama kehamilan.

2. Pasokan Energi

Kandungan karbohidrat kompleks yang terdapat di dalam kacang hijau mampu

memberikan energi yang stabil selama proses kehamilan. Energi ini akan membantu memberikan tenaga bagi ibu hamil untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

### 3. Mencegah Kecacatan

Kekurangan asam folat selama masa kehamilan akan berisiko menyebabkan kecacatan pada bayi yang akan dilahirkan. Kelainan seperti bibir sumbing, kelainan jantung pada bayi baru lahir, bahkan sampai kerusakan pada otak bisa menjadi dampak apabila ibu hamil tidak memenuhi asupan asam folat.

Kacang hijau mengandung asam folat yang dapat mencegah semua kelainan tersebut, karena itu baik dikonsumsi oleh ibu hamil.

### 4. Membantu Melancarkan Sistem Pencernaan

Tidak jarang ibu hamil mengalami ketidaknyamanan berupa kesulitan buang air besar. Hal ini terjadi apabila ibu kekurangan asupan serat. Selain menyebabkan kesulitan buang air besar, kekurangan serat juga bisa mengganggu dalam proses penyerapan nutrisi ibu hamil, sehingga tubuh tidak bisa mendapatkan asupan gizi yang maksimal. Oleh sebab itu, mengkonsumsi kacang hijau adalah salah satu cara untuk tubuh memperoleh serat.

### 5. Mencegah Gangguan Tulang

Selain manfaat kalsium, kacang hijau juga mengandung sekitar 1,4 mg gram zat besi dalam setiap 100 gram sajiannya. Manfaat zat besi untuk ibu hamil dan kalsium ini, penting bagi perkembangan tulang janin. Untuk ibu hamil sendiri, zat besi dan kalsium juga membantu mencegah gangguan tulang seperti Osteoporosis.

### 6. Mencegah Anemia

Anemia dalam kehamilan sangat berbahaya karena berisiko menyebabkan keguguran atau

perdarahan saat persalinan nanti. Anemia memang banyak jenisnya namun salah satu penyebab terjadinya anemia selama kehamilan adalah kekurangan asam folat dan kekurangan vitamin B12. Selain itu, demi mencegah terjadinya anemia tubuh juga membutuhkan zat besi yang membantu dalam proses pembentukan hemoglobin darah.

### 7. Mempercepat Penyembuhan Luka

Selama proses persalinan kemungkinan untuk terjadinya kerusakan pada sel terutama di daerah jalan lahir sangat dan pasti terjadi. Untuk itu, diperlukan protein yang berperan penting dalam proses penyembuhan luka. Dibandingkan dengan telur maupun daging, kandungan protein dalam kacang hijau terbilang sangat tinggi, terutama adalah protein kompleks. Protein juga penting dikonsumsi untuk pertumbuhan janin sehingga sangat baik dikonsumsi terutama sedari awal kehamilan.

### 8. Mencegah Prematuritas

Kelahiran prematur banyak faktor yang menyebabkannya, baik dari faktor ibu, jalan lahir, maupun janin. Jika dilihat dari faktor ibu, keadaan ibu yang anemia adalah salah satu penyebabnya. Mengatasi masalah anemia dan mengkonsumsi vitamin A selama masa kehamilan dapat membantu mencegah terjadinya persalinan prematur.

### 9. Mengurangi Risiko Depresi Pasca Melahirkan

Kacang hijau mengandung vitamin yang beragam diantaranya adalah B1 dan B2 yang membantu dalam meningkatkan nafsu makan, serta dapat menghilangkan perasaan tertekan dan stres setelah melahirkan.

### 10. Menjaga Kesehatan Jantung

Jantung yang sehat dapat memompa dengan baik darah keseluruh penjuru tubuh, memungkinkan asupan gizi ibu

hamil bisa terdistribusikan dengan baik, untuk janin. Kacang hijau mengandung kadar lemak yang cukup rendah dan kandungan lemak tak jenuhnya baik untuk kesehatan jantung.

#### 10. Membantu Mencerdaskan Janin

Asupan asam folat dalam kacang hijau membantu meningkatkan perkembangan otak janin dan syaraf janin. Membantu membuat janin lebih cerdas sejak dalam kandungan. Asam folat juga membantu mencegah dari cacat tabung syaraf (Neural Tube Defect).

#### 11. Membantu Pertumbuhan Rambut

Kandungan protein di dalam kacang hijau membantu dalam pertumbuhan rambut pada janin sehingga rambutnya bisa lebih tebal.

#### 12. Membantu Mengatasi Morning Sickness

Kandungan Vitamin B1 dan B2 dalam kacang hijau membantu mengatasi gejala mual dan muntah yang umumnya dialami ibu pada awal kehamilan. Vitamin ini juga membantu meningkatkan nafsu makan.

### 5. Makanan pedas bagi ibu hamil

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi makanan pedas mendapatkan anak dengan muka dengan kemerah merahan yaitu 105 orang (64%).

Hal ini tidak sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa makanan pedas tidak baik dikonsumsi oleh ibu hamil. Berikut dampak makanan pedas bagi ibu hamil :

#### a. Heartburn

Salah satu bahaya yang bisa ditimbulkan jika bunda sering makan-makanan yang

pedas adalah akan mengalami heartburn. Heartburn adalah kondisi dimana dada terasa sesak dan napas setelah makan. Makan-makanan yang pedas selama masa kehamilan bisa menyebabkan Anda mengalami heartburn dan juga bisa meningkatkan asam lambung.

#### b. Morning sickness

Bahaya jika ibu terlalu sering makan-makanan pedas selama masa kehamilan yang kedua adalah bisa memperburuk morning sickness yang ibu alami. Morning sickness ini diiringi gejala seperti mual, muntah, pusing, perut tak nyaman dan bisa jadi tambah parah jika ibu makan-makanan pedas. Bunda juga harus tahu bagaimana cara mengatasi morning sickness.

#### c. Maag

Bagi ibu yang suka makan pedas dan sedang hamil, lebih baik mulai sekarang mengurangnya karena orang yang suka makan pedas biasanya lebih beresiko mengalami maag dan bisa berubah jadi maag akut. Maag akan ditandai dengan nyeri pada ulu hati, sakit perut, tidak bisa makan dan mual. Jika sudah sangat parah maka harus mendapatkan obat maag untuk ibu hamil agar segera lekas sembuh.

#### d. Perut terasa tidak nyaman

Hal keempat yang bisa ibu hamil rasakan adalah perut merasa tidak nyaman atau mungkin merasa mulas. Mulas karena makanan pedas bisa membuat ibu terkena sakit perut yang disertai dengan gejala infeksi. Jika sudah sangat parah maka akan menyebabkan diare yang berlebihan.

#### e. Insomnia

Jika bunda tidak mau mengalami insomnia, maka kami sarankan supaya hindari makanan pedas selama masa kehamilan.

Terlalu banyak konsumsi makanan pedas ternyata bisa membuat ibu menjadi insomnia atau sulit untuk tidur entah itu siang atau malam hari. Jadi meskipun makanan pedas sangat lezat tapi bisa menjadi penyebab ibu hamil susah tidur dan sangat berbahaya jika ibu tidak bisa istirahat dengan baik.

d. Diare

Bahaya ibu hamil makan pedas yang keenam adalah diare. Efeknya adalah bisa lemas dan dehidrasi, tentu saja itu tidak akan baik bagi bayi kita. Ada banyak bahaya diare pada ibu hamil muda yang bisa menyebabkan gangguan pada janin, memicu kontraksi dan bahkan menyebabkan keguguran.

f. Refluks asam

Sebenarnya bahaya dari makan pedas selama hamil tua atau muda itu banyak, salah satunya adalah refluks asam. Penyakit ini secara jangka panjang bisa menyebabkan kerusakan pada kerongkongan ibu. Karena isi makanan yang harusnya ada di lambung justru mengalir kembali ke kerongkongan.

g. Lidah mati rasa

Makanan pedas membuat lidah kita jadi mati rasa. Biasanya efek ini bisa bertahan sampai 3 hari.

h. Rasa terbakar pada bagian kulit Mungkin banyak dari Anda yang belum pernah mendengarnya, namun dalam beberapa kasus banyak ibu hamil yang setelah makan pedas mengalami rasa seperti terbakar pada bagian kulit mereka. Kondisi ini disebut sebagai sindrom tangan Hunan. Jadi juga mungkin terjadi pada bunda ya.

i. Iritasi lambung

Kondisi ibu hamil itu sangatlah sensitif ya, jadi sebelum makan pedas konsultasikan dulu. Karena sering

makan-makanan yang pedas selama masa kehamilan ternyata bisa membuat lambung kita mengalami iritasi yang berlebih dan bisa membuat lambung jadi sakit. Bunda juga harus tahu informasi tentang makanan ibu hamil 6 bulan.

j. Kontraksi

Makan pedas bisa membantu meningkatkan pelepasan hormon prostaglandin yang mana bisa menyebabkan otot menginduksi sehingga bisa menyebabkan kontraksi. Kontraksi ini akan kita rasakan seperti mau melahirkan.

k. Nyeri di ulu hati

Sering makan pedas untuk ibu hamil juga tidak terlalu baik. Karena di dalam rahim ada janin, maka janin itu bisa menekan kandung kemih kita dan ulu hati, oleh karena itu mengapa kadang ibu hamil mengalami nyeri. Jika bunda suka makan pedas maka nyeri di ulu hati bisa jadi parah ya. Ketahuilah tentang pantangan makanan ibu hamil.

**6. Air es sebagai penyebab bayi besar.**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi air es beresiko mendapatkan anak dengan berat badan besar yaitu 113 orang (68,9%)

Hal ini tidak sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa ibu yang mengkonsumsi air es atau minuman dingin selama masa kehamilan seperti es krim dan minuman lainnya yang mengandung es akan melahirkan bayi dengan ukuran yang lebih besar dibandingkan pada berat yang normal. Padahal, air es dan bayi tidak ada hubungannya sama sekali. Bayi besar atau yang dikenal dengan istilah makrosomia adalah kondisi bayi yang lahir dengan berat badan lebih dari 4 kg. Hal ini umumnya disebabkan oleh ibu



hamil yang mengidap penyakit diabetes (kencing manis). Diabetes melitus adalah suatu kelainan yang ditandai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, protein dan juga lemak. Adapun penderita diabetes akan lebih sering mengalami kondisi yang dinamakan hiperglikemia dan glukosuria. Pada kondisi ini, penderita akan lebih sering merasa haus, nafsu makan yang berlebih dan sering buang air kecil serta penurunan berat badan yang terjadi secara tiba-tiba. Pada dasarnya air es tidak ada kaitannya dengan bayi dalam rahim ibu. Sebaliknya air es merupakan air biasa sehingga ketika diminum tidak akan berdampak bahaya untuk bayi atau janin.

Dengan demikian pula konsumsi air es yang dilakukan selama masa kehamilan tidak akan berpengaruh dan membuat bayi berukuran besar saat dilahirkan. Hanya saja pada faktanya yang menyebabkan bayi besar pada saat dilahirkan justru apabila air es dicampur dengan penamis seperti gula atau sirup. Sebab kandungan gula berlebihan yang dikonsumsi ke dalam tubuh ibu hamil akan pula ikut meningkatkan asupan gula yang diterima oleh janin. Akibatnya, janin anda akan lahir dengan berat badan yang lebih besar.

Asumsi peneliti, ibu hamil dapat terhindar dari memiliki bayi dengan berat badan besar apabila dapat mengkonsumsi makanan yang seimbang.

#### **7. Air kelapa sebagai sumber mineral bagi tubuh ibu hamil**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi air kelapa muda akan mendapatkan anak yang berkulit putih dan bersih yaitu 117 orang (71,3%)

Berikut ini adalah beberapa manfaat dan khasiat dari air kelapa muda bagi ibu hamil :

##### **1. Kandungan elektrolit alami**

Elektrolit merupakan salah satu jenis mineral yang dapat membantu anda dalam mengembalikan fungsi cairan tubuh yang hilang selama beraktivitas. Biasanya kekurangan cairan atau dehidrasi yang dialami tubuh akan terjadi seiring kegiatan yang dilakukan. Hal ini sangat penting bagi ibu hamil, karena dehidrasi pada ibu hamil dapat menyebabkan :

- a. Sakit kepala dan pusing
- b. Demam
- c. Kram dan kejang otot

Selain itu, manfaat air kelapa muda untuk ibu hamil yang mengandung elektrolit ini, dapat berguna untuk mengurangi kontraksi otot yang terjadi pada saat proses kehamilan berlangsung

##### **2. Merupakan diuretik alami**

Air kelapa muda memiliki sifat diuretik alami, yang steril dan aman dikonsumsi terutama bagi ibu hamil. Makanan sehat untuk ibu hamil yang memiliki sifat diuretik alami, membuat air kelapa muda dapat bermanfaat sebagai :

- a. Membantu memperlancar proses pembuangan urin
- b. Membantu membersihkan saluran kemih
- c. Membantu mengeluarkan zat racun yang masuk ke dalam tubuh

Dapat mencegah terjadinya infeksi pada saluran kemih.

##### **3. Asam laurat untuk mencegah macam-macam penyakit**

Air kelapa muda memiliki kandungan yang bernama asam laurat. Asam laurat ini merupakan jenis asam yang fungsinya adalah dapat membantu melawan dan mencegah terjadinya penyakit. Berikut ini adalah beberapa manfaat air kelapa untuk ibu hamil dari kandungan asam lauratnya

:

- a. Anti bakteri
- b. Anti virus
- c. Menjaga kesehatan bayi dari virus berbahaya, seperti HIV dan herpes

#### 4. Meningkatkan fungsi pencernaan

Salah satu kegunaan air kelapa adalah, air kelapa dapat membantu meningkatkan fungsi pencernaan pada ibu hamil. Biasanya fungsi pencernaan pada ibu hamil akan mengalami gangguan kehamilan seperti pelambatan mencerna makanan, sehingga air kelapa dapat membantu meningkatkan fungsi pencernaannya. Apabila fungsi pencernaan terjaga dan tetap fit, maka beberapa gangguan pencernaan dapat dicegah. Gangguan-gangguan pencernaan tersebut antara lain :

- a. Diare
- b. Sembelit
- c. Susah buang air besar

#### 5. Meningkatkan HDL

Air kelapa muda terbukti memiliki khasiat yang baik dalam meningkatkan HDL atau kolesterol baik di dalam tubuh. Hal ini dapat menekan tingginya angka kolesterol jahat di dalam tubuh, dan dapat membantu mencegah terjadinya penyakit kronis lain yang disebabkan oleh tingginya kadar kolesterol jahat di dalam tubuh. Gangguan kehamilan ini juga akan terjadi pada ibu hamil yang memiliki kecenderungan kadar LDL yang tinggi.

#### 6. Menurunkan tekanan darah

Ibu hamil wajib menghindari terjadinya tekanan darah tinggi. Larangan ibu hamil ini memang penting, karena akan berpengaruh pada kondisi kesehatan janin. Untuk mencegah dan mengurangi tekanan darah tinggi yang terjadi pada ibu hamil, maka air kelapa muda dapat dimanfaatkan sebagai penurun tekanan darah tinggi. Manfaat air kelapa muda untuk ibu hamil ini disebabkan oleh kandungan potassium yang terkandung di dalam air kelapa muda alami.

#### 7. Salah satu sumber energi

Perlu diperhatikan, air kelapa muda memiliki kandungan glukosa yang cukup tinggi. Hal ini dapat membantu ibu hamil dalam memperoleh energi dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Cara menjaga kehamilan agar tetap sehat paling utama adalah dengan tetap menjaga asupan energi setiap hari, disamping konsumsi makanan sehat dan bergizi lainnya.

#### 8. Kandungan vitamin C

Salah satu kandungan penting dari air kelapa adalah kandungan vitamin C yang tinggi. Kandungan vitamin C pada air kelapa muda ini dapat membantu mencukupi kebutuhan tubuh akan vitamin C setiap harinya, terutama bagi ibu hamil. Buah buah untuk ibu hamil mengandung vitamin C yang berguna bagi tubuh untuk :

- a. Menambah imunitas dan daya tahan tubuh
- b. Mencegah dan menangkal berbagai macam penyakit
- c. Sebagai zat antioksidan

#### 9. Mengandung vitamin B

Vitamin B juga merupakan salah satu jenis vitamin yang terkandung di dalam air kelapa muda. Manfaat air kelapa muda untuk ibu hamil dengan adanya vitamin B, maka akan membantu penggantian jaringan-jarinagn tubuh yang rusak, terutama pada ibu hamil.

#### 10. Anti aging

Air kelapa mudah memiliki manfaat yang baik sebagai anti aging atau anti penuaan dini. Hal ini disebabkan oleh sifat dari air kelapa muda yang dapat membantu memperbaharui sel-sel tubuh. Hal ini sangat baik dikonsumsi setelah kehamilan, untuk mengatasi masalah stretch mark di perut.

### 11. Menjaga kesehatan jantung

Kandungan kalium dan magnesium tinggi yang terkandung pada air kelapa muda dapat membantu ibu hamil dalam menjaga kesehatan jantung, seperti serangan jantung dan detak jantung yang tidak stabil. Kondisi ini juga diperlukan untuk ibu hamil untuk menjaga kesehatan janinnya.

### 12. Mencegah penyumbatan pada pembuluh darah

Manfaat air kelapa muda untuk ibu hamil juga sangat bermanfaat untuk mencegah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah, karena mengandung kolesterol baik yang cukup tinggi. Manfaat ini juga bisa dirasakan oleh siapa saja, bukan hanya untuk ibu hamil.

### 13. Meningkatkan metabolisme tubuh

Ibu hamil sangat membutuhkan metabolisme tubuh yang tinggi. Disinilah peran air kelapa muda akan terasa. Air kelapa muda dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh, terutama bagi ibu hamil.

Asumsi peneliti, kebutuhan air kelapa ibu hamil dapat dipenuhi untuk kebutuhan cairan elektrolit di masa kehamilan.

## 8. Keutamaan kolostrum bagi bayi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa didapatkan bahwa ibu memiliki kebiasaan membuang ASI pertama karena dianggap basi yaitu 72 orang (43,9%).

Hal ini tidak sesuai teori dimana ASI pertama disebut dengan kolostrum memiliki nilai gizi dan imunitas yang tinggi. Kolostrum adalah cairan encer dan sering berwarna kuning atau dapat pula jernih yang kaya zat anti-infeksi

(10-17 kali lebih banyak dari susu matang) dan protein, dan keluar pada hari pertama sampai hari ke-4/ke-7.

Jika dibandingkan dengan susu matang, kolostrum mengandung karbohidrat dan lemak lebih rendah, dan total energi lebih rendah. Volume kolostrum 150-300 ml/24 jam

Kolostrum adalah banyaknya vitamin dan mineral yang sangat penting bagi perkembangan serta pertumbuhan sang bayi itu sendiri tubuh, yaitu vitamin A, B carotene dan vitamin E. Selain hal tersebut kandungan yang terdapat dalam kolostrum lainnya adalah mengandung kadar sel darah putih yang tinggi yang bersifat protektif menghancurkan bakteri dan virus penyebab penyakit.

Antioksidan dalam kolostrum juga mampu mengatasi reaksi inflamasi yang terjadi sebagai respon tubuh terhadap adanya suatu infeksi. Kolostrum juga membantu pengeluaran bilirubin yang berlebihan dan mencegah terjadinya kuning (jaundice). Maka pada bayi yang mendapatkan zat penuh nutrisi dan gizi ini pada umumnya akan terhindar dari penyakit kuning pada bayi baru lahir.

Karena banyaknya manfaat kolostrum dan khasiat kolostrum itu sendiri maka pengetahuan akan pentingnya mengenal kolostrum ini penting sekali diketahui oleh para ibu-ibu yang baru melahirkan. Komposisi dari kolostrum sendiri yang tak kalah penting dalam hal ini adalah kandungan dari zat Immunoglobulin. Terutama adalah Immunoglobulin A, di mana Immunoglobulin ini akan sangat bermanfaat untuk pertahanan tubuh terhadap infeksi seperti yang telah disebut di atas. Energi yang terkandung dalam 100 ml kolostrum sebesar 67 kalori dan dalam tiga hari pertama, volumenya bervariasi yaitu berkisar antara 2-20 ml setiap kali dikeluarkan oleh ibu menyusui yang dihisap oleh

sang bayi.

Manfaat kolostrum yang terdapat dalam ASI yang keluar dalam 1-2 hari pertama setelah melahirkan adalah : Mempunyai zat kekebalan imunitas yang tinggi bagi sang bayi. Hal ini karena dalam kolostrum ASI (Air Susu Ibu) banyak terdapat kandungan zat kekebalan terutama IgA (immunoglobulin) untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi seperti selaput paru-paru, usus, tenggorokan. IgA yang terdapat dalam ASI juga bermanfaat untuk saluran pencernaan sang bayi dalam hal ini adalah untuk menambal lubang pada usus bayi yang belum terbentuk sempurna ketika dilahirkan sehingga ini akan bisa mencegah diare pada bayi.

Sesuai dengan kebutuhan bayi baru lahir. Karena kolostrum yang terdapat pada ASI pada permulaan menyusui ini banyak mengandung protein, vitamin A yang tinggi dan mengandung karbohidrat dan lemak rendah, sehingga hal ini tentunya akan sesuai dengan kebutuhan gizi bayi pada hari-hari pertama kelahirannya.

Membantu proses pengeleluaran mekonium. Mekonium adalah kotoran bayi yang pertama berwarna hitam kehijauan. Maka bila kita perhatikan pada bayi baru lahir maka kotoran yang pertama dikeluarkannya akan berwarna kehitaman. Hal ini lah yang dimaksud dengan pengertian mekonium. Selain itu juga bisa membantu mengatasi masalah zat dalam tubuh bayi yang menyebabkan bayi kuning (bilirubin) atau dapat mengurangi kelebihan bilirubin. Kelebihan bilirubin terjadi karena belum sempurnanya mekanisme pengaturan jumlah sel darah merah pada tubuh bayi.

Kolostrum ASI juga mengandung beberapa zat yang berguna serta bermanfaat dalam jumlah yang tinggi seperti halnya natrium, kalium dan kolesterol. Kombinasi dari berbagai

macam zat gizi serta nutrisi ini akan ampuh dan bermanfaat bagi perkembangan jantung, otak serta sistem saraf pusat bayi. Dan ini adalah manfaat pemberian ASI juga bagi sang bayi.

Kolostrum juga mempunyai kemampuan untuk menurunkan timbulnya reaksi sebuah alergi. Antibodi yang terkandung di dalam kolostrum dapat melawan alergen (zat pencetus alergi). Zat ini mengandung kemampuan mengikat IgE (immunoglobulin yang terlibat dalam reaksi alergi). Dengan kemampuan tersebut, maka kolostrum ini akan dapat membantu menekan munculnya IgE sehingga akan menghambat dan mencegah timbulnya reaksi alergi.

Di awal setelah melahirkan, produksi pertama ASI adalah kolostrum, yang diproduksi sekitar hari ke 2 setelah melahirkan. Pada saat tersebut, bayi yang sehat akan mempunyai cadangan gizi yang cukup sambil menanti produksi ASI bisa mencapai jumlah normal. Kandungan kolostrum terutama adalah zat gizi dan sel kekebalan tubuh yaitu immunoglobulin.

Produksi kolostrum akan berakhir setelah 1-2 minggu, kemudian digantikan dengan ASI matur. Kandungan ASI tersebut berubah seiring usia bayi dengan perubahan komposisi yang sesuai dengan usia bayi. Oleh karena hal tersebut, maka sangat dianjurkan dan juga sangat baik jika menyusui bayi dilakukan seawal mungkin oleh para ibu yang baru melahirkan.

## **9. Resiko bayi yang diberikan MP ASI dini**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa yaitu 62 orang (37,9 %) ibu memberikan MPASI dini.

Berikut ini adalah bahaya / kerugian pemberian MPASI dini:

a. Bayi lebih rentan terkena berbagai penyakit.

Saat bayi menerima asupan lain selain ASI, maka imunitas/kekebalan yang diterima bayi akan berkurang. Pemberian MPASI dini berisiko membuka pintu gerbang masuknya berbagai jenis kuman, belum lagi jika MPASI tidak disajikan secara higienis. Banyak penelitian yang menyatakan pemberian ASI eksklusif melindungi bayi dari berbagai penyakit seperti penyakit pernafasan, infeksi telinga dan penyakit saluran pencernaan yang umum diderita anak-anak seperti diare.

b. Berbagai reaksi akibat sistem pencernaan bayi belum siap. Bila MPASI diberikan sebelum sistem pencernaan bayi siap untuk menerimanya, maka makanan tersebut tidak dapat dicerna dengan baik dan bisa menimbulkan berbagai reaksi seperti diare, sembelit/konstipasi, timbulnya gas, dll. Tubuh bayi belum memiliki protein pencernaan yang lengkap. Berbagai enzim seperti amylase, enzim yang diproduksi pankreas belum cukup ketika bayi belum berusia 6 bulan. Begitu pula dengan enzim pencernaan karbohidrat (maltase, sukrase), dan lipase serta bile salts untuk mencerna lemak.

c. Bayi berisiko menderita alergi makanan.

Memperpanjang pemberian ASI eksklusif menurunkan angka terjadinya alergi makanan. Usia 4-6 bulan kondisi usus bayi masih “terbuka”, antibodi (sIgA) dari ASI bertugas melapisi organ pencernaan bayi & memberikan kekebalan pasif, mengurangi terjadinya penyakit dan reaksi alergi sebelum penutupan usus terjadi. Bayi mulai memproduksi antibodi sendiri &

penutupan usus terjadi saat bayi berusia 6 bulan.

d. Bayi berisiko mengalami obesitas/kegemukan.

Pemberian MPASI dini sering dihubungkan dengan meningkatnya kandungan lemak dan berat badan pada anak-anak.

e. Produksi ASI dapat berkurang. Makin banyak makanan padat yang diterima bayi maka berpotensi bayi akan mengurangi permintaan untuk menyusu. Bayi yang makan makanan padat pada usia yang lebih muda cenderung lebih cepat disapih.

f. Persentasi keberhasilan KB/pengaturan kehamilan alami menurun.

Pemberian ASI eksklusif biasanya sangat efektif dalam mencegah kehamilan secara alami. Saat MPASI sudah diberikan maka bayi tidak lagi menyusu secara eksklusif sehingga persentasi keberhasilan KB metoda alami ini akan menurun.

g. Bayi berisiko tidak mendapatkan nutrisi optimal seperti ASI. Umumnya MPASI dini yang diberikan bentuknya bubur encer/cair yang mudah ditelan bayi. MPASI seperti ini mengenyangkan bayi tapi dengan nutrisi yang tidak memadai.

h. Bayi berisiko mengalami Invaginasi usus/intususepsi.

Invaginasi usus/intususepsi adalah keadaan di mana suatu segmen usus masuk ke dalam bagian usus lainnya sehingga menimbulkan berbagai masalah kesehatan serius dan bila tidak segera ditangani dapat menyebabkan kematian. Walau penyebab pasti penyakit ini belum diketahui, namun hipotesa yang paling kuat karena pemberian MPASI yang terlalu cepat.

## **F. SIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa :

- a. Mayoritas responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil porsi makannya harus lebih besar yaitu 89 orang (54,3%)
- b. Mayoritas responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi ikan beresiko akan mendapatkan anak dengan cacangan yaitu 78 orang (47,6%)
- c. Responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi kacang hijau akan memiliki anak dengan rambut yang tebal adalah 111 orang (67,7%)
- d. Responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi air es beresiko mendapatkan anak dengan berat badan besar yaitu 113 orang (68,9%)
- e. Responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi makanan pedas mendapatkan anak dengan muka dengan kemerah merahan yaitu 105 orang (64%)
- f. Responden memiliki persepsi bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi air kelapa mudan akan mendapatkan anak yang berkulit putih dan bersih yaitu 117 orang (71,3%)
- g. Responden memiliki kebiasaan membuang ASI pertama karena dianggap basi yaitu 72 orang (43,9%).
- h. Responden ibu memiliki kebiasaan memberikan MPASI sebelum bayi berusia 6 bulan yaitu 62 orang (37,9 %).

### **2. Saran**

#### **a. Petugas Kesehatan**

Petugas kesehatan lebih meningkatkan upaya penyebaran informasi kesehatan kepada masyarakat dengan mendesain pesan dengan pendekatan budaya setempat.

#### **b. Masyarakat**

Masyarakat lebih meningkatkan upaya pencarian informasi kesehatan melalui berbagai aktifitas seperti penyuluhan dalam forum pertemuan masyarakat, media cetak maupun elektronik.

## **G. DAFTAR PUSTAKA**

- Agria dkk. 2011. Gizi Reproduksi. Jogjakarta: Fitramaya
- Eva.2010. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Trans Info Media
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.----- . 2010. Promosi Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Path. 2005. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: EGC
- Sulistyoningsih, Haryani. 2011. Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak. Jogjakarta: Graha Ilmu.
- Sunita, Almatsier. 2006. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Herbold, N. 2011. *Buku Saku Nutrisi*. Edisi *Editor*. EGC. Jakarta.
- Oswari, E.2009. Penyakit dan Penanggulangannya. Jakarta: Balai Penerbit FK UI
- Safar, Rosdiana.2010. Parasitologi Kedokteran. Bandung: Yrama Widya