

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Penulis telah mampu melakukan pengkajian data subyektif pada Ny “N”  
Data Subjektif: Ibu hamil Ny “N” usia 20 tahun mengatakan ingin memeriksa kehamilannya dan tidak ada keluhan, hamil ke 1, HPHT 16-02-2019, gerakan janin aktif dirasakan, riwayat penyakit tidak ada, riwayat KB : tidak ada.
2. Penulis telah mampu melakukan pengkajian data obyektif pada Ny “N”  
Data Objektif: K/U Ibu baik, TTV normal, BB sekarang 43 kg, TB 148 cm, LILA 22 cm. Pemeriksaan Abdomen : TFU 26 cm, bokong difundus punggung kanan, persentasi kepala sudah masuk PAP, teraba kepala masuk PAP 4/5 bagian, PBBJ:  $26-11 \times 155 = 2,325$ , DJJ (+) irama (11-12-12), frekuensi 140x/menit.
3. Penulis telah mampu menentukan diagnosa pada Ny “N”  
Analisa: G<sub>1</sub>P0A0H0 UK aterm T/H/IU, preskep, keadaan umum ibu dan kesejahteraan janin baik dengan KEK.
4. Penulis telah mampu melakukan penatalaksanaan pada Ny “N”  
Penatalaksanaan :
  - a. Menjelaskan hasil pemeriksaan.
  - b. Menjelaskan tentang dampak KEK pada Ibu hamil.
  - c. Memberikan penyuluhan tablet Fe, nutrisi Ibu hamil KEK pada Ibu hamil.
  - d. Menjelaskan tanda bahaya kehamilan
  - e. Menjelaskan tanda awal persalinan
  - f. Menjelaskan persiapan persalinan
  - g. Menjadwalkan kunjungan ulang

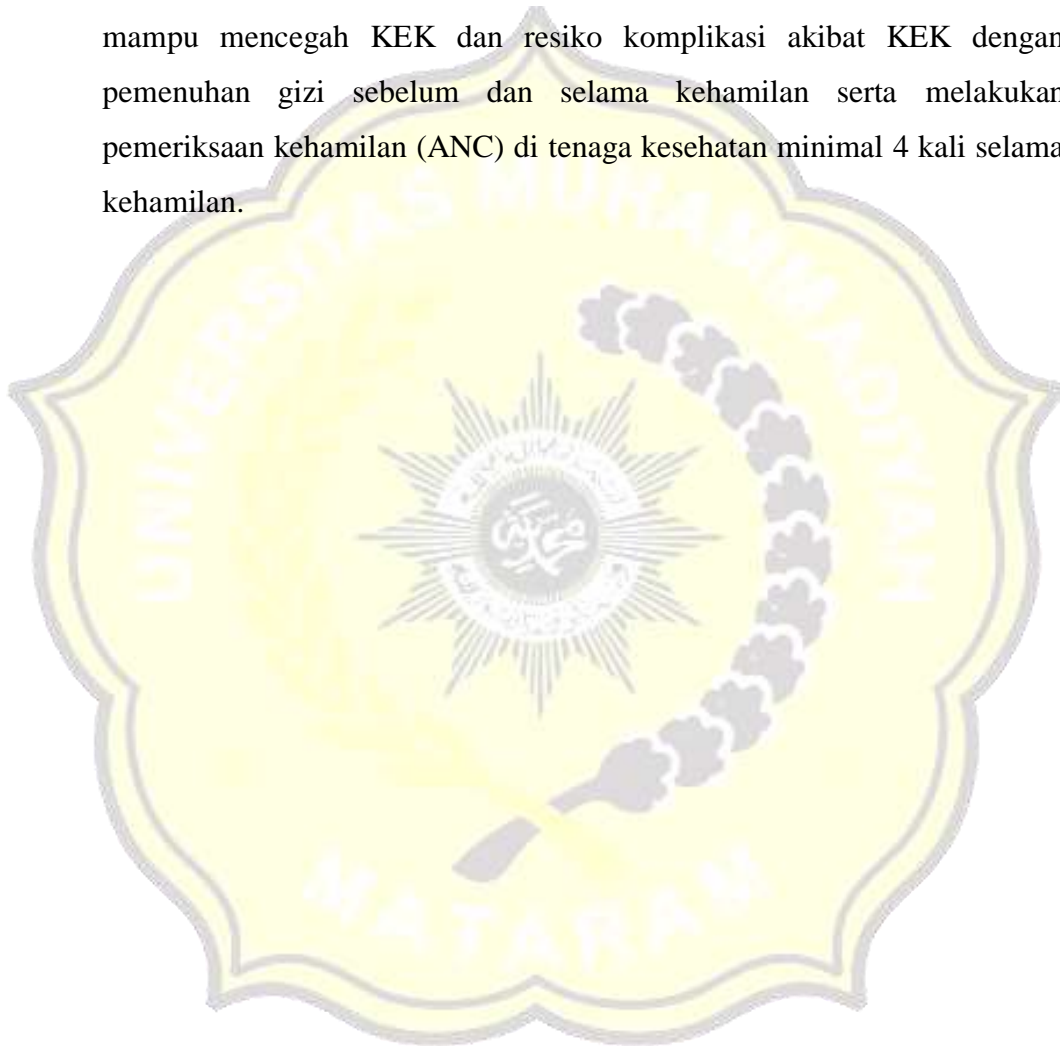
#### **B. Saran**

1. Bagi Tenaga Kesehatan  
Diharapkan dapat melakukan pencegahan KEK dari sebelum hamil dengan penyuluhan pemenuhan gizi sebelum kehamilan, deteksi dini KEK dari kunjungan pertama *antenatal care* sehingga dapat dilakukan

penanganan KEK dari awal kehamilan dengan penyuluhan gizi pada Ibu hamil dan pemberian PMT dan dapat mencegah komplikasi pada Ibu dan janin serta melakukan antisipasi tanda bahaya kehamilan dan mengarahkan pasien untuk melakukan pemeriksaan ANC secara rutin di fasilitas kesehatan sehingga dapat mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI).

## 2. Bagi masyarakat dan Subjek Penelitian

Dari hasil studi kasus maka diharapkan bagi masyarakat lebih mampu mencegah KEK dan resiko komplikasi akibat KEK dengan pemenuhan gizi sebelum dan selama kehamilan serta melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC) di tenaga kesehatan minimal 4 kali selama kehamilan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, M. (2013). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Arisman. (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Ariyani, D. (2012). *Validitas Ukuran Lingkar Lengan Atas Terhadap Indeks Massa Tubuh Dalam Mendeteksi Risiko Kekurangan Energi Kronik Pada Wanita (20 – 45 Tahun) Di Indonesia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Vol.7, (2) : 83 – 90.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas). (2015). *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019*. Jakarta
- Bartini, I. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Chinue. (2010). *Kekurangan Energi Kronik (KEK)*. Diakses tanggal 2 Juni 2020. <http://chinue.worldpress.com/2010/03/14/makalah-KEK>
- Citrakesumasari. (2012). *Anemia gizi masalah dan pencegahannya*. Yogyakarta: Kalika.
- Departemen FKM UI. (2010). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Depkes RI. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia 2011*. Jakarta: Depkes RI
- Depkes RI. (2013). *Profil Kesehatan Indonesia 2011*. Jakarta: Depkes RI
- Dikes NTB. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2017*. Mataram: Dinas Kesehatan NTB.
- Fatimah. (2010). *Pengetahuan dan Praktek Keluarga Sadar Gizi Ibu Balita*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4(4) hal 23 – 25.
- Hani, Umu., Rosida, Lulu. (2018). *Gambaran Umur dan Paritas Kejadian KEK di Puskesmas Kasihan II Bantul*. *Jurnal Kesehatan Prodi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Helena, (2013). *Gambaran Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Trimester Pertama dan Pola Makan dalam Pemenuhan Gizi di Wilayah kerja Puskesmas Parsoburan Kabupaten Toba Samosir (Skripsi)*. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Ikatan Bidan Indonesia. (2018). *Midwife Update*. Jakarta: Pengurus Pusat (PP) Ikatan Bidan Indonesia
- Indriyani, Dian. (2013). *Aplikasi Konsep dan Teori Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Jannah, A.W., & Widjaja, W. (2012). *Panduan Calon Ibu Untuk Menjalani Kehamilan dan Persalinan Yang Menyenangkan*. Jakarta: PT Agromedia Pustaka.
- Kartikasari, Bunga Widita, Mifbakhuddin, & Mustika, Dian Nintyasari. (2013). *Hubungan pendidikan, paritas, dan pekerjaan Ibu dengan status gizi Ibu hamil trimester III di Puskesmas Bangetayu Kecamatan Genuk Kota Semarang tahun 2011*. *Jurnal Kebidanan* 1.1: 9-18.

- Kristyanasari, Weni. (2010). *Gizi Ibu Hamil*. Jakarta: Nuha Medika
- Lalage,Z. (2013). *Khasiat Selangit 101 Buah & Sayur*. Jakarta: GALMAS
- Mahirawati, Vika Kartika. (2014). *Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Kecamatan Kamoning dan Tambelangan, Kabupaten Sampan, Jawa Timur*. Bulletin Penelitian Sistem Kesehatan.
- Manuaba, Ida Gde Bagus. (2010). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC
- Maryunani, Anik. (2010). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta: Trans info Media
- Meikowati, F.P.D. (2014). *Analisis Perbedaan Faktor Pemanfaatan Pelayanan Antenatal antara Puskesmas Wuluhan dan Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember*. Universitas Jember.
- Mochtar, Rustam. (2011). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC
- Muliarini, Prita. (2010). *Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan*. Jakarta: EGC
- Muliawati, Siti, Lestrai,Tri. (2013). *Faktor Penyebab Ibu Hamil Kurang Energi Kronis Di Puskesmas Sambi Kabupaten Boyolali Tahun 2012*. Info Kesehatan.
- Muslihatun,Wafi Nur. (2010). *Asuhan Neonatus Bayi dan Balita*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Nita, N., & Mustika, D. (2013). *Asuhan Kebidanan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novita, Regina. (2011). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurpudji. (2011). *Kontroversi Seputar Gizi Buruk*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam. (2009). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika
- Prasetyawati, AE. (2011). *Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Proverawati, A dan Wati, E.K. 2011. *Ilmu Gizi untuk Perawat dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Yulia Medika
- Putrono dan Wagiyono, Ns. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal & bayi baru lahir fisiologis dan patologis*. Yogyakarta: CV.Andi
- Rahmaniar, A., Taslim M., Bahar B. (2011). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kekurangan Energi Kronis pada Ibu Hamil di Tampa Padang, Kabupaten Mamuju, Sulawesi Barat*. Artikel. Makassar: Pascasarjana Universitas Hasanuddin.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian RI
- Rukiyah, Ai Yeyeh dan Lia Yulianti. 2014. *Asuhan Kebidanan IV (Patologi Kebidanan)*. Jakarta: Trans Info Media.



- Saifuddin, AB. 2013. *Buku Panduan Praktik Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: YBP-SP
- Sandjaja, dkk. (2014). *Kamus Gizi*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara
- Sipatuhar,H.F.,dkk. (2013). *Gambaran Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Trimester Pertama*. Jurnal Kesehatan Poltekkes Denpasar.
- Soetjiningsih. (2011). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC
- Supriasa, I.D.N., dkk. (2013). *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: EGC
- Umar, Husein. (2012). *Metode Penelitian*. Jakarta: Salemba Empat
- Wahida, Z. (2014). *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Terhadap Perubahan Status Gizi Ibu Hamil*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan. Stikes Dian Husada Mojokerto.
- Wahyu, Purwaningsih dan Fatmawati,Siti. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rahima
- Winkjosastro, Hanifa. (2015). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Wiryo, H. (2012). *Peningkatan Gizi Bayi, Anak, Ibu Hamil dan Menyusui dengan Bahan Makanan Lokal*. Jakarta: Sagung Seto.





**SATUAN ACARA PENYULUHAN**  
**NUTRISI IBU HAMIL ( SAP GIZI SEIMBANG IBU HAMIL)**  
**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Gizi Seimbang Ibu Hamil  
Sasaran : Ibu Hamil Trimester 1, 2, dan 3  
Tempat : Puskesmas Tanjung Karang

**A. Tujuan Instruksi Umum (TIU)**

Setelah dilaksanakan penyuluhan selama 10 menit, diharapkan audience dapat menyebutkan dan mengetahui mengenai gizi seimbang ibu hamil trimester 1, 2, dan 3.

**B. Tujuan Instruksi Khusus (TIK)**

Setelah dilaksanakan penyuluhan selama 10 menit, diharapkan audience dapat

1. Menyebutkan pengertian gizi seimbang
2. Menyebutkan manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil
3. Menyebutkan pesan gizi seimbang untuk ibu hamil
4. Menyebutkan penambahan kebutuhan zat gizi selama hamil
5. Menyebutkan jumlah atau porsi dalam 1 kali makan
6. Menyebutkan frekuensi makan dalam sehari
7. Menyebutkan jenis makanan yang tersusun dalam 1 hidangan makan
8. Menyebutkan zat gizi yang diperlukan selama hamil

**C. Materi Penyuluhan**

1. Pengertian gizi seimbang
2. Manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil
3. Pesan gizi seimbang untuk ibu hamil
4. Penambahan kebutuhan zat gizi selama hamil
5. Jumlah atau porsi dalam 1 kali makan
6. Frekuensi makan dalam sehari
7. Jenis makanan yang tersusun dalam 1 hidangan makan
8. Zat gizi yang diperlukan selama hamil

#### D. III.Strategi Proses Belajar Mengajar

Bidan/Penyuluh	Audience	Waktu
<b>Pembukaan</b> 1) Mengucapkan salam 2) Memperkenalkan diri 3) Menjelaskan maksud dan tujuan	1) Menjawab salam serta menyambut dengan baik 2) Memperhatikan 3) Menyimak penjelasan yang diberikan	2 menit
<b>Kegiatan inti</b> 1) Mengkaji pengetahuan audience tentang materi yang akan disampaikan 2) Menjelaskan materi mengenai pengertian gizi seimbang ibu hamil 3) Menjelaskan materi mengenai manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil 4) 3Menjelaskan Pesan gizi seimbang untuk ibu hamil 5) Menjelaskan materi mengenai makanan yang bagi ibu hamil 6) Menjelaskan materi mengenai makanan pantangan bagi ibu hamil 7) Memberikan kesempatan pada audience untuk bertanya 8) Menjawab pertanyaan	1) Audience menjawab beberapa pertanyaan 2) Menyimak penjelasan materi yang disampaikan penyuluh 3) Menyimak penjelasan materi yang disampaikan penyuluh 4) Menyimak penjelasan materi yang disampaikan penyuluh 5) Menyimak penjelasan materi yang disampaikan penyuluh 6) Menyimak penjelasan materi yang disampaikan penyuluh 7) Mengajukan beberapa pertanyaan 8) Mendengarkan jawaban	6 menit



dengan spesifik		
<b>Penutup</b>		2 menit
1) Memberikan beberapa pertanyaan pada audience untuk mengevaluasi	1) Menjawab beberapa pertanyaan	
2) Menyimpulkan hasil pembahasan bersama-sama dengan audience	2) Menyimpulkan hasil pembahasan bersama penyuluh	
3) Memotivasi audience untuk selalu memperhatikan nutrisi yang baik terutama pada saat kehamilan	3) Bersedia untuk selalu memperhatikan dan datang ke tenaga kesehatan	
4) Memberikan leaflet	4) Menerima leaflet	
5) Salam penutup	5) Menjawab salam	

#### E. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

#### F. Media dan Sumber

1. Media

#### G. Evaluasi

1. Prosedur : Post Test
2. Jenis Test : Lisan
3. Butir Soal :

- a. Sebutkan Pengertian gizi seimbang?
- b. Sebutkan Manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil?
- c. Sebutkan Pesan gizi seimbang untuk ibu hamil?
- d. Sebutkan Penambahan kebutuhan zat gizi selama hamil?
- e. Sebutkan Jumlah atau porsi dalam 1 kali makan?
- f. Sebutkan Frekuensi makan dalam sehari?
- g. Sebutkan Jenis makanan yang tersusun dalam 1 hidangan makan?

h. Sebutkan Zat gizi yang diperlukan selama hamil?

H. Susunan Kegiatan Materi

Waktu	Media	Metode	Materi
16.00 - 16.05 WIB	-	Ceramah	Pembukaan dan perkenalan
16.05 - 16.20 WIB	-	Ceramah dan tanya jawab	Penjelasan mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil
16.20 - 16.40 WIB	-	Tanya jawab	Evaluasi Kesimpulan Penutup

- e. Membatasi makanan yang mengandung gas, contoh: nangka (matang dan mentah), kol, ubi jalar, karena dapat menyebabkan ketuban nyeri ulu hati pada ibu hamil
- f. Membatasi konsumsi minuman ringan (soft drink), karena mengandung energi tinggi, yang berakibat pada berat badan ibu hamil meningkat berlebihan dan bayi lahir besar

## MATERI

### GIZI SEIMBANG

#### A. Pengertian

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.



#### 1. MANFAAT GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL

- a. Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin
- b. Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman
- c. Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu
- d. Mengatasi permasalahan selama kehamilan
- e. Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi.

## 2. PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL



- a. Mengonsumsi aneka ragam pangan lebih banyak berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan vitamin serta mineral sebagai pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin serta cadangan selama masa menyusui



- b. Membatasi makan makanan yang mengandung garam tinggi untuk mencegah hipertensi karena meningkatkan resiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan



- c. Minum air putih lebih banyak mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Asupan air minum ibu hamil sekitar 2-3 liter perhari (8-12 gelas sehari)



d. Membatasi minum kopi, kandungan KAFEIN dalam kopi meningkatkan buang air kecil yang berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung meningkat. Paling banyak 2 cangkir kopi/hari.

### 3. PENAMBAHAN KEBUTUHAN ZAT GIZI SELAMA HAMIL

Kebutuhan gizi untuk ibu hamil setiap harinya ditambah sesuai dengan usia kehamilan. Hal ini dikarenakan adanya perkembangan dan pertumbuhan janin. Berikut merupakan jumlah penambahan yang harus dipenuhi selama hamil:

Trimester 2	Trimester 2 dan 3	Seharian
Energi : 180 Kkal	Energi : 300 Kkal	Biskuit 1 buah besar (10 gram)
Protein : 20 gram	Protein : 20 gram	Telur ayam rebus 1 butir (55 gram)
Lemak : 6 gram	Lemak : 10 gram	susu sapi segar/steril (100 gram)
KH : 25 gram	KH : 40 gram	1 mangkuk bubur kacang hijau
		-kacang hijau 5 sendok makan (50 gram)
		-santan ¼ gelas (50 gram)
		-gula merah 1 sendok makan (13 gram)
		dan
		Telur ayam rebus 1 butir (55 gram)

### 4. JUMLAH ATAU PORSI DALAM 1 KALI MAKAN

Merupakan suatu ukuran atau takaran makan yang dimakan tiap kali makan

Kategori	Berat	Setara dengan
Ragi/pengembang	200 gram	1 piring
Lula-paku hewan (ayam/daging/ikan)	40 gram	ikan: 1/3 ekor sedang Ayam: 1 potong sedang daging: 2 potong kecil
Lula nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan)	Tempe : 50 gram Tahu : 100 gram Kacang-kacangan : 25 gram	Tempe: 2 potong sedang Tahu: 2 potong sedang Kacang-kacangan : 2 sendok makan
Sayuran	100 gram	1 gelas/ 1 piring/ mangkuk (setelah masak ditiriskan)
Buah-buahan	100 gram	2 ½ potong sedang

### 5. FREKUENSI MAKAN DALAM SEHARI

Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama atau pun selingan,

sebanyak 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan atau porsi kecil namun sering dan harus sesuai porsi.

## 6. JENIS MAKANAN YANG TERSUSUN DALAM 1 HIDANGAN MAKAN

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. **Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi** semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi, semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat yang bermanfaat bagi kesehatan.

Selain menerapkan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan keamanan pangan yang berarti makanan atau minuman itu harus bebas dari cemaran yang membahayakan kesehatan.

Cara menerapkan yaitu dengan **mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari** yang terdiri dari **makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman**. Mengonsumsi lebih dari 1 jenis untuk setiap kelompok makanan setiap kali makan akan lebih baik.



Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat yaitu padi-padian atau serealisa seperti beras, jagung, dan gandum; sagu; umbi-umbian

seperti ubi, singkong, dan talas; serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mi, roti, makaroni, havermout, dan bihun.

Sumber **protein**, yaitu sumber protein hewani, seperti daging, ayam, telur, susu, dan keju; serta sumber protein nabati seperti kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, dan kacang tolo; serta hasil olahannya seperti tempe, tahu, susu kedelai, dan oncom.

Sumber **zat pengatur** berupa sayuran dan buah. Sayuran diutamakan berwarna hijau dan kuning jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel, dan tomat; serta sayur kacang-kacangan, seperti kacang panjang, buncis, dan kecambah. Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga, kaya serat dan yang berasa asam, seperti pepaya, mangga, nanas, nangka, nangka masak, jambu biji, apel, sirsak dan jeruk.

## 7. ZAT GIZI YANG DIPERLUKAN SELAMA HAMIL

Pada masa kehamilan dianjurkan mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi tertentu sebagai penunjang kesehatan ibu dan janin maupun untuk keperluan perkembangan dan pertumbuhan janin. Berikut ini merupakan zat gizi yang diperlukan ibu hamil:

### TRIMESTER 1

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Asam Folat	pembentukan sistem saraf pusat, termasuk otak	sayuran berdaun hijau, tempe, serta sereal atau kacang-kacangan yang telah ditambahkan dengan asam folat
Asam lemak tak jenuh	tumbuh kembang sistem saraf pusat dan otak	ikan laut: ikan tenggiri, ikan kembung, ikan tuna, dan ikan tongkol
Vitamin B12	perkembangan sel janin	hasil ternak dan produk olahannya, serta produk olahan kacang kedelai, misalnya tempe dan tahu; telur, daging ayam, keju, susu
Vitamin D	Membantu menyerap kalsium dan mineral (zat penting yang diperlukan oleh tubuh) di dalam darah	ikan salmon, susu

### TRIMESTER 2

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin A	proses metabolisme, pembentukan tulang, sistem saraf	daging ayam, telur bebek, kangkung, wortel dan buah-buahan berwarna kuning hingga merah
Kalsium (Ca)	pembentukan tulang dan gigi janin dan ibu	yoghurt, bayam, jeruk, dan roti gandum
Zat Besi (Fe)	membentuk sel darah merah, mengangkut oksigen ke seluruh tubuh dan janin	Kacang-kacangan, sayuran hijau, daging sapi, hati sapi, ikan

### TRIMESTER 3

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin B6	Membantu proses sistem saraf	Kacang-kacangan, hati, gandum
Serat	Memperlancar buang air besar (mengatasi sembelit)	Sayuran dan buah-buahan
Vitamin C	Membantu penyerapan zat besi dan antioksidan	Kel, nanas, pepaya, jambu, jeruk, tomat
Seng (Zn)	Membantu proses metabolisme dan kekebalan tubuh	Kacang-kacangan, hati sapi, telur, daging sapi
Yodium	Mengatur suhu tubuh, membentuk sel darah merah serta fungsi otot dan saraf	Garansi dapur, udang segar, ikan laut

## 8. BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI DAN DIBATASI OLEH IBU HAMIL

- Menghindari makanan yang diawetkan karena biasanya mengandung bahan tambahan makanan yang kurang aman
- Menghindari daging/telur/ikan yang dimasak kurang matang karena mengandung kuman yang berbahaya untuk janin
- Membatasi kopi dan coklat, didalamnya terdapat kandungan kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah
- Membatasi makanan yang mengandung energi tinggi seperti yang banyak mengandung gula, lemak misalnya: keripik, cake