

Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan



MODUL TEORI

GIZI REPRODUKSI

2019



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

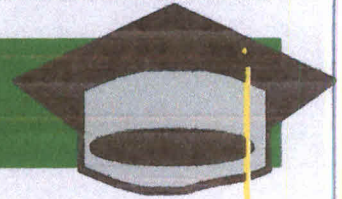
MODUL

GIZI REPRODUKSI



PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA

DAFTAR ISI



Kata Pengantar	i
Daftar Isi.....	ii
Pendahuluan.....	1
BAB 1 Konsep Dasar Ilmu Gizi	2
A. Pengertian Gizi.....	3
B. Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi.....	3
C. Pengelompokan Zat Gizi Menurut Kebutuhan.....	3
Rangkuman.....	6
Tes Formatif.....	5
Glosarium.....	7
Daftar Pustaka	8
BAB 2 Manfaat Zat-zat Gizi Bagi Wanita Sepanjang Daur Hidupnya.....	9
A. Karbohidrat dan Efeknya Bagi Kesehatan.....	10
B. Lemak dan Efeknya Bagi Kesehatan	10
C. Protein dan Efeknya Bagi Kesehatan.....	11
D. Vitamin dan Efeknya Bagi Kesehatan	11
E. Mineral dan Efeknya Bagi Kesehatan	12
F. Keseimbangan Air dan Elektrolit Dalam Tubuh	12
Rangkuman.....	14
Tes Formatif.....	15
Glosarium.....	16
Daftar Pustaka	17
BAB 3 Konsep Gizi Seimbang.....	18
A. Pedoman Menu Gizi Seimbang.....	19
B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyusunan Menu seimbang	20
Rangkuman.....	21
Tes Formatif.....	22
Glosarium.....	23
Daftar Pustaka	24
BAB 4 Gizi Seimbang Bagi Wanita Hamil	25
A. Prinsip Gizi Untuk Wanita Hamil.....	26
B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gizi Ibu Hamil	26

C. Pengaruh Status Gizi pada Kehamilan.....	27
D. Menu Seimbang Untuk Wanita Hamil.....	27
Rangkuman.....	29
Tes Formatif.....	30
Glosarium.....	31
Daftar Pustaka	32
BAB 5 Gizi Seimbang Bagi Ibu Menyusui	33
A. Prinsip Gizi Untuk Ibu Menyusui.....	34
B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi	34
C. Pengaruh Status Gizi pada ibu Menyusui	34
Rangkuman.....	36
Tes Formatif.....	37
Glosarium.....	38
Daftar Pustaka	39
BAB 6 Gizi Seimbang Bagi Bayi.....	40
A. Prinsip Gizi Bagi Bayi	41
B. Macam-macam Makanan Bagi Bayi.....	41
C. Cara Pengelolaan Makanan Bayi.....	42
D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian Makanan	42
E. Pengaruh Status Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan.....	42
Rangkuman.....	44
Tes Formatif.....	45
Glosarium.....	46
Daftar Pustaka	47
BAB 7 Gizi Seimbang Bagi Balita.....	48
A. Prinsip Gizi Bagi Bayi	49
B. Cara Pengelolaan Makanan Balita.....	49
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian Makanan	50
D. Pengaruh Status Gizi terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan.....	50
E. Menu Seimbang Untuk Balita	51
Rangkuman.....	53
Tes Formatif.....	54
Glosarium.....	55
Daftar Pustaka	56
BAB 8 Gizi Seimbang Bagi Anak Remaja dan dewasa.....	57
A. Prinsip Gizi Bagi Anak Remaja dan Dewasa.....	58
B. Faktor-faktor yang mempengaruhi	58
C. Kebutuhan gizi Seimbang	58

D. Pengaruh Status Gizi Terhadap Sistem reproduksi.....	58
Rangkuman.....	59
Tes Formatif.....	60
Glosarium.....	61
Daftar Pustaka	62
BAB 9 Gizi dan Fertilisasi.....	63
A. Zat Gizi Pendukung Fertilisasi.....	64
B. Peran zat Gizi untuk Fertilisasi dan Pencegahan kemandulan.....	64
C. Hubungan status Gizi Dengan Menarche.....	64
D. Hubungan Gizi Dengan Menstruasi.....	65
E. Prinsip Diet Pada Penderita Pramenstruasi Syndrom	65
F. Prinsip Gizi Pada Usia Menopause	65
Rangkuman.....	66
Tes Formatif.....	67
Glosarium.....	68
Daftar Pustaka	69
BAB 10 Gizi Ibu Hamil.....	70
A. Kebutuhan Gizi Ibu hamil	71
B. Gizi Ibu Hamil.....	71
C. Pengaruh Status Gizi Ibu Hamil yang Kurang Terhadap Pertumbuhan Janin ..	71
D. Prinsip Diet Pada Hyperemesis.....	72
E. Prinsip Diet Pada Pre-Eklampsia dan Eklampsia	72
F. Prinsip Diet Pada Ibu Hamil dengan Konstipasi	73
G. Prinsip Diet Pada Ibu Hamil dengan Diabetes Melitus	73
H. Prinsip Diet Pada Ibu Hamil dengan Anemia.....	74
I. Prinsip Diet Pada Ibu Hamil dengan Obesitas.....	74
Rangkuman	75
Tes Formatif.....	76
Glosarium	77
Daftar Pustaka	78
BAB 11 Masalah Gizi Pada Ibu Hamil, Menyusui, Bayi, Balita, Remaja dan Dewasa	79
A. Ibu Hamil.....	80
B. Ibu Menyusui.....	80
C. Bayi	80
D. Balita	81
E. Remaja dan Dewasa	81
Rangkuman	83
Tes Formatif.....	84

Glosarium	85
Daftar Pustaka	86
BAB 12 Pendidikan Kesehatan tentang Gizi	87
A. Menyusun Menu	88
B. Memilih Bahan Makanan	88
C. Mengolah Bahan Makanan/Menu	89
D. Menyajikan Makanan	89
Rangkuman	90
Tes Formatif	91
Glosarium	92
Daftar Pustaka	93
BAB 13 Tindakanlanjut Hasil Pendidikan Kesehatan	94
A. Observasi/Pemantauan Status Gizi	95
B. Kolaborasi dan Rujukan	95
Rangkuman	96
Tes Formatif	97
Glosarium	98
Daftar Pustaka	99



URAIAN MATERI

A. Pengertian gizi

Kata gizi berasal dari bahasa Arab yaitu *gidza* yang berarti makanan. Zat gizi (nutrient) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu untuk menghasilkan energi, pembangunan, dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan.

Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat gizi dan unsure-unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh.

Pangan adalah istilah umum untuk semua bahan yang dapat dijadikan makanan. Bahan makanan adalah makanan dalam keadaan mentah. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi.

B. Sejarah perkembangan ilmu gizi

Pentingnya makanan untuk kelangsungan hidup manusia telah disadari sejak zaman purba dan zaman Yunani. Manusia kemudian mempunyai ide-ide yang masih kabur tentang makanan, yang berwujud tabu, kekuatan magis, dan nilai-nilai menyembuhkan.

Bapak ilmu gizi Antoine Lavoiser (1743-1794) telah banyak melakukan penelitian. Ia mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan penggunaan energi makanan yang meliputi proses pernapasan, oksidasi, dan kalorimetri. Selain itu, Hippocrates, seorang filsuf Yunani (460 SM) telah berhasil mengobati dan menyembuhkan orang yang menderita rabun senja dan memberi makanan ekstra berupa hati binatang buruan. Setelah ratusan tahun kemudian, ditemukan bahwa penyakit rabun senja merupakan akibat dari kekurangan vitamin A dan bahwa hati hewan banyak mengandung vitamin A.

Selanjutnya pada zaman Vasco de Gama yang berlayar dari Eropa menuju Hindia pada tahun 1497, awak kapalnya diserang penyakit skorbut (gejala gusi bengkak, gigi mudah tanggal, dan gangguan pencernaan). Pada awal abad ke-20, para ahli medis dapat memastikan bahwa penyebab penyakit skorbut tersebut adalah akibat kurang vitamin C, karena awak kapal selama beberapa bulan tidak mengonsumsi makanan segar sebagai sumber utama vitamin C. kemudian setelah banyak penelitian dilakukan, ditemukan berbagai macam vitamin dan mineral.

Perkembangan ilmu gizi di Indonesia dimulai sejak tahun 1975-an. Pada saat ini sudah diketahui sekitar 45 zat gizi yang tersedia dalam makanan sehari-hari dan masih diteliti kemungkinan mikro-mineral dan unsure-unsur vitamin baru.

C. Pengelompokan zat gizi menurut kebutuhan

Sesuai dengan kebutuhan, zat gizi dikelompokkan dalam 2 golongan besar

yaitu zat gizi makro (makronutrien) dan zat gizi mikro (mikronutrien). Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar dan merupakan komponen terbesar dari susunan diet dan berfungsi menyuplai energi dan zat gizi esensial yang berguna untuk pertumbuhan sel atau jaringan, fungsi pemeliharaan dan aktivitas tubuh. Zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, protein lemak, dan air. Zat gizi mikro adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang kecil. Zat gizi mikro terdiri dari vitamin dan mineral.



RANGKUMAN

Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat gizi dan unsure-unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh. Zat gizi dikelompokkan dalam 2 golongan besar yaitu zat gizi makro (makronutrien) dan zat gizi mikro (mikronutrien).



TES FORMATIF

Pilihan Ganda

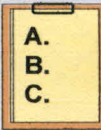
1. *Gidza* yang berarti makanan berasal dari bahasa..
 - a. Arab
 - b. Yunani
 - c. Italia
 - d. Inggris

2. Ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu untuk menghasilkan energi, pembangunan, dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan adalah...
 - a. zat nutrient
 - b. zat besi
 - c. kalsium
 - d. vitamin

3. Ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal adalah...
 - a. Gizi
 - b. Makanan
 - c. Minuman
 - d. Kesehatan

4. Perkembangan ilmu gizi di Indonesia dimulai sejak tahun...
 - a. 1945
 - b. 1999
 - c. 1934
 - d. 1975

5. Zat gizi makro terdiri dari...
 - a. Vitamin dan mineral
 - b. Mineral dan vitamin A
 - c. Vitamin C dan vitamin B
 - d. karbohidrat, protein lemak, dan air



GLOSARIUM

- Nutrien** : Ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu untuk menghasilkan energi, pembangunan, dan memelihara jaringan, serta mengatur proses kehidupan.
- Makronutrien** : Zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar dan merupakan komponen terbesar dari susunan diet dan berfungsi menyuplai energi dan zat gizi esensial yang berguna untuk pertumbuhan sel atau jaringan, fungsi pemeliharaan dan aktivitas tubuh
- Mikronutrien** : adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang kecil. Zat gizi mikro terdiri dari vitamin dan mineral.



DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Juha Medika.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lailiyana, dkk,. 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sartika, Wiwi dan Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Truswel, Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC

BAB 2

MANFAAT ZAT-ZAT GIZI BAGI WANITA



⌚ 300 Menit



TUJUAN

Tujuan Umum:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu mengevaluasi manfaat zat-zat gizi bagi wanita.

Tujuan Khusus:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini Anda dapat mengevaluasi:

1. Karbohidrat dan efeknya bagi kesehatan.
2. Lemak dan efeknya bagi kesehatan.
3. Protein dan efeknya bagi kesehatan.
4. Vitamin dan efeknya bagi kesehatan.
5. Mineral dan efeknya bagi kesehatan
6. Keseimbangan air dan elektrolit dalam tubuh



URAIAN MATERI

A. Karbohidrat dan efeknya bagi kesehatan

Karbohidrat merupakan zat gizi utama sebagai sumber energi bagi tubuh. Susunan kimia karbohidrat adalah CHO. Berdasarkan susunan kimianya, karbohidrat dapat dibagi dalam 3 jenis yaitu monosakarida, disakarida, dan polisakarida (tidak larut dalam air). Sumber karbohidrat adalah tumbuh-tumbuhan, seperti padi-padian (beras, gandum) dan umbi-umbian (kentang, ubi). Juga terdapat dalam buah seperti sagu, dan kacang-kacangan. Fungsi karbohidrat adalah sumber energi.

Karbohidrat juga mempunyai efek jika dikonsumsi berlebihan dan dapat memicu dampak buruk bagi kesehatan, yaitu:

1. Penumpukan pada karies gigi

Karies gigi merupakan salah satu gangguan pada gigi yang terjadi ketika jaringan keras gigi mengalami kerusakan. Mereka yang mengonsumsi karbohidrat secara berlebih, membuat saluran makan bagian atas, meninggalkan zat asam di gigi terlalu lama. Akibat enamel gigi akan hancur secara perlahan.

2. Penyakit jantung

Mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah banyak, membuat kolesterol dalam tubuh meningkat. Akibatnya beberapa jenis penyakit seperti penyakit jantung, pengerasan arteri serta stroke akan beresiko menjangkiti seseorang.

3. Produksi lemak yang berlebih

Konsumsi karbohidrat dalam jumlah yang banyak, membuat perputaran lemak dalam tubuh menjadi lebih berat. Tidak hanya itu, namun konsumsi lemak berlebih, juga bisa membuat perputaran lemak pada beberapa pos organ tidak bisa bekerja secara maksimal.

B. Lemak dan efeknya bagi kesehatan

Lemak disebut lipid adalah suatu zat yang kaya akan energi, berfungsi sebagai sumber energi yang utama untuk proses metabolisme tubuh, lemak yang beredar dalam tubuh diperoleh dari dua sumber yaitu dari makanan dan hasil produksi organ hati, yang bisa disimpan di dalam sel-sel lemak sebagai sumber energi.

Berikut ini merupakan dampak buruk terlalu banyak mengonsumsi lemak.

1. Obesitas

Salah satu gangguan kesehatan yang timbul saat Anda terlalu banyak mengonsumsi lemak adalah obesitas. Lemak yang berada di dalam tubuh nyatanya tidak semua bisa dikeluarkan dalam bentuk energi dan malah tertimbun. Semakin banyak lemak yang tertimbun, maka tubuh juga akan semakin gemuk dan akhirnya mengarah ke obesitas.

2. Kanker

Mereka yang gemar mengonsumsi makanan dengan banyak kandungan lemak di dalamnya, membuat resiko terkena kanker semakin besar. Kurangnya asupan serat dalam tubuh dan lebih banyak konsumsi lemak, membuat sel kanker bisa dapat dengan cepat tumbuh dan menyebar. Beberapa organ dalam yang sering terkena dampak dari serangan kanker adalah bagian usus besar, kandung empedu, ginjal serta pada bagian reproduksi

3. Gangguan sembelit

Terlalu banyak mengonsumsi lemak, bisa membuat sistem kerja organ dalam tubuh mengalami gangguan. Akibatnya, sistem kerja organ pencernaan akan mengalami penurunan.

Lemak yang dikonsumsi dalam jumlah banyak, membuat organ lambung tidak bisa sepenuhnya kosong. Akibat gangguan sembelit akan semakin sering terjadi.

C. Protein dan efeknya bagi kesehatan

Protein dari semua sumber makanan kaya akan asam amino dan mikronutrien. Protein adalah blok pembangun untuk semua bagian tubuh Anda, otot, tulang, rambut dan kuku. Sel-sel tubuh Anda memerlukan protein untuk regenerasi dan perbaikan. Penelitian menunjukkan bahwa untuk menurunkan berat badan dan memperoleh manfaat kesehatan, diet tinggi protein lebih baik daripada diet rendah lemak / tinggi karbohidrat. Diet rendah karbohidrat / tinggi protein membantu penurunan berat badan, peningkatan metabolisme, penurunan nafsu makan dan mengurangi asupan kalori. Tingkat asupan protein yang tinggi akan membantu perkembangan massa otot, kekuatan dan fungsi tubuh, kesehatan tulang, menjaga keseimbangan energi, fungsi kardiovaskular dan penyembuhan luka. Sumber protein adalah daging, ikan, telur, susu, Tumbuhan berbiji, polong-polongan dan kentang.

Berikut ini merupakan dampak buruk konsumsi protein berlebih yang harus dihindari.

1. Berat badan meningkat

Saat mengonsumsi protein dengan jumlah yang seimbang, tubuh akan tetap sehat namun ketika berlebihan, maka berat badan tubuhalah yang akan Anda dapatkan. Batasi konsumsi protein Anda sehari-hari dan sesuaikan dengan kebutuhan tubuh.

2. Merusak kinerja hati dan otot

Mereka yang gemar mengonsumsi protein secara berlebih bisa membahayakan kinerja hati, organ otak serta sistem syaraf. Konsumsi protein juga berakibat pada terjadinya penumpukan racun dalam tubuh. Jika dibiarkan, maka kinerja hati dan otak menjadi tidak lagi seimbang.

D. Vitamin dan efeknya bagi kesehatan

Terdapat 13 jenis vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh untuk dapat bertumbuh

dan berkembang dengan baik. Vitamin tersebut antara lain vitamin A, C, D, E, K, dan B (tiamin, riboflavin, niasin, asam pantotenat, biotin, vitamin B6, vitamin B12, dan folat). Walau memiliki peranan yang sangat penting, tubuh hanya dapat memproduksi vitamin D dan vitamin K dalam bentuk provitamin yang tidak aktif. Oleh karena itu, tubuh memerlukan asupan vitamin yang berasal dari makanan yang kita konsumsi. Buah-buahan dan sayuran terkenal memiliki kandungan vitamin yang tinggi dan hal tersebut sangatlah baik untuk tubuh. Asupan vitamin lain dapat diperoleh melalui suplemen makanan.

Vitamin memiliki peranan spesifik di dalam tubuh dan dapat pula memberikan manfaat kesehatan. Bila kadar senyawa ini tidak mencukupi, tubuh dapat mengalami suatu penyakit. Tubuh hanya memerlukan vitamin dalam jumlah sedikit, tetapi jika kebutuhan ini diabaikan maka metabolisme di dalam tubuh kita akan terganggu karena fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain. Gangguan kesehatan ini dikenal dengan istilah avitaminosis. Contohnya adalah bila kita kekurangan vitamin A maka kita akan mengalami kerabunan. Di samping itu, asupan vitamin juga tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan gangguan metabolisme pada tubuh.

E. Mineral dan efeknya bagi kesehatan

Mineral adalah salah satu unsur dari nutrisi yang paling penting untuk menunjang kesehatan tubuh Kita. Dengan demikian, kekurangan mineral bisa menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan.

Ada banyak akibat dari kekurangan jenis mineral tertentu, misalnya tubuh tidak bisa membangun jaringan tubuh, otot-otot tidak bisa berkontraksi, gangguan fungsi saraf, gangguan pembekuan darah, pH tubuh tidak stabil, hingga tubuh tidak bisa menyerap energi dari makanan karena proses metabolisme akan terganggu. Bahkan jenis mineral tertentu sangat dibutuhkan bagi perkembangan tubuh. Tubuh adalah organisme rumit yang tidak pernah berhenti bekerja. Oleh karena itu tubuh kita harus selalu mendapatkan energi supaya bisa terus berfungsi optimal. Namun senyawa penting yang dibutuhkan tubuh tidak bisa diproduksi sendiri secara alami, yaitu harus diperoleh dari mengonsumsi makanan setiap hari. Agar tubuh bisa melakukan metabolismenya dengan baik dan cepat, maka tubuh membutuhkan asupan mineral yang seimbang.

F. Keseimbangan air dan elektrolit dalam tubuh

Air adalah salah satu unsur alam yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Air dibutuhkan untuk menjamin berfungsinya organ-organ secara normal di dalam tubuh. Air penting bagi tubuh manusia karena berfungsi sebagai media bagi proses metabolisme sel, transportasi zat-zat makanan, oksigen dan sisa-sisa metabolisme, mencegah peningkatan suhu tubuh, mempertahankan fungsi sendi, dan mempertahankan bentuk dan fungsi sel. Kekurangan air dapat mengganggu metabolisme sel sehingga dapat menyebabkan kerusakan sel, gangguan fungsi organ serta kematian.

Volume air dalam tubuh orang dewasa mencapai 70% dari total berat badan. Sebagai contoh, seseorang dengan berat badan 60 kg memiliki volume total air kurang lebih 42 liter. Volume air dalam tubuh dipengaruhi oleh usia, massa otot, dan jenis kelamin.



RANGKUMAN

Karbohidrat merupakan zat gizi utama sebagai sumber energi bagi tubuh. Susunan kimia karbohidrat adalah CHO. Berdasarkan susunan kimianya, karbohidrat dapat dibagi dalam 3 jenis yaitu monosakarida, disakarida, dan polisakarida (tidak larut dalam air). Lemak disebut lipid adalah suatu zat yang kaya akan energi, berfungsi sebagai sumber energi yang utama.

Protein dari semua sumber makanan kaya akan asam amino dan mikronutrien.

Terdapat 13 jenis vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh untuk dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik. Vitamin tersebut antara lain vitamin A, C, D, E, K, dan B (tiamin, riboflavin, niasin, asam pantotenat, biotin, vitamin B6, vitamin B12, dan folat).

Mineral adalah salah satu unsur dari nutrisi yang paling penting untuk menunjang kesehatan tubuh Kita. Dengan demikian, kekurangan mineral bisa menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan.

Air penting bagi tubuh manusia karena berfungsi sebagai media bagi proses metabolisme sel, transportasi zat-zat makanan, oksigen dan sisa-sisa metabolisme, mencegah peningkatan suhu tubuh, mempertahankan fungsi sendi, dan mempertahankan bentuk dan fungsi sel.



TES FORMATIF

Pilihan Ganda

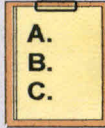
1. Sumber energi utama yang berasal dari padi-padian dan umbi-umbian adalah..
 - a. Protein
 - b. Karbohidrat
 - c. Lemak dan vitamin
 - d. Karbohidrat dan vitamin

2. Susunan karbohidrat yang tidak larut dalam air adalah...
 - a. Disakarida
 - b. Monosakarida
 - c. Polisakarida
 - d. Laktosa

3. Zat gizi yang merupakan sumber yang kaya akan asam amino adalah...
 - a. Protein
 - b. Air dan mineral
 - c. Karbohidrat
 - d. Kalsium

4. Vitamin yang dapat diproduksi sendiri dalam tubuh adalah...
 - a. Vitamin D dan K
 - b. Vitamin A dan C
 - c. Vitamin B dan K
 - d. Vitamin E dan D

5. Berapa persentase volume air dalam tubuh dari total berat badan...
 - a. 40%
 - b. 60%
 - c. 88%
 - d. 70%



GLOSARIUM

- CHO : Susunan kimia karbohidrat
- Monosakarida : Senyawa karbohidrat dalam bentuk gula paling sederhana
- Polisakarida : Polimer yang tersusun dari ratusan hingga ribuan satuan monosakarida yang dihubungkan dengan ikatan glikosidik
- Disakarida : Senyawa karbohidrat yang terbentuk ketika dua monosakarida mengalami reaksi kondensi yang melibatkan terlepasnya suatu molekul kecil, seperti air, dari bagian gugus fungsi



DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Juha Medika.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lailiyana, dkk., 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sartika, Wiwi dan Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Truswel, Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC

BAB 3

KONSEP GIZI SEIMBANG

🕒 150 Menit



TUJUAN

Tujuan Umum:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu menerapkan konsep gizi seimbang.

Tujuan Khusus:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini Anda dapat menerapkan:

1. Pedoman menu gizi seimbang
2. Factor-faktor yang mempengaruhi penyusunan menu seimbang



URAIAN MATERI

Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi individu dalam satu hari yang terdiri dari beraneka ragam jenis makanan, mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.

Keseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat dicapai dengan mengonsumsi beraneka ragam makanan tiap hari. Hal ini berdasarkan pertimbangan bahwa:

1. Kadar nilai bahan makanan dalam tiap golongan tidak sama.
2. Kehadiran atau ketidakhadiran suatu zat gizi esensial dapat mempengaruhi ketersediaan, absorpsi, metabolisme, atau kebutuhan zat gizi lain.
3. Tiap makanan dapat saling melengkapi dalam tubuh zat-zat gizi yang dikandungnya

A. Pedoman menu gizi seimbang

Pedoman umum gizi seimbang (PUGS) merupakan penjabaran lebih lanjut dari pedoman empat sehat lima sempurna yang memuat pesan-pesan yang berkaitan dengan pencegahan baik masalah gizi kurang atau gizi lebih. PUGS dikeluarkan oleh Direktorat Gizi Departemen Kesehatan pada tahun 1995. Pedoman ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu rekomendasi konferensi Gizi Internasional di Roma pada tahun 1992 untuk mencapai dan memelihara kesehatan dan kesejahteraan gizi untuk semua penduduk yang merupakan persyaratan untuk pembangunan SDM.

PUGS memuat 13 Pesan Dasar bagi masyarakat. Pesan-pesan tersebut diharapkan dapat menjadi pedoman praktis bagi masyarakat untuk mengatur makanan sehari-hari yang seimbang dan aman guna mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal.

13 Pesan Dasar Gizi Seimbang:

1. Makanlah aneka ragam makanan
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi
5. Gunakan garam beryodium
6. Makanlah makanan sumber zat besi
7. Berikan asi saja pada bayi sampai usia 6 bulan
8. Biasakan makan pagi
9. Minumlah air bersih, aman dan cukup jumlahnya
10. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur
11. Hindari minum-minuman beralkohol
12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
13. Bacalah label pada makanan yang dikemas

B. Factor-faktor yang mempengaruhi penyusunan menu seimbang

1. Ekonomi (terjangkau dengan keuangan keluarga)
2. Social budaya (tidak bertentangan)
3. Kondisi kesehatan
4. Umur
5. BB
6. Aktivitas
7. Kebiasaan makan (like or dislike)
8. Ketersediaan pangan setempat.



RANGKUMAN

13 Pesan Dasar Gizi Seimbang:

1. Makanlah aneka ragam makanan
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi
5. Gunakan garam beryodium
6. Makanlah makanan sumber zat besi
7. Berikan asi saja pasda bayi sampai usia 6 bulan
8. Biasakan makan pagi
9. Minumlah air bersih, aman dan cukup jumlahnya
10. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur
11. Hindari minum-minuman beralkohol
12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
13. Bacalah label pada makanan yang dikemas



TES FORMATIF

Pilihan Ganda

1. Makanan yang dikonsumsi individu dalam satu hari yang terdiri dari beraneka ragam jenis makanan, mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan pengatur sesuai dengan kebutuhan tubuhnya disebut..
 - a. Makanan sehat
 - b. Makanan bergizi
 - c. Gizi seimbang
 - d. Gizi sehat
2. Berikut ini yang termasuk dalam 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang...
 - a. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
 - b. Makanlah buah segar yang kaya vitamin
 - c. Minumlah jus buah setiap hari
 - d. Minumlah air secukupnya
3. Pedoman umum gizi seimbang merupakan penjabaran dari...
 - a. Empat sehat lima sempurna
 - b. Makanan sehat dan bergizi
 - c. Gizi seimbang
 - d. Gizi cukup
4. Pada tahun 1955 Direktorat Gizi Departemen Kesehatan mengeluarkan suatu program pencegahan masalah gizi kurang atau gizi lebih yaitu...
 - a. 13 pesan dasar gizi seimbang
 - b. PUGS
 - c. 10 pesan dasar gizi seimbang
 - d. 11 pesan dasar gizi seimbang
5. Salah satu factor yang mempengaruhi penyusunan menu gizi seimbang adalah pantangan yaitu termasuk dalam...
 - a. Ekonomi
 - b. Ketersediaan pangan setempat
 - c. Social budaya
 - d. Kondisi kesehatan

A.
B.
C.

GLOSARIUM

- PUGS : Penjabaran lebih lanjut dari pedoman empat sehat lima sempurna yang memuat pesan-pesan yang berkaitan dengan pencegahan baik masalah gizi kurang atau gizi lebih
- SDM : Sumber daya manusia

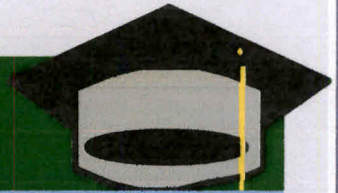


DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Juha Medika.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lailiyana, dkk,. 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sartika, Wiwi dan Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Truswel, Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC

BAB 4

KONSEP GIZI SEIMBANG BAGI WANITA HAMIL



🕒 150 Menit



TUJUAN

Tujuan Umum:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu menerapkan konsep gizi seimbang bagi wanita hamil.

Tujuan Khusus:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini Anda dapat menerapkan:

1. Prinsip gizi untuk wanita hamil
2. Factor-faktor yang mempengaruhi gizi ibu hamil
3. Pengaruh status gizi pada kehamilan
4. Menu seimbang untuk wanita hamil



URAIAN MATERI

Gizi seimbang ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa kehamilannya. Pada saat hamil terjadi perubahan fisik dan mental seorang ibu secara alami. Oleh karena itu ibu harus sehat dan mempunyai gizi cukup (BB normal) sebelum hamil, saat hamil, dan sesudah hamil. Manfaat zat gizi bagi ibu hamil adalah untuk menghindari masalah saat hamil, mendapatkan bayi yang sehat, dan memperlancar ASI. Status gizi ibu, baik sebelum hamil atau saat hamil berlangsung, sangat berpengaruh terhadap hasil konsepsi. Bila status gizi ibu baik maka status gizi bayi yang akan dilahirkan juga baik dan sehat (tidak ada kelainan bawaan).

Sebaliknya jika status gizi ibu buruk, maka status gizi bayi yang akan dilahirkan juga tidak baik, cenderung mengalami BBLR dan kelainan congenital. Untuk itu sangat perlu ditekankan pentingnya asupan nutrisi yang adekuat bagi ibu hamil demi kesehatan ibu dan janinnya. Di samping itu perlu juga ditekankan bahwa pertumbuhan dan perkembangan sel otak janin terjadi dengan pesat pada trimester ketiga kehamilan dan berlanjut sampai tiga tahun pertama kehidupan anak.

A. Prinsip gizi untuk wanita hamil

Ketika proses kehamilan berlangsung, akan terjadi perubahan fisik dan mental yang bersifat alami. Pada trimester I, pertumbuhan janin masih lambat, sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan janin belum begitu besar. Karena adanya perubahan pada sistem hormonal tubuh, seringkali muncul masalah ngidam dan muntah, sehingga kebutuhan gizi perlu diperhatikan. Pada trimester II dan III pertumbuhan janin berlangsung lebih cepat dari trimester I sehingga perlu diperhatikan kebutuhan gizi pula. Selama mengandung ibu hamil memerlukan energi sekitar 27.000 Kkal atau 100 Kkal/hari. Kebutuhan protein tergantung pada kecepatan pertumbuhan janinnya, sekitar 6-10 gr/hari. Sedangkan kebutuhan akan vitamin dan mineral tidak melebihi 100% kecuali untuk Fe. Makanan yang harus dihindari ibu hamil adalah makanan yang mengandung pewarna dan pengawet, penyedap masakan, dan minuman alkohol serta kafein, oleh karena dapat berpengaruh pada janin yang dikandung.

B. Factor-faktor yang mempengaruhi gizi ibu hamil

Factor yang memengaruhi gizi ibu hamil adalah hal-hal yang harus dipertimbangkan pada saat menentukan seberapa besar kebutuhan gizi yang harus dipenuhi oleh ibu hamil, di antaranya:

1. Umur
2. BB
3. Paritas

4. *Spacing*
5. Asupan makanan
6. Suhu lingkungan
7. Aktivitas
8. Status kesehatan
9. Pengetahuan tentang gizi dalam makanan
10. Kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan
11. Status ekonomi

C. Pengaruh status gizi pada kehamilan

Status gizi ibu hamil pada waktu pertumbuhan dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Berat badan ibu hamil harus memadai, bertambah sesuai umur kehamilan. Hal ini dikarenakan berat badan yang bertambah normal akan menghasilkan bayi yang normal juga. Di negara maju, rata-rata kenaikan berat badan selama hamil sekitar 12-14 kilogram. Tetapi berdasarkan perkembangan terkini, disampaikan bahwa penambahan berat badan ibu selama hamil tidak terlalu mempengaruhi berat badan bayi.

Kekurangan asupan gizi pada trimester I dapat menyebabkan hiperemesis gravidarum, kelahiran prematur, kematian janin, keguguran dan kelainan pada sistem saraf pusat. Sedangkan pada trimester II dan III dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan janin terganggu, berat bayi lahir rendah. Selain itu, juga akan berakibat terjadi gangguan kekuatan rahim saat persalinan, dan perdarahan post partum.

D. Menu seimbang untuk wanita hamil

1. Nasi (1,5 porsi), sayur bayam (1 mangkuk), telur dadar (2), 1 buah apel
Menu ini cocok untuk dijadikan menu sarapan, karena sang ibu di pagi hari memerlukan asupan gizi yang banyak untuk memulai harinya. Oleh karena itu, karbohidrat dari nasi, protein dari telur, hingga vitamin dari buah apel sangat bermanfaat untuk ibu hamil.
2. Nasi (2,5 porsi), sayur brokoli (1 mangkuk), daging tanpa lemak (3 potong), buah pisang
Menu ini disarankan untuk dikonsumsi pada saat makan siang. Karena energi yang telah terkuras akan cukup. Selain itu, usahakan makanlah makanan yang mengandung protein tinggi seperti daging di siang hari.
3. Nasi (2 porsi), sayur brokoli (1 mangkuk), ikan salmon (5 fillet), buah kelengkeng
Pada saat makan malam, sang ibu perlu makan dengan asupan gizi yang cukup. Hal ini untuk membantu mempermudah tidur dan menjaga energi pada saat tidur. Makan-makanan yang mengandung karbohidrat, vitamin, dan protein sangat penting di malam hari.
4. Susu (1 gelas), buah melon (1 potong sedang)
Menu ini bisa dijadikan menu selingan, bisa diantara makan pagi dan makan

siang, makan siang dan makan malam, atau bahkan dilarut malam sebelum tidur. Mengonsumsi menu selingan ini dianjurkan agar gizi dan nutrisi ibu hamil tetap terjaga.



RANGKUMAN

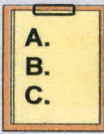
Kesehatan adalah suatu hal dalam kehidupan yang dapat membuat keluarga bahagia. Pada kehamilan terjadi perubahan fisik dan mental yang bersifat alami dimana para calon ibu harus sehat dan mempunyai kecukupan gizi sebelum dan setelah hamil. Agar kehamilan berjalan sukses, keadaan gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan yang baik dan selama hamil mendapatkan tambahan protein, minimal seperti zat besi dan kalsium, vitamin, asam folat dan energi. Serta mengatur pola makan dengan makan-makanan yang bergizi seperti makan-makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral.



TES FORMATIF

Pilihan Ganda

1. Pada trimester berapa pertumbuhan janin masih lambat, sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan janin belum terlalu besar..
 - a. III
 - b. II
 - c. I
 - d. I dan II
2. Pada trimester berapa pertumbuhan janin lebih cepat..
 - a. II dan III
 - b. I dan II
 - c. II
 - d. I
3. Standar kebutuhan akan vitamin dan mineral pada ibu hamil adalah..
 - a. Melebihi 100% kecuali untuk Fe
 - b. Tidak melebihi 100% kecuali untuk Fe
 - c. Melebihi 90% kecuali untuk Fe
 - d. Tidak melebihi 90% kecuali untuk Fe
4. Kekurangan asupan gizi pada trimester I dapat menyebabkan..
 - a. BBLR
 - b. Perkembangan dan pertumbuhan janin terganggu
 - c. Hiperemesis gravidarum
 - d. Perdarahan post partum
5. Menu ini cocok untuk dijadikan menu sarapan, karena sang ibu di pagi hari memerlukan asupan gizi yang banyak untuk memulai harinya yaitu..
 - a. Nasi (1,5 porsi), sayur bayam (1 mangkuk), telur dadar (2), 1 buah apel
 - b. Nasi (2,5 porsi), sayur brokoli (1 mangkuk), daging tanpa lemak (3 potong), buah pisang
 - c. Nasi (2 porsi), sayur brokoli (1 mangkuk), ikan salmon (5 fillet), buah kelengkeng
 - d. Susu (1 gelas), buah melon (1 potong sedang)



GLOSARIUM

ASI : Air susu ibu
Spacing : Jarak
BBLR : Bayi berat lahir rendah



DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Juha Medika.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lailiyana, dkk.,. 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sartika, Wiwi dan Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Truswel, Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC

CONFIDENTIAL - SECURITY INFORMATION

SECRET

UNITED STATES DEPARTMENT OF JUSTICE
FEDERAL BUREAU OF INVESTIGATION

CONFIDENTIAL - SECURITY INFORMATION



MEMORANDUM FOR THE DIRECTOR, FBI

SUBJECT: [Illegible]

[Illegible text follows]



CONFIDENTIAL - SECURITY INFORMATION

BAB 5

KONSEP GIZI SEIMBANG BAGI IBU MENYUSUI



🕒 150 Menit



TUJUAN

Tujuan Umum:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu mengimplementasikan gizi seimbang bagi ibu menyusui.

Tujuan Khusus:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini Anda dapat mengimplementasi:

1. Prinsip gizi bagi ibu menyusui
2. Factor-faktor yang mempengaruhi
3. Pengaruh status gizi pada ibu menyusui



URAIAN MATERI

Gizi seimbang ibu menyusui adalah makanan yang sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa menyusui untuk menjamin kesehatan ibu dan kelancaran produksi ASI yang dibutuhkan oleh bayinya.

A. Prinsip gizi untuk ibu menyusui

1. Kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi ibu berpengaruh pada jumlah ASI yang dihasilkan.
2. Emosi ibu yang baik akan meningkatkan pengeluaran hormone oksitosin, yang akan merangsang kelenjar payudara berkontraksi untuk mengeluarkan ASI.
3. Ibu menyusui harus memproduksi 800-1000 ml ASI per hari. Untuk itu ibu dianjurkan memperoleh tambahan makanan sekitar 800 Kkal/hari dari biasanya, yaitu 600 Kkal untuk memproduksi ASI dan 200 Kkal untuk aktivitas ibu.
4. Tambahan protein sebanyak 20 g/hari, kalsium 0,5-1 g, zat besi 20 mg, vitamin C 100 mg, vitamin B1 1,3 mg, dan air 8 gelas sehari.
5. Ibu dianjurkan makan makanan yang mengandung lemak Omega 3 (ikan laut [kakap, tongkol, lemuru]).
6. Ibu menyusui dilarang merokok, minum kopi, dan minum obat tanpa persetujuan dokter.
7. Jika makanan sehari seimbang, suplementasi tidak diperlukan kecuali jika kekurangan satu atau lebih zat gizi.
8. Aktivitas fisik yang berat hendaknya dikurangi karena dapat menurunkan produksi ASI, dianjurkan banyak istirahat.

B. Factor-faktor yang mempengaruhi

1. Kurangnya pengetahuan atau rasa ingin percaya diri, dan kurang dukungan keluarga.
2. Perawatan payudara selama hamil.
3. Besarnya cadangan lemak yang tertimbun selama hamil.
4. Asupan makanan selama menyusui.
5. Kesiapan member ASI.
6. Kesegaran member ASI setelah melahirkan.
7. Penggunaan konsepsi hormonal.
8. Ketergantungan pada rokok dan alkohol.

C. Pengaruh status gizi pada ibu menyusui

Status gizi ibu menyusui akan mempengaruhi volume dan komposisi ASI. Sehingga dibutuhkan gizi yang seimbang agar kebutuhan ibu dan bayinya dapat terpenuhi dengan baik.

Kekurangan gizi pada ibu menyusui antara lain dapat menyebabkan:

1. Gangguan kesehatan pada ibu dan bayi
2. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi
3. Meningkatkan angka kesakitan dan kematian bayi.



RANGKUMAN

Gizi seimbang ibu menyusui adalah makanan sehat seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa menyusui untuk menjamin kesehatan ibu dan kelancaran produksi ASI yang dibutuhkan oleh bayinya. Karena apabila gizi ibu tidak dipenuhi dengan baik semasa hamil dan menyusui tentu akan menimbulkan dampak negatif terhadap status gizi ibu, kesehatan ibu dan anak karena ASI yang akan dihasilkan akan berkualitas rendah.



TES FORMATIF

Pilihan Ganda

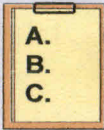
1. Gizi ibu menyusui adalah.....
 - a. Gizi untuk pemenuhan kebutuhan asupan energi dalam tubuh ibu
 - b. Kebutuhan ibu menyusui untuk memenuhi kecukupan protein, vitamin, karbohidrat, dan mineral
 - c. Makanan sehat selain obat yang mengandung protein, lemak, mineral, air dan karbohidrat yang dibutuhkan oleh ibu menyusui dalam jumlah tertentu selama menyusui
 - d. Makanan dan minuman yang dikonsumsi ibu menyusui untuk memenuhi suplai ASI

2. Lemak Omega 3 yang dibutuhkan oleh ibu menyusui berasal dari....
 - a. Ikan laut
 - b. Sayuran dan buahan segar
 - c. Daging sapi dan ayam
 - d. Telur

3. Pengaruh status gizi ibu menyusui akan mempengaruhi ...
 - a. Kesehatan bayi
 - b. Volume dan komposisi ASI
 - c. Kesehatan ibu
 - d. ASI

4. Untuk memproduksi 800-1000 ml ASI per hari maka ibu menyusui harus memperoleh tambahan makanan sekitar...
 - a. 600 Kkal/hari dari biasanya, yaitu 600 Kkal untuk memproduksi ASI dan 200 Kkal untuk aktivitas ibu.
 - b. 700 Kkal/hari dari biasanya, yaitu 600 Kkal untuk memproduksi ASI dan 200 Kkal untuk aktivitas ibu.
 - c. 800 Kkal/hari dari biasanya, yaitu 600 Kkal untuk memproduksi ASI dan 200 Kkal untuk aktivitas ibu.
 - d. 900 Kkal/hari dari biasanya, yaitu 600 Kkal untuk memproduksi ASI dan 200 Kkal untuk aktivitas ibu.

5. Hormone yang merangsang kelenjar payudara berkontraksi untuk mengeluarkan ASI adalah...
 - a. Oksitosin
 - b. Progesterone
 - c. Prolaktin
 - d. Estrogen



GLOSARIUM

- Zat besi : Zat dalam tubuh manusia yang erat dengan ketersediaan jumlah darah yang diperlukan
- Omega 3 : Lemak tak jenuh
- Konsepsi hormonal : Kontrasepsi yang mengandung estrogen dan progesteron



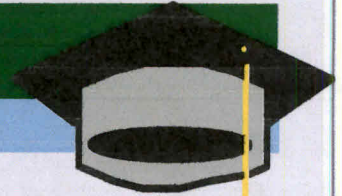
DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Juha Medika.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lailiyana, dkk., 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sartika, Wiwi dan Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Truswel, Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC

BAB 6

GIZI SEIMBANG BAGI BAYI

🕒 150 Menit



TUJUAN

Tujuan umum:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu mengimplementasikan gizi seimbang bagi bayi.

Tujuan khusus:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini Anda dapat mengimplementasikan:

1. Prinsip gizi bagi bayi
2. Macam-macam makanan bagi bayi
3. Cara pengelolaan makanan bayi
4. Factor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan
5. Pengaruh status gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan



URAIAN MATERI

A. Prinsip gizi bagi bayi

Kebutuhan gizi bayi berbeda dengan kebutuhan anak dan dewasa. Bayi memerlukan karbohidrat dengan bantuan amylase untuk mencerna bahan makanan yang berasal dari zat pati. Protein yang diperlukan berasal dari ASI ibu yaitu dengan kadar 4-5% dari total kadar kalori dalam ASI. Lemak yang diperlukan 58% dari kalori total dalam susu matur. Mineral yang diperlukan pada masa ini terdiri dari kalsium, posfor, klor, kalium dan natrium yang menunjang pertumbuhan dan perkembangan si bayi. Sedangkan untuk vitamin bervariasi sesuai dengan diet ibu. Setelah umur 6 bulan, setiap bayi membutuhkan makanan lunak yang bergizi sering disebut Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). MP-ASI merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan dengan cara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi/anak.

Pada keadaan biasa, MP-ASI dibuat dari makanan pokok yang disiapkan secara khusus untuk bayi, dan diberikan 2-3 kali sehari sebelum anak berusia 12 bulan. Kemudian pemberian ditingkatkan 3-5 kali sehari sebelum anak berusia 24 bulan. MP-ASI harus bergizi tinggi dan mempunyai bentuk yang sesuai dengan umur bayi dan anak balita. Sementara itu ASI harus tetap diberikan secara teratur dan sering.

Kebutuhan akan kalori yang diperlukan oleh bayi adalah 45% dari susu matur. Mayoritas proteinnya yaitu yang mudah dicerna. Lemak yang diperlukan kira-kira 58% dari kalori total dalam susu matur. Kadar kolesterol diyakini membantu bayi mengembangkan system enzim yang dapat mengontrol kadar kolesterol setelah dewasa. Karbohidrat berasal dari ASI yang mengandung amylase yang dapat meningkatkan pencernaan zat pati pada masa bayi awal ketika amylase pancreas rendah. Mineral utama dalam ASI yaitu kalsium fospor, klor, kalium dan natrium. Vitamin yang ada dalam tubuh bayi menyesuaikan dengan diet yang dilakukan oleh ibu.

B. Macam-macam makanan bagi bayi

Setelah bayi berumur 6 bulan, maka untuk memenuhi kebutuhan selanjutnya demi pertumbuhan dan perkembangannya diperlukan MP-ASI yang terbuat dari bahan makanan segar, seperti: tempe, kacang-kacangan, telur ayam, hati ayam, ikan, sayur-mayur, dan buah-buahan.

Jenis-jenis MP-ASI yang dapat diberikan:

1. Makanan saring adalah makanan yang dihancurkan atau disaring tampak kurang merata dan bentuknya lebih kasar dari makanan lumat halus, contoh: bubur susu, bubur sumsum, pisang saring/dikerok, papaya saring, tomat saring, nasi tim saring, dll.

2. Makanan lunak adalah makanan yang dimasak dengan banyak air dan tampak berair, contoh: bubur nasi, bubur ayam, nasi tim, kentang puri, dll.
3. Makanan padat adalah makanan lunak yang tidak nampak berair dan biasanya disebut makanan keluarga contoh: lontong, nasi tim, kentang rebus, biscuit, dll.

C. Cara pengelolaan makanan bayi

Berikut pengelolaan makanan berdasarkan umur:

1. Pemberian makanan bayi umur 6-9 bulan
Penyerapan vitamin A dan zat gizi lain pemberian ASI diteruskan. Pada umur 6 bulan alat cerna sudah lebih berfungsi, oleh karena itu bayi mulai diperkenalkan dengan MP-ASI lumat 2 kali sehari.
2. Pemberian makanan bayi umur 9-12 bulan
Pada umur 10 bulan bayi mulai diperkenalkan dengan makanan keluarga secara bertahap. Bentuk dan kepadatan nasi tim bayi harus diatur secara berangsur, mendekati makanan keluarga. Berikan makanan selingan 1 kali sehari. Pilihlah makanan selingan yang bernilai gizi tinggi, seperti bubur kacang hijau. Usahakan agar makanan selingan dibuat sendiri agar kebersihannya terjamin. Bayi perlu diperkenalkan dengan beraneka ragam bahan makanan. Campurkanlah kedalam makanan lembik berbagai lauk pauk dan sayuran secara berganti-ganti. Pengenalan dalam berbagai bahan makanan sejak dini akan berpengaruh baik terhadap kebiasaan makan yang sehat dikemudian hari.
3. Pemberian makanan anak umur 12-24 bulan
Pemberian ASI diteruskan. Pemberian MP-ASI atau makanan keluarga sekurang-kurangnya 3 kali sehari dengan porsi separuh makanan orang dewasa setiap kali makan. Selain itu tetap diberikan makanan selingan 2 kali sehari.

D. Factor-faktor yang mempengaruhi pemberian makanan

Factor-faktor yang mempengaruhi pemberian makan pada bayi yaitu umur, BB, diagnosis dari penyakit dan stadium, keadaan mulut sebagai alat penerimaan makanan, kebiasaan makan, kesukaan dan ketidaksukaan, akseptabilitas terhadap jenis makanan dan toleransi anak terhadap jenis makanan yang diberikan, jenis dan jumlah makanan yang diberikan, dan kapan saat yang tepat pemberian makanan.

E. Pengaruh status gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan

1. Keturunan
Apabila ibu hamil pada masa kehamilannya kurang akan asupan makanan yang bergizi maka bayi yang ada didalamnya akan kekurangan gizi juga. Akibatnya, bayi akan lahir dengan berat badan kurang dari normal, perkembangan dan pertumbuhannya terhambat, dan kesehatannya. Oleh karena itu sebaiknya ibu hamil mempunyai konsep "makan untuk berdua".

Artinya, seorang ibu hamil, selain makan untuk dirinya, dia harus menyiapkan makanan untuk janin yang dikandungnya dan makanan yang harus dimakan adalah makanan yang bergizi agar tidak terjadi hal yang buruk bagi ibu dan bayinya.

2. Lingkungan

Adapun faktor lingkungan yang berpengaruh adalah masukan makanan (diet), sinar matahari, lingkungan yang bersih, latihan jasmani dan keadaan kesehatan. Pemberian makanan yang berkualitas dan berkuantitas akan menunjang tumbuh kembang, sehingga bayi dapat tumbuh normal dan sehat atau terbebas dari penyakit. Makanan yang diberikan pada bayi akan digunakan untuk pertumbuhan badan, karena itu status gizi dan pertumbuhan dapat dipakai sebagai ukuran untuk memantau kecukupan gizi bayi.



RANGKUMAN

Makanan terbaik bagi bayi adalah ASI. Namun, dengan bertambahnya umur bayi dan tumbuh kembang, bayi memerlukan energi dan zat-zat gizi yang melebihi jumlah ASI. Bayi dapat diberikan tambahan makanan pendamping ASI. Selain itu, hal-hal yang perlu diperhatikan supaya pengaturan makan untuk bayi dan anak dapat berhasil dengan baik adalah dengan kerjasama ibu dan anak, memulai pemberian makan sedini mungkin, dan mengatur sendiri.



TES FORMATIF

Pilihan Ganda

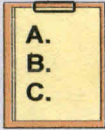
1. Makanan terbaik bagi bayi adalah....
 - a. Susu formula
 - b. Bubur
 - c. ASI
 - d. Sayuran hijau

2. ASI eksklusif diberikan pada bayi sampai berusia...
 - a. 6 bulan
 - b. 5 bulan
 - c. 4 bulan
 - d. 1 tahun

3. Tujuan pemberian makanan tambahan pendamping ASI adalah....
 - a. Melengkapi zat gizi ASI yang sudah berkurang
 - b. Menambah nafsu makan bayi
 - c. Sebagai latihan agar bayi dapat mengkonsumsi makanan selain ASI
 - d. Agar bayi tidak bosan jika hanya mengkonsumsi ASI saja

4. Tujuan pemberian makan sedini mungkin yaitu....
 - a. Untuk menumbuhkan kemandirian pada bayi
 - b. Untuk pertumbuhan dan menciptakan hubungan lekat ibu dan anak
 - c. Mencegah terjadinya susah makan saat sudah besar
 - d. Melatih bayi agar dapat makan nasi

5. Adapun faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan adalah....
 - a. Kebersihan, gaya hidup, dan olahraga
 - b. Makanan, budaya, dan adat istiadat
 - c. Lingkungan yang bersih, makanan yang bergizi, dan ekonomi
 - d. Masukan makanan (diet), sinar matahari, lingkungan yang bersih



GLOSARIUM

- MP-ASI : Makanan pendamping air susu ibu
Amilase pankreas : Enzim yang berfungsi mengubah amilum yang merupakan polisakarida menjadi monosakarida
Diet : Jumlah makanan yang di konsumsi



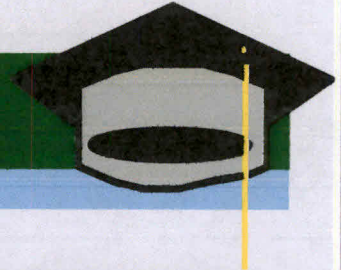
DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Juha Medika.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lailiyana, dkk., 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sartika, Wiwi dan Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Truswel, Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC

BAB 7

GIZI SEIMBANG BAGI BALITA

🕒 150 Menit



TUJUAN

Tujuan Umum:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu mengimplementasikan gizi seimbang bagi balita.

Tujuan Khusus:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini Anda dapat mengimplementasikan:

1. Prinsip gizi bagi balita
2. Cara pengelolaan makanan balita
3. Factor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan
4. Pengaruh status gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan
5. Menu seimbang untuk balita



URAIAN MATERI

A. Prinsip gizi bagi balita

Setelah anak berumur 1 tahun menyusu harus bervariasi untuk mencegah kebosanan dan diberi susu, serealisa seperti bubur beras, roti), daging, sup sayuran dan buah-buahan. Makanan padat yang diberikan tidak perlu diblender lagi melainkan yang kasar supaya anak yang sudah mempunyai gigi dapat belajar mengunyah. Kecukupan gizi:

Golongan umum: 1-3 tahun → BB 12 kg, TB 89 cm, energi 1220 Kkal, protein 23 gram. 4-6 tahun → BB 18 kg, TB 108 cm, energi 1720 Kkal, protein 32 gram.

Anak dibawah 5 tahun (balita) merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan badan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang tinggi setiap kilogram berat badanya. Anak balita justru merupakan kelompok umur yang paling sering menderita akibat kekurangan gizi.

Bila mengalami gizi buruk pada balita maka perkembangan otaknya pun kurang dan itu akan berpengaruh kepada kehidupannya di usia sekolah dan pra sekolah.

B. Cara pengelolaan makanan balita

Pemberian makanan pada balita, sebagaimana halnya kelompok usia lain yang lebih tua, harus memenuhi kebutuhan balita itu, yang meliputi kebutuhan kalori serta kebutuhan zat-zat gizi utama yang meliputi 5 komponen dasar, yakni hidrat arang, protein, lemak, mineral dan vitamin (termasuk air dalam jumlah yang cukup). Kesemua zat gizi ini memiliki fungsi masing-masing, serta harus terdapat secara bersamaan pada suatu waktu.

Pemberian makanan balita sebaiknya beraneka ragam, menggunakan makanan yang telah dikenalkan sejak bayi usia enam bulan yang telah diterima oleh bayi, dan dikembangkan lagi dengan bahan makanan sesuai makanan keluarga.

Pembentukan pola makanan perlu diterapkan sesuai pola makanan keluarga. Peranan orang tua sangat dibutuhkan untuk membentuk perilaku makan yang sehat. Seorang ibu dalam hal ini harus mengetahui, mau dan mampu menerapkan makan yang seimbang atau sehat dalam keluarga karena anak akan meniru perilaku makan dari orang tua dan orang-orang disekelilingnya dalam keluarga.

Makanan selingan tidak kalah pentingnya dengan apa yang diberikan pada jam diantara makanan pokoknya. Makanan selingan dapat membantu jika anak tidak cukup menerima porsi makan karena anak susah makan. Namun pemberian yang berlebihan pada makanan selingan pun tidak baik karena akan mengganggu nafsu makannya.

Jenis makanan selingan yang baik adalah yang mengandung zat gizi lengkap yaitu sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, seperti arem-arem nasi isi daging sayuran, tahu isi daging sayuran, roti isi ragout ayam sayuran, pizza dan lain-lain. Fungsi makanan selingan adalah:

1. Memperkenalkan aneka jenis bahan makanan yang terdapat dalam bahan makanan selingan.
2. Melengkapi zat-zat gizi yang mungkin kurang dalam makanan utamanya (pagi, siang, dan malam).
3. Mengisi kekurangan kalori akibat banyaknya aktifitas anak pada usia balita.

C. Factor-faktor yang mempengaruhi pemberian makanan

1. Pengaruh ibu. Kurangnya pengetahuan ibu dan keterampilan yang mempengaruhi gizi di bidang memasak, konsumsi anak, keragaman bahan makanan.
2. Prasangka buruk. Anggapan terhadap jenis makanan tertentu yang bisa mempengaruhi gizi, misalnya anggapan terhadap anak kecil yang suka makan ikan bisa menyebabkan cacingan.
3. Pantangan. Pantangan terhadap makanan tertentu yang telah menjadi kebiasaan yang mempengaruhi gizi, misal pantangan terhadap anak yang suka makan daging yang biasanya yang terjadi di daerah pedesaan.
4. Kesukaan yang berlebihan. Kesukaan yang berlebihan terhadap suatu jenis makanan tertentu yang mengakibatkan tubuh tidak memperoleh semua zat gizi yang diperlukan. Misal kesukaan yang berlebihan terhadap coklat.
5. Jarak kelahiran yang terlalu cepat. Jarak antara dua kelahiran yang terlalu rapat yaitu kurang dari 1 tahun.
6. Sosial ekonomi. Tingkat penghasilan keluarga yang mempengaruhi status gizi kurang pada balita yang dihubungkan dengan jumlah anggota keluarga.
7. Penyakit pada anak. Penyakit yang diderita pada anak yang menyebabkan terganggunya status gizi balita.

D. Pengaruh status gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan

Kesehatan seorang balita sangat dipengaruhi oleh gizi yang terserap didalam tubuh. Kurangnya gizi yang diserap oleh tubuh mengakibatkan mudah tersrang penyakit, karena gizi memberi pengaruh yang besar terhadap kekebalan tubuh. Beberapa penyakit yang timbul akibat kurangnya gizi antar lain diare, disentri, gondok, busung lapar. Defisiensi Kurang Kalori Protein (KKP), Defisiensi Vit. A, Defisiensi Yodium, Anemia, Marasmus, Kwashiorkor dan beberapa penyakit lainnya.

Gizi bukan hanya mempengaruhi kesehatan tubuh, tetapi dapat juga mempengaruhi kecerdasan. Apabila gizi yang diperlukan oleh otak tidak terpenuhi, otak akan mengalami pengaruh sehingga tidak dapat berkembang secara optimal, sesuai dengan potensi genetiknya.

Pengaruh Status Gizi Dapat Dilihat Dari Segi:

1. Tingkat Pendidikan Orang Tua
Orang tua yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih memahami makanan dan memiliki makanan yang baik untuk anak balita.
2. Sosial Budaya

Ada sebagian masyarakat yang mempunyai adat istiadat tertentu terutama tentang pemberian makanan yang boleh dan tidak boleh. Misalnya, tidak boleh makan telur jika ada luka, karena akan menyebabkan terjadinya pembusukan pada luka dan lain sebagainya. Seharusnya telur merupakan sumber gizi yang tinggi kadar protein dan baik untuk penyembuhan luka.

3. Serat Makanan

Serat baik untuk kesehatan pencernaan. Anak-anak yang diberi makanan yang berserat akan baik untuk kesehatan dan pertumbuhannya.

4. Kemudahan Cerna

Nutrient dalam bahan makanan yang lazim tersedia biasanya mudah dicerna. Persentase nutrien yang dapat diasimilasi dalam sebagian besar bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari cukup tinggi, misalnya untuk karbohidrat 97% dan lemak 95%. Walaupun demikian beberapa faktor dapat dipengaruhi proses kemudahan cerna tersebut, diantaranya cara menyimpan, mengolah dan memasak bahan makanan, serta terdapatnya bahan senyawa lain secara bersamaan.

5. Rasa Kenyang

Selain terhadap kepuasan dan terpenuhinya rasa kenyang, pemberian makanan harus dapat pula memenuhi persyaratan segi kesehatan. Beberapa jenis makanan mempunyai nilai rasa kenyang yang tinggi, berarti cepat memberikan rasa kenyang, seperti susu, telur, makanan yang berlemak. Sedangkan roti, kentang, daging tanpa lemak, ikan, sayur buah mempunyai nilai rendah.

6. Sumber Makanan

Tersedianya makanan sangat mempengaruhi status gizi seseorang. Semakin sulit atau jauh mendapat makanan yang mengandung gizi akan semakin sulit juga bagi seseorang untuk mendapatkan makanan yang mengandung cukup gizi atau gizi yang baik.

E. Menu seimbang untuk balita

1. Gula & Garam

Konsumsi garam untuk balita tidak lebih dari 1/6 jumlah maksimum orang dewasa sehari atau kurang dari 1 gram. Cermati makanan balita karena makanan orang dewasa belum tentu cocok untuknya. Kadang makanan ibu terlalu banyak garam atau gula, atau bahkan mengandung bahan pengawet atau pewarna buatan.

2. Porsi makan

Porsi makan balita dan orang dewasa berbeda. Mereka membutuhkan makanan sumber energi yang lengkap gizi dalam jumlah lebih kecil namun sering.

3. Kebutuhan energi dan nutrisi

Bahan makanan sumber energi seperti karbohidrat, protein, lemak serta vitamin, mineral, dan serat wajib dikonsumsi balita setiap hari. Lakukan

pengaturan agar semua sumber gizi tersebut ada dalam menu sehari.

4. Susu pertumbuhan

Susu merupakan salah satu sumber kalsium, sehingga penting juga dikonsumsi balita. Sedikitnya balita butuh 350 ml atau 12 oz per hari. Susu pertumbuhan merupakan susu lengkap gizi yang mampu memenuhi kebutuhan nutrisi anak usia 12 bulan ke atas. Menu seimbang yaitu karbohidrat, buah dan sayur, susu dan produk olahan susu, protein, lemak dan gula.



RANGKUMAN

Kesehatan seorang balita sangat dipengaruhi oleh gizi yang terserap didalam tubuh. Kurangnya gizi yang diserap oleh tubuh mengakibatkan mudah tersrang penyakit, karena gizi memberi pengaruh yang besar terhadap kekebalan tubuh.

Menu seimbang yaitu karbohidrat, buah dan sayur, susu dan produk olahan susu, protein, lemak dan gula.



TES FORMATIF

Pilihan Ganda

1. Yang bukan termasuk gizi seimbang bagi balita adalah . . .
 - a. Air
 - b. Energi
 - c. Vitamin dan Mineral
 - d. Yodium

2. Prinsip Gizi Seimbang bagi balita yang dapat mengakibatkan gangguan seperti kulit bersisik, rambut mudah rontok dan hambatan pertumbuhan adalah prinsip . . .
 - a. Lemak
 - b. Air
 - c. Energi
 - d. Karbohidrat

3. Anggapan terhadap jenis makanan tertentu yang bisa mempengaruhi gizi, misalnya anggapan terhadap anak kecil yang suka makan ikan bisa menyebabkan cacingan merupakan faktor yang mempengaruhi pemberian makanan pada . . .
 - a. Prasangka buruk
 - b. Pengaruh ibu
 - c. Penyakit pada anak
 - d. Kesukaan yang berlebihan

4. Kesukaan yang berlebihan terhadap suatu jenis makanan tertentu yang mengakibatkan tubuh tidak memperoleh semua zat gizi yang diperlukan. Misal kesukaan yang berlebihan terhadap coklat merupakan faktor yang mempengaruhi pemberian makanan pada . . .
 - a. Prasangka buruk
 - b. Pengaruh ibu
 - c. Penyakit pada anak
 - d. Kesukaan yang berlebihan

5. Seperti yang terdapat dalam minyak, santan, dan mentega, roti, dan kue juga mengandung Omega 3 dan 6 yang penting untuk perkembangan otak merupakan menu seimbang untuk balita terdapat pada . . .
 - a. Protein
 - b. Buah dan sayur
 - c. Lemak dan gula
 - d. Karbohidrat

A.
B.
C.

GLOSARIUM

Balita : Bawah lima tahun
KKP : Kurang kalori protein
Defisiensi : Kekurangan (nutrisi)
Oz : Satuan berat dalam gram



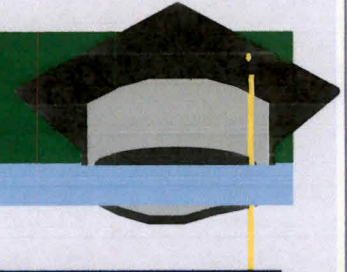
DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Juha Medika.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lailiyana, dkk,. 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sartika, Wiwi dan Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Truswel, Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC

BAB 8

GIZI SEIMBANG BAGI ANAK REMAJA DAN DEWASA

🕒 150 Menit



TUJUAN

Tujuan Umum:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu mengimplementasikan gizi seimbang anak remaja dan dewasa.

Tujuan Khusus:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini Anda dapat mengimplementasikan:

1. Prinsip gizi bagi anak remaja dan dewasa
2. Factor-faktor yang mempengaruhi
3. Kebutuhan gizi seimbang
4. Pengaruh status gizi terhadap system.



URAIAN MATERI

A. Prinsip gizi bagi anak remaja dan dewasa

Pada masa remaja kudapan berkontribusi 30% atau lebih dari total asupan kalori setiap hari. Remaja harus didorong untuk bertanggung jawab atas pemilihan kudapan yang sehat. Remaja adalah masa peralihan dari anak menuju dewasa dimana terjadi pertumbuhan fisik, mental, dan emosional yang sangat cepat. Menurut WHO batasan usia remaja yaitu antara umur 10-19 tahun. Makanan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang pokok bagi setiap orang. Makanan mengandung unsur zat gizi yang sangat diperlukan untuk tubuh dan berkembang. Dengan mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur remaja akan tumbuh sehat sehingga akan mencapai prestasi yang gemilang, kebugaran dan SDM yang berkualitas. Remaja putri yang terpelihara kadar gizinya akan terpelihara kesehatan reproduksinya. Jika kondisi sehat ini terus dipertahankan sampai kondisi memasuki waktu hamil maka akan mendapatkan anak yang sehat dan cerdas.

B. Factor-faktor yang mempengaruhi

Factor yang mempengaruhi kebutuhan gizi seimbang bagi remaja:

1. Kemampuan keluarga untuk membeli makanan
2. Pengetahuan tentang gizi
3. Pekerjaan
4. Kebiasaan atau gaya hidup (diet [anak gadis, wanita karier], tidak sarapan, makanan siap saji, makanan kalengan, obat-obatan, rokok/alkohol).

C. Kebutuhan gizi seimbang

Kebutuhan zat gizi sangat berhubungan dengan besarnya tubuh, sehingga kebutuhan zat gizi yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan cepat (*growth spurt*). Oleh karena itu, kebutuhan zat gizi juga meningkat bagi remaja. Selain itu, kebutuhan zat gizi ini juga didasarkan pada aktivitas fisik remaja dan dewasa yang meningkat pula. *Growth spurt* pada perempuan terjadi pada usia 1-0-12 tahun dan pada laki-laki usia 12-14 tahun. Remaja dewasa harus membiasakan makan pagi, karena penting untuk kesehatan dan aktivitas. Dalam menu sehari-hari harus diperhatikan kandungan kalsium, natrium, lemak, energi, dan protein.

D. Pengaruh status gizi terhadap system reproduksi

Pengaruh status gizi terhadap system reproduksi adalah pada bentuk dan ukuran pelviks seorang wanita yang berhubungan dengan tinggi badan, kesuburan dan fertilisasi, atau melahirkan bagi BBLR. Hal ini erat kaitannya dengan anemia defisiensi zat besi dan ibu hamil yang sangat kurus (kurang energi kronis, KEK).



RANGKUMAN

Makanan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang pokok bagi setiap orang. Makanan mengandung unsur zat gizi yang sangat diperlukan untuk tubuh dan berkembang. Dengan mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur remaja akan tumbuh sehat sehingga akan mencapai prestasi yang gemilang, kebugaran dan SDM yang berkualitas.

Kebutuhan zat gizi sangat berhubungan dengan besarnya tubuh, sehingga kebutuhan zat gizi yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan cepat (*growth spurt*).



TES FORMATIF

Pilihan Ganda

1. Masa terjadinya perubahan-perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yaitu....
 - a. Anak-anak
 - b. Remaja
 - c. Dewasa
 - d. Manula

2. Terhentinya pertumbuhan tubuh yaitu pada usia....
 - a. Kurang dari 8 tahun
 - b. 12 tahun
 - c. 15 tahun
 - d. Lebih dari 20 tahun

3. Vitamin D diperlukan dalam pertumbuhan....
 - a. Kerangka tubuh/ tulang
 - b. Otot
 - c. Rambut
 - d. Sendi

4. Kekurangan Fe/ zat besi dalam makanan sehari-hari dapat menimbulkan....
 - a. Kurang konsentrasi
 - b. Kurang tidur
 - c. Kurang darah
 - d. Kurang gizi

5. Kebutuhan protein usia 10-12 tahun adalah....
 - a. 20 g/hari
 - b. 30 g/hari
 - c. 40 g/hari
 - d. 50 g/ hari

A.
B.
C.

GLOSARIUM

- WHO : World health organization/ badan PBB koordinator kesehatan umum internasional
- SDM : Sumber daya manusia
- Growth spurt* : Percepatan pertumbuhan
- Fertilisasi : Proses pembuahan/peristiwa peleburan gamet jantan dan gamet betina membentuk zigot
- KEK : Kurang energi kronis



DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Juha Medika.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lailiyana, dkk,. 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sartika, Wiwi dan Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Truswel, Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC

BAB 9

GIZI DAN FERTILISASI

🕒 150 Menit



TUJUAN

Tujuan Umum:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu mengimplementasikan gizi dan fertilisasi.

Tujuan Khusus:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini Anda dapat mengimplementasikan:

1. Zat gizi pendukung fertilitas
2. Peran dan zat gizi untuk fertilitas dan pencegahan kemandulan
3. Hubungan status gizi dengan menarache
4. Hubungan gizi dengan menstruasi prinsip diet pada penderita pramenstruasi syndrom
5. Prinsip gizi pada usai menopause



URAIAN MATERI

A. Zat gizi pendukung fertilitas

Menurut Neil (2001) untuk menambah kesuburan sebaiknya pilih makanan seperti berikut: daging dan alternatifnya (ikan telur dan kacang-kacangan), buah dan sayuran (buah, sayuran mentah makanan segar, jus buah/sayuran, buah kering), dan rotidan sereal yang tidak banyak diolah (roti, bubur, makanan kering, biji-bijian, gandum, spageti dan beras merah), susu dan hasil olahan susu (susu, yoghurt, keju). Pilih makanan yang belum disuling: nasi, roti, sereal dan kripsi biji-bijian, makanlah makanan segar seperti susu dan sayuran, baik yang mentah atau yang telah dimasak. Telur adalah sumber protein terbaik dan juga mengandung berbagai macam gizi, karena diperlukan untuk pembuahan. kacang-kacangan dan biji-bijian dari tanaman juga sangat bergizi, kacang polong. Ikan dikonsumsi sesekali seminggu. Untuk daging bervariasi, sayuran dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat baik. Memasak lebih baik dikukus, pengaturan gizi ini dilakukan sejak wanita berusia 19 tahun sampai 26 tahun. Paath, Erna Francin, dkk. 2005. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta:EGC.

B. Peran zat gizi untuk fertilitas dan pencegahan kemandulan

Pubertas adalah suatu masa kematangan kapasitas reproduksi. Pada anak perempuan di tandai dengan menstruasi. Cepat lambatnya seseorang mengalami pubertas antara lain dipengaruhi oleh keadaan gizi. Seorang anak yang gizinya baik akan lebih cepat mengalami masa pubertas, sebaliknya anak yang gizinya kurang akan terlambat mengalami masa pubertas. kesuburan seorang janin dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan, usia dan gizi pasangan. Kekurangan faktor nutrisi pada seseorang akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi. Seseorang yang terkena anoreksia nervosa maka akan terlihat perubahan-perubahan hormonal tertentu yang ditandai dengan penurunan berat badan yang mencolok. Karena kadar gonadotropin dalam serum dan urin menurun serta penurunan pada sekresinya dan kejadian tersebut berhubungan dengan gangguan fungsi hipotalamus. Bila anoreksia tidak terlalu berat dapat diberikan GRH karena dapat mengembalikan siklus ke arah normal. Secara khusus jumlah wanita anovulasi akan meningkat bila berat badannya meningkat. Wanita kegemukan dengan siklus menstruasi normal, kadar testosteronnya lebih rendah dari pada wanita gemuk yang mengalami amenore. Gizi lebih maupun gizi buruk mengurangi tingkat fertilitas namun mekanisme terjadinya masih belum jelas.

C. Hubungan status gizi dengan menarche

Menarche adalah haid yang pertama terjadi yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Status gizi remaja wanita memengaruhi usia terjadinya menarche, keluhan-keluhan selama menarche dan

lamanya hari manerche.

Nutrisi yang adekuat dan seimbang, sesuai kebutuhan, dan olah raga yang teratur akan mengurangi keluhan haid (rasa nyeri, kurang nyaman, dan perut terasa begah). Gizi kurang selain memengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik.

D. Hubungan gizi dengan menstruasi

Komposisi diet baik secara kuantitatif maupun kualitatif memengaruhi siklus menstruasi dan penampilan reproduksi. Pada wanita dengan diet vegetarian terjadi peningkatan frekuensi gangguan siklus menstruasi (vegetarian 26,5%, non-vegetarian 4,9%).

Pada wanita dengan diet rendah lemak panjang siklus menstruasinya meningkat rata-rata 1,3 hari, lama waktu menstruasi meningkat rata-rata 0,5 hari, dan fase folikuler meningkat rata-rata 0,9 hari.

E. Prinsip diet pada penderita pramenstruasi syndrome

Sindrom pramenstruasi adalah kombinasi gejala yang terjadi sebelum haid dan menghilang setelah haid keluar. Gejala utama sindrom pramenstruasi adalah sakit kepala, letih, sakit pinggang, pembesaran dan sakit pada payudara, serta perasaan begah pada perut.

Prinsip diet pada sindrom pramenstruasi adalah membatasi konsumsi gula, garam, daging, lemak hewani, alkohol, kopi dan rokok. Penambahan konsumsi ikan, unggas, roti, kacang-kacangan, karbohidrat kompleks, sayuran berdaun hijau, dan sereal. Diet rendah lemak dan tinggi karbohidrat untuk mengurangi pembengkakan pada payudara.

F. Prinsip gizi pada usia menopause

Fase akhir dalam kehidupan wanita setelah masa reproduksi akhir yang disebut dengan klimakterium yang berlangsung secara bertahap. Menopause adalah masa berhentinya haid yang biasanya terjadi antara umur 45-50 tahun atau masa dimana haid berhenti sama sekali. Pemenuhan gizi yang memadai akan sangat membantu dalam menghambat berbagai dampak negatif menopause terhadap kinerja otak, mencegah kulit kering serta berbagai penyakit lainnya. Gizi seimbang adalah pemenuhan kebutuhan gizi perhari dengan asupan zat-zat makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan gizi orang dewasa dengan berat normal sekitar 2000-2200 kkal perhari.



RANGKUMAN

Pilih makanan yang belum disuling: nasi, roti, sereal dan kripsi biji-bijian, makanlah makanan segar seperti susu dan sayuran, baik yang mentah atau yang telah dimasak. Cepat lambatnya seseorang mengalami pubertas antara lain dipengaruhi oleh keadaan gizi. Seorang anak yang gizinya baik akan lebih cepat mengalami masa pubertas, sebaliknya anak yang gizinya kurang akan terlambat mengalami masa pubertas.

Menopause adalah masa berhentinya haid yang biasanya terjadi antara umur 45-50 tahun atau masa dimana haid berhenti sama sekali.



TES FORMATIF

Pilihan Ganda

1. Kemampuan untuk menghasilkan keturunan disebut...
 - a. Fertilitas
 - b. Infertilitas
 - c. Menarche
 - d. Menopause

2. Cara pencegahan infertilitas adalah berikut ini, kecuali...
 - a. Tidak merokok dan minum minuman beralkohol
 - b. Pola tidur yang tidak baik
 - c. Menjaga keseimbangan berat badan
 - d. Jangan stress berlebihan

3. Makanan yang baik untuk kesuburan seperti kacang-kacangan, gandum, beras merah, biji-bijian, buah dan sayuran disebut...
 - a. Hewani
 - b. Vegetarian
 - c. Nabati
 - d. Kacang-kacangan

4. Makanan yang dianjurkan bagi pre menstrual- syndrom (PMS) adalah...
 - a. Memperbanyak makanan yang mengandung karbohidrat kompleks
 - b. Mengurangi konsumsi vitamin B6
 - c. Meningkatkan konsumsi minuman beralkohol
 - d. Mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat kompleks

5. Kebutuhan kalori dan zat-zat gizi pada wanita menopause yang dianjurkan adalah...
 - a. Sesuai kebutuhan yang memperhatikan faktor-faktor seperti berat badan, tinggi badan, usia dan aktifitas.
 - b. Berlebihan dan memuaskan
 - c. Yang sehat dan mengandung protein, vitamin, dan karbohidrat yang cukup
 - d. Banyak mengandung protein

A.
B.
C.

GLOSARIUM

- Gonotropin : Hormon pertumbuhan
- GRH : Hormon peptida yang dihasilkan oleh hipotalamus
- Anoreksia : Suatu penyakit dimana seseorang membiarkan dirinya kelaparan karena merasa tubuhnya terlalu gemuk dan berat badanya berlebihan
- Menarche : Haid yang pertama terjadi yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil
- Menopause : masa berhentinya haid yang biasanya terjadi antara umur 45-50 tahun atau masa dimana haid berhenti sama sekali



DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Juha Medika.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lailiyana, dkk,. 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sartika, Wiwi dan Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Truswel, Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC

BAB 10

GIZI PADA IBU HAMIL

🕒 300 Menit



TUJUAN

Tujuan Umum:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu menyesuaikan gizi pada ibu hamil.

Tujuan Khusus:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini Anda dapat menyesuaikan:

1. Kebutuhan gizi ibu hamil
2. Status gizi ibu hamil
3. Pengaruh status gizi ibu hamil yang kurang terhadap pertumbuhan janin
4. Prinsip diet pada hyperemesis
5. Prinsip diet pada pre-eklampsia dan eklampsis
6. Prinsip diet pada ibu hamil dengan konstipasi
7. Prinsip diet ibu hamil dengan Diabetes Melitus
8. Prinsip diet ibu hamil dengan anemia
9. Prinsip diet ibu hamil dengan obesitas



URAIAN MATERI

A. Kebutuhan gizi ibu hamil

Peningkatan kebutuhan gizi selama hamil	
Kalori	4-15%
Protein	68%
Asam folat	100-122%
Kalsium	50%
Fosfor	50%
Magnesium	14%
Zat besi	100-300%
Yodium	17%
Vitamin D	100%
Vitamin E	25%
Vitamin C	17%
Thiamin	36%
Riboflavin	23%
Vitamin B6	27%
Vitamin B12	10%

B. Status gizi ibu hamil

Selama hamil terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi ibu sebesar 15% (Huliana, 2001). Peningkatan zat gizi tersebut digunakan untuk pertumbuhan rahim, payudara, volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Beberapa hal yang perlu diperhatikan pada gizi ibu hamil adalah:

1. Kebutuhan actual selama hamil bervariasi diantara individu dan dipengaruhi oleh status nutrisi sebelumnya dan riwayat kesehatan, termasuk penyakit kronis, kehamilan kembar, dan jarak kehamilan yang rapat.
2. Kebutuhan terhadap satu nutrisi dapat digunakan oleh asupan yang lain. Misalnya, ibu yang tidak memenuhi kebutuhan kalorinya akan membutuhkan jumlah protein yang lebih besar.
3. Kebutuhan nutrisi tidak konstan selama perjalanan kehamilan. Kebutuhan sedikit berubah selama trimester I dan meningkat banyak pada trimester akhir.

C. Pengaruh status gizi ibu hamil yang kurang terhadap pertumbuhan janin

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

D. Prinsip diet pada hyperemesis

Tujuan diet hyperemesis adalah mengganti persediaan glikogen, mengontrol asidosis dan secara berangsur member makanan yang cukup kalori dan zat gizi. Prinsip diet hiperemesis adalah tinggi karbohidrat, rendah lemak, cukup cairan, makanan diberikan dalam bentuk kering, porsi kecil tapi sering, makanan harus mudah dicerna dan tidak merangsang, pemberian cairan disesuaikan dengan derajat hiperemesis.

Intervensi lain secara umum:

1. Tinggikan kepala tempat tidur
2. Observasi intoleran makanan individu dan sediakan makanan yang diinginkan
3. Anjurkan makan perlahan dan tidak makan di saat merasa mual
4. Tingkatkan hygiene oral
5. Batasi minum bersama dengan makanan, karena dapat menyebabkan rasa penuh dan kembung
6. Anjurkan minum 1-2 jam setelah makan dengan cairan apapun yang dapat ditoleransi
7. Hindari makanan tinggi lemak, pedas, dan panas bila hal ini menyebabkan mual

Diet Hiperemesis I

Diet hiperemesis I diberikan pada ibu hamil dengan hiperemesis berat. Makanannya terdiri dari roti kering dan buah-buahan, semua zat gizi dikurangi kecuali vitamin C. Diet ini diberikan hanya untuk beberapa hari. Cairan diberikan 1-2 jam setelah pemberian makanan.

Diet Hiperemesis II

Diet hiperemesis II diberikan bila mual dan muntah sudah berkurang. Dalam diet ini semua zat gizi rendah kecuali vitamin C dan vitamin A. Minuman tidak diberikan bersama makanan.

Diet Hiperemesis III

Diet hiperemesis III diberikan pada ibu hamil dengan hiperemesis ringan. Makanan dalam diet ini cukup mengandung semua zat gizi kecuali kalsium. Minuman boleh diberikan bersama makanan.

E. Prinsip diet pada preeklamsia dan eklamsia

Tujuan pemberian diet ini adalah mengganti protein yang hilang, mencegah atau mengurangi retensi air, menjaga BB tidak melebihi normal, dan member zat gizi yang cukup sesuai kemampuan pasien. Prinsip diet dengan ibu hamil dengan pre-eklamsia dan eklamsia adalah:

1. Cukup kalori dari semua zat gizi
2. Tinggi protein 1-2 g/kg BB
3. Rendah garam, disesuaikan dengan derajat edema
4. Makanan diberikan berangsur sesuai keadaan pasien
5. Bentuk makanan disesuaikan dengan keadaan atau kemampuan pasien
6. Penambahan BB diusahakan di bawah 3 kg/bulan atau dibawah 1 kg/minggu

7. Cairan diberikan 2500 ml/hari
8. Pada keadaan oliguria, cairan dibatasi dan disesuaikan dengan cairan yang keluar

Diet Pre-eklampsia I

Diet pre-eklampsia I diberikan pada pasien pre-eklampsia berat. Makanan hanya terdiri dari susu dan buah-buahan. Dianjurkan mengurangi kalori dan semua zat gizi, vitamin A dan vitamin C. diet ini diberikan hanya 1-2 hari. Cairan diberikan minimal 1500 ml/hari per oral, kekurangannya dapat diberikan secara parental.

Diet Pre-eklampsia II

Diet pre-eklampsia II diberikan sebagai makanan perpindahan dari diet pre-eklampsia I atau untuk pre-eklampsia yang tidak begitu berat. Makanan berbentuk lunak dan rendah garam. Kandungan kalori dan kalsiumnya rendah, namun zat gizi lainnya cukup.

Diet Pre-eklampsia III

Diet ini diberikan sebagai makanan perpindahan dari diet pre-eklampsia II atau untuk ibu hamil dengan pre-eklampsia ringan. Makanan cukup semua zat gizi, tinggi protein dan rendah garam, diberikan dalam bentuk lunak atau biasa. Jumlah kalori harus disesuaikan dengan kenaikan BB yang tidak boleh lebih dari 1 kg/minggu.

F. Prinsip diet pada ibu hamil dengan konstipasi

Kesulitan buang air besar (konstipasi) pada ibu hamil terjadi karena menurunnya gerakan peristaltic pada usus akibat pengaruh peningkatan hormone progesterone. Hal ini masih bersifat fisiologis, namun harus ditanggulangi agar tidak berakibat lebih buruk bagi ibu hamil. Salah satu cara mengatasi konstipasi ini adalah dengan diet yang benar.

Tujuan diet ibu hamil dengan konstipasi adalah merangsang peristaltic usus agar defekasi normal kembali. Prinsip diet ibu hamil dengan konstipasi adalah:

1. Cukup kalori dan protein, tinggi vitamin, terutama tiamin, vitamin B kompleks dan mineral untuk memelihara kekuatan otot saluran pencernaan.
2. Tinggi serat
3. Cairan 2-2,5 liter sehari untuk memperlancar defekasi
4. Anjurkan minum sebelum makan merangsang peristaltic

Bahan makanan yang dianjurkan untuk diet ini adalah beras tumbuk, havermut, bulgur, jagung, ubi, singkong, wijen, kacang-kacangan, sayuran terutama yang menimbulkan gas, buah-buahan terutama yang dimakan dengan kulitnya, agar-agar, makanan yang mengandung minyak, santan, dan bumbu merangsang.

G. Prinsip diet pada ibu hamil dengan Diabetes Melitus

Tujuan diet ibu hamil dengan Diabetes Melitus adalah menyesuaikan makanan dengan kemampuan tubuh untuk menggunakannya agar ibu hamil mencapai keadaan faali normal dan dapat melakukan pekerjaan sehari-hari seperti

biasa. Prinsip diet Diabetes Melitus:

1. Kalori disesuaikan dengan umur, jenis kelamin, Berat Badan dan Tinggi Badan, aktivitas, suhu tubuh, dan kelainan metabolic
2. Jumlah kalori yang dianjurkan adalah 35 Kkal/kg Berat Badan
3. Jumlah karbohidrat disesuaikan dengan kesanggupan tubuh
4. Cukup protein, mineral dan vitamin
5. Gula murni tidak diperbolehkan
6. Pemberian makanan disesuaikan dengan pemberian obat
7. Makanan pukul 10 dan 21 diambil dari porsi makan pagi dan sore.

H. Prinsip diet pada ibu hamil dengan anemia

Ibu hamil dianggap anemia bila kadar Hb <11 g%. Anemia yang sering ditemukan pada ibu hamil adalah anemia akibat defisiensi zat besi dan asam folat. Keluhan anemia meliputi letih, lemah, pucat, pusing, sakit kepala, anoreksia, stomatitis, sensitive terhadap rasa dingin. Pengawasan kadar Hb dilakukan pada trimester I dan III.

Prinsip diet ibu hamil dengan anemia adalah:

1. Asupan makanan yang tinggi zat besi dan asam folat
2. Tinggi protein terutama protein hewani
3. Banyak makan sayur berwarna hijau yang mengandung zat besi dan asam folat di samping vitamin dan mineral lainnya.

I. Prinsip diet pada ibu hamil dengan obesitas

Penambahan BB normal selama kehamilan sebesar 9-13,5 kg atau tidak melebihi 0,5 kg/minggu. Penambahan BB ibu hamil obesitas selama kehamilan diharapkan berkisar antar 6,8-11,3 kg. penambahan BB ibu hamil yang sangat kurus (KEK) selama kehamilan diharapkan berkisar antara 12,7-21,8 kg.

Prinsip diet ibu hamil dengan obesitas:

1. Kurang asupan lemak
2. Makanan dengan nutrisi tertinggi dan kalori terendah, yaitu 500-1000 Kkal dibawah kebutuhan normal.
3. Mengurangi asupan karbohidrat, protein normal (1-1,5 g/kg BB)
4. Cukup mineral dan vitamin
5. Tinggi serat untuk member rasa kenyang



RANGKUMAN

Selama hamil terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi ibu sebesar 15% (Huliana, 2001). Peningkatan zat gizi tersebut digunakan untuk pertumbuhan rahim, payudara, volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin.

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

Tujuan diet hyperemesis adalah mengganti persediaan glikogen, mengontrol asidosis dan secara berangsur member makanan yang cukup kalori dan zat gizi.

Tujuan pemberian diet ini adalah mengganti protein yang hilang, mencegah atau mengurangi retensi air, menjaga BB tidak melebihi normal, dan member zat gizi yang cukup sesuai kemampuan pasien.



TES FORMATIF

Pilihan ganda

1. Akibat dari kekurangan nutrisi adalah...
 - a. Kondisi emosional
 - b. Janin dengan berat badan rendah
 - c. Aktivitas fisik
 - d. Kenaikan berat badan selama kehamilan

2. Faktor penyebab utama kekurangan gizi pada ibu hamil adalah...
 - a. kondisi sosial ekonomi yang rendah
 - b. kondisi fisik
 - c. jenis makanan yang dibatasi
 - d. kecemasan

3. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan anak dilahirkan dengan keterbelakangan mental, disebut...
 - a. Malnutrisi
 - b. Anemia dan tranfusi darah
 - c. Down sindrome
 - d. Anak memiliki IQ rendah

4. Pengaruh status gizi ibu hamil yang kurang terhadap pertumbuhan janin, adalah...
 - a. Berat janin rendah
 - b. Ibu hamil akan kekurangan energ
 - c. Kondisi emosional
 - d. Anemia

5. Suatu keadaan dimana ibu merasa mual dan muntah, disebut...
 - a. Obesitas
 - b. hyperemesis
 - c. Status gizi
 - d. Preeklamsia

A.
B.
C.

GLOSARIUM

Abortus	: Berakhirnya kehamilan sebelum janin berumur kurang dari 22 minggu
Neonatal	: Fase kehidupan pertama kali bayi setelah dilahirkan sampai berumur 14 minggu
Anemia	: Berkurangnya jumlah sel darah merah atau kandungan hemoglobin dalam darah
Edema	: Pembengkakan akibat cairan tubuh yang menumpuk diluar sel
Hiperemesis (gravidarum)	: Mual muntah pada saat kehamilan
Pre-eklampsia	: Meningkatnya tekanan darah dan adanya protein dalam urin serta terjadi pembengkakan pada wanita hamil
Diabetes melitus	: Penyakit gula akibat meningkatnya kadar gula dalam darah
Obesitas	: Penumpukan lemak yang sangat tinggi di dalam tubuh sehingga membuat berat badan diluar batas ideal

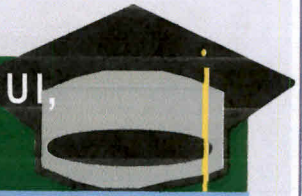


DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Juha Medika.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lailiyana, dkk.,. 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sartika, Wiwi dan Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Truswel, Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC

BAB 11

MASALAH GIZI PADA IBU HAMIL, MENYUSUI, BAYI, BALITA, REMAJA DAN DEWASA



⌚ 150 Menit



TUJUAN

Tujuan Umum:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan mampu Anda mampu memecahkan masalah gizi pada ibu hamil, menyusui, balita, remaja dan dewasa.

Tujuan Khusus:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini Anda dapat memecahkan:

Masalah Gizi pada:

1. Ibu hamil
2. Menyusui
3. Bayi
4. Balita
5. Remaja dan dewasa



URAIAN MATERI

Masalah gizi pada ibu hamil, menyusui, bayi, balita dan remaja dewasa

A. Ibu hamil

1. Kurang Energi Kronis adalah Keadaan dimana ibu penderita kekurangan makanan yang berlangsung manahun (kronis), yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu.
2. Anemia adalah kondisi dimana kadar HB kurang dari normal ($< 11 \text{ gr\%}$).
3. Diabetes Gestasional adalah Penyakit metabolik yang berlangsung kronik progresif, yang mengenai seluruh organ tubuh karna kekurangan insulin.
4. Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan.

B. Ibu menyusui

1. Anemia pada ibu menyusui, sama halnya dengan masalah anemi pada ibu hamil.
2. Kekurangan Vitamin A (KVA) Pada ibu menyusui, Vitamin A berperan penting untuk memelihara kesehatan ibu selama masa menyusui. Pada bulan-bulan pertama kehidupannya, bayi sangat bergantung pada vitamin A yang terdapat dalam ASI. Oleh sebab itu, sangatlah penting bahwa ASI mengandung cukup vitamin A.
3. Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI) mengakibatkan terjadinya gondok atau pembengkakan kelenjer tiroid di lehe dan kretinisme, Yodium merupakan nutrisi penting untuk memastikan perkembangan normal dari otak dan sistem saraf pada bayi dan anak-anak muda. Pada ibu menyusui, kekurangan yodium dapat mengakibatkan pengaruh negatif pada sistem otak dan saaraf bayi dan menghasilkan IQ lebih rendah.
4. Kurang Energi Protein (KEP) Adalah penyakit gizi akibat defisiensi energi dalam jangka waktu yang cukup lama.

C. Bayi

1. Kurang Energi Protein (KEP) adalah seseorang yang kurang gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari dan atau gangguan penyakit tertentu, Menurut Supriasa (2000). Kurang energi protein dijumpai dalam tiga bentuk yaitu marasmus, kwashiorkor dan bentuk campuran marasmic-kwashiorkor.
 - a. *Tipe Kwashiorkor, dengan tanda-tanda dan gejala* adalah sebagai berikut:
 - 1) Tampak sangat kurus dan atau edema pada kedua punggung kaki sampai seluruh tubuh.
 - 2) Perubahan Status mental
 - 3) Rambut tipis kemerahan seperti warna rambut jagung, mudah dicabut

- tanpa rasa sakit, rontok
- 4) Wajah membulat dan sembab
 - 5) Pandangan mata sayu
 - 6) Pembesaran hati
 - 7) Kelainan kulit berupa bercak merah muda yang meluas dan berubah warna menjadi coklat kehitaman dan terkelupas.
- b. *Tipe Marasmus, dengan tanda-tanda dan gejala sebagai berikut:*
- 1) Tampak sangat kurus
 - 2) Wajah seperti orang tua
 - 3) Cengeng, rewel
 - 4) Kulit keriput
 - 5) Perut cekung
- c. *Tipe, Marasmik-Kwashiorkor* merupakan gabungan beberapa gejala klinik Kwashiorkor – Marasmus.
- Penyakit Penyerta / Penyulit pada Anak Gizi Buruk Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, anak yang berada dalam status gizi buruk, umumnya sangat rentan terhadap penyakit. Seperti lingkaran setan, penyakit-penyakit tersebut justru menambah rendahnya status gizi anak. Penyakit-penyakit tersebut adalah:
- 1) ISPA
 - 2) Diare persisten
 - 3) Cacingan
 - 4) Tuberkulosis
 - 5) Malaria
 - 6) HIV / AIDS

D. Balita

Empat masalah gizi pada anak yang mungkin sering timbul pada anak usia 1-5 tahun atau Balita di antaranya adalah :

1. Penolakan terhadap makan, anak sulit makan, hanya sedikit makanan yang dimakan atau memilih-milih makanan.
2. Kebiasaan terlalu sering makan camilan di antara waktu makan utama dapat mengurangi nafsu makan pada waktu makan.
3. Konsumsi jus buah atau minuman ringan terlalu tinggi.
4. Konsumsi camilan/kudapan- kue, biskuit, keripik, kudapan manis dan permen terlalu sering.

E. Remaja dan dewasa

Remaja merupakan masa di mana seseorang mengalami perkembangan untuk mencapai kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Banyak persoalan yang di hadapi para remaja yang berkaitan dengan masalah gizi. Masalah-masalah gizi dan kesehatan yang di hadapi remaja tersebut saling berkaitan satu dengan yang lain dan diperlukan penanganan yang terpadu dan

menyeluruh. Adapun masalah-masalah gizi yang biasa di hadapai pada masa anak remaja adalah:

1. Obesitas

Obesitas adalah kegemukan atau kelebihan berat badan. Di kalangan remaja, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Belum lagi kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar. Dapat di bayangkan jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri.

2. Modifikasi perilaku

Modifikasi perilaku di gunakan untuk mengatur pola makan dan aktivitas fisik pada remaja yang menjalani terapi obesitas. Melalui modifikasi perilaku dapat diketahui faktor atau situasi apa yang dapat membuat berat badan menjadi berlebih, sehingga di harapkan dapat membantu mengatasi ketidakpatuhan dalam terapi obesitas.

3. Anemia

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah dari normal. Pada laki-laki hemoglobin normal adalah 14 – 18 gr % dan eritrosit 4,5 -5,5 jt/mm³. Sedangkan pada perempuan hemoglobin normal adalah 12 – 16 gr % dengan eritrosit 3,5 – 4,5 jt/mm³.

Remaja putri lebih mudah terserang anemia karena :

- a) Pada umumnya lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi.
- b) Remaja putri biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan.
- c) Setiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang diekskresi, khususnya melalui feses.
- d) Remaja putri mengalami haid setiap bulan, di mana kehilangan zat besi ± 1,3 mg perhari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak dari pada pria.



RANGKUMAN

Masalah gizi pada ibu hamil Kurang Energi Kronis, Diabetes Gestasional , dan obesitas. Masalah gizi pada Ibu menyusui Anemia, Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI) dan Kurang Energi Protein (KEP).

Masalah gizi pada Bayi adalah Kurang energi protein dijumpai dalam tiga bentuk yaitu marasmus, kwashiorkor dan bentuk campuran marasmic-kwashiorkor.

Balita sama pada bayi. Masalah gizi pada anak balita terjadi karena

1. Penolakan terhadap makan, anak sulit makan, hanya sedikit makanan yang dimakan atau memilih-milih makanan.
2. Kebiasaan terlalu sering makan camilan di antara waktu makan utama dapat mengurangi nafsu makan pada waktu makan.
3. Konsumsi jus buah atau minuman ringan terlalu tinggi.
4. Konsumsi camilan/kudapan- kue, biskuit, keripik, kudapan manis dan permen terlalu sering.

Sedangkan pada remaja dan dewasa masalah gizi yang paling sering terjadi adalah Obesitas, Modifikasi perilaku, Anemia.



TES FORMATIF

Pilihan ganda

1. Akibat dari ketidakseimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi. Pengertian dari....
 - a. Gejala
 - b. Penyebab
 - c. Dampak
 - d. Fungsi

2. Dampak resiko dan komplikasi pada ibu hamil yaitu....
 - a. Anemia
 - b. Pendarahan
 - c. Pingsan
 - d. Kejang-kejang

3. Mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, asfiksia intra partum, lahir dengan berat badan rendah (BBLR). Yaitu terdapat pada....
 - a. Pada janin
 - b. Pada ibu
 - c. Saat persalinan
 - d. Pada anak

4. Masalah gizi pada ibu menyusui yaitu....
 - a. Anemia
 - b. Gula darah
 - c. Hipertensi
 - d. Kurang vitamin

5. Tipe Marasmus, dengan tanda-tanda dan gejala sebagai berikut....
 - a. Tampak sangat kurus dan wajah seperti orang tua
 - b. Gigi keropos dan kepala membesar
 - c. Kulit bersisik
 - d. Mata merah dan keroposnya tulang

A.
B.
C.

GLOSARIUM

- Diabetes gestasional : Diabetes yang dialami sang ibu selama masa kehamilan
- Maramus : Bentuk malnutrisi dimana jumlah protein dan kalori yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan tubuh, sehingga terjadi defisit energi dalam tubuh.
- Kwashiorkor : Salah satu bentuk gizi buruk (busung lapar)
- marasmic-kwashiorkor : Sindrom perpaduan dari maramus dan kwashiorkor



DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Juha Medika.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lailiyana, dkk,. 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sartika, Wiwi dan Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Truswel, Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC

BAB 12

MENYUSUN DAN MENGOLAH MENU

🕒 300 Menit



TUJUAN

Tujuan Umum:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan mampu Anda mampu merencanakan pendidikan kesehatan tentang gizi.

Tujuan Khusus:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini Anda dapat merencanakan:

1. Menyusun menu
2. Memilih bahan makanan
3. Mengolah bahan makan/menu
4. Menyajikan makanan



URAIAN MATERI

Pendidikan kesehatan tentang gizi

Menu atau hidangan adalah susunan makanan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali makan atau sehari. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan.

Kegiatan mengelola menu meliputi menyusun menu, memilih bahan makanan, mengolah bahan makanan, dan menyajikan makanan.

A. Menyusun menu

Menyusun menu penting dilakukan untuk menjamin tersedianya makanan yang bervariasi atau beraneka ragam sehingga mendapatkan masukan zat gizi yang seimbang. Menu dapat disusun untuk jangka waktu atau siklus 5 hari, 7 hari, atau 10 hari. Makin panjang jangka waktu penyusunan menu makin bervariasi (makin baik).

Langkah-langkah menyusun menu:

1. Inventarisasi sebanyak mungkin jenis hidangan/masakan untuk memperoleh variasi menu yang lebih banyak
2. Bila perlu, variasi menu dapat ditukar tiap 6 bulan.

Prinsip penyusunan menu:

1. Makanan harus dapat menyediakan zat-zat gizi
2. Makanan harus dalam jangkauan keuangan keluarga
3. Makanan harus dapat dinikmati oleh seluruh keluarga
4. Makanan harus memenuhi syarat social budaya
5. Suasana ketika makan harus menyenangkan.

B. Memilih bahan makanan

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memilih bahan makanan:

1. Warna. Bila terjadi penurunan kualitas, bahan makanan tertentu mengalami perubahan warna seperti:
 - a) Daging sapi: merah segar menjadi kebiru-biruan.
 - b) Ikan laut: insang merah menjadi pucat, mata bening menjadi buram, kulit tegang menjadi lembek terkelupas.
 - c) Sayuran: hijau menjadi kekuningan, kuning menjadi kusam.
 - d) Perhatikan juga apakah makanan mengandung zat pewarna untuk makanan.
2. Bau
 - a) Bahan makanan yang berkualitas baik akan member aroma yang enak, segar, dan tidak berbau.
 - b) Sebaliknya bahan makanan yang tidak berkualitas mengeluarkan bau

busuk, kandungan gizinya rusak, dapat menimbulkan ke racunan karena sudah mengandung bakteri.

C. Mengolah bahan makanan/ Menu

Ada 4 aspek yang harus diperhatikan dalam menolah makanan yaitu:

1. Penjamah makanan, ada tenaga yang kontak dengan makanan baik dalam mempersiapkan, mengolah, mengangkut, maupun dalam menyajikan makanan. Syarat penjamah makanan adalah mengetahui hygiene perorangan, harus berbadan sehat, memiliki pengetahuan tentang hygiene perorangan dan sanitasi makanan, serta harus mempunyai temperamen yang baik.
2. Cara pengolahan makanan. Semua kegiatan pengolahan makanan harus dilakukan dengan cara terlindung dari kontak langsung dengan tubuh. Perlindungan kontak langsung dengan makanan dilakukan dengan sarung tangan, penjepit makanan, sendok-garpu, dan lain-lain. Untuk melindungi pencemaran terhadap makanan gunakan celemek, tutup rambut, masker, dan sepatu dapur. Penjamah makanan tidak boleh merokok, tidak makan/mengunyah, tidak memakai perhiasan, bebas kosmetik, selalu mencuci tangan, tidak memakai peralatan yang bukan untuk keperluan pengolahan makanan.
3. Tempat pengolahan makanan. Syarat tempat pengolahan makanan adalah lantai rapat air, tidak licin, mudah dibersihkan, langit-langit dibuat dari bahan yang permukaannya rata, tidak menyerap air, mudah dibersihkan dan warna terang, cukup ventilasi dan pencahayaan. Tempat cuci tangan terpisah dengan tempat cuci peralatan maupun bahan makanan (tersedia air mengalir). Tersedia air bersih yang memenuhi syarat kesehatan dan tersedia tempat sampah tertutup.
4. Perlengkapan/penilaian dalam pengolahan makanan. Prinsip dasarnya adalah aman sebagai alat pemrosesan makanan, baik ditinjau dari bahan yang digunakan maupun desain perlengkapan tersebut. Ditekankan untuk selalu dalam keadaan bersih, baik sebelum maupun setelah digunakan.

D. Menyajikan makanan

Syarat menyajikan makanan meliputi:

1. Dalam keadaan tertutup sewaktu diangkut.
2. Wadah penyajian bersih, terpisah untuk masing-masing jenis makanan.
3. Disesuaikan dengan karakteristik konsumen (anak-anak, dewasa, kalangan tertentu).
4. Tidak dicicipi langsung dari wadahnya.
5. Menyajikan dalam keadaan lebih dari 6 jam sejak makanan selesai dimasak, memungkinkan terjadinya perkembangbiakan kuman sehingga makanan menjadi rusak.
6. Sebaiknya makanan disajikan segera setelah dimasak, terutama untuk anak-anak.



RANGKUMAN

Kegiatan mengelola menu meliputi menyusun menu, memilih bahan makanan, mengolah bahan makanan, dan menyajikan makanan.

Menyusun menu penting dilakukan untuk menjamin tersedianya makanan yang bervariasi atau beraneka ragam sehingga mendapatkan masukan zat gizi yang seimbang.

Syarat menyajikan makanan meliputi:

- a. Dalam keadaan tertutup sewaktu diangkut.
- b. Wadah penyajian bersih, terpisah untuk masing-masing jenis makanan.
- c. Disesuaikan dengan karakteristik konsumen (anak-anak, dewasa, kalangan tertentu).
- d. Tidak dicicipi langsung dari wadahnya.
- e. Menyajikan dalam keadaan lebih dari 6 jam sejak makanan selesai dimasak, memungkinkan terjadinya perkembangbiakan kuman sehingga makanan menjadi rusak.
- f. Sebaiknya makanan disajikan segera setelah dimasak, terutama untuk anak-anak.



TES FORMATIF

Pilihan ganda

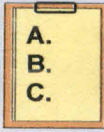
1. Makanan yang disajikan dapat disusun sesuai dengan kebutuhan gizi seluruh keluarga misalnya pada kondisi....
 - a. Sakit
 - b. Hamil
 - c. Menyusui
 - d. Sehat

2. Memilih bahan makanan pada Beras yang baik adalah beras yang selaput airnya masih melekat (beras tumbuk atau beras yang digiling namun tidak sampai bersih) sehingga kandungan terdapat pada
 - a. Vitamin C
 - b. Vitamin A,D,K
 - c. Vitamin B
 - d. Vitamin A

3. Bayam mengandung zat.....
 - a. Besi
 - b. Protein
 - c. Karbohidrat
 - d. Asam lemak

4. Kacang tanah mengandung
 - a. Lemak
 - b. Protein
 - c. Karbohidrat
 - d. Vitamin

5. Zat gizi utama yang terkandung dalam telur adalah...
 - a. Lemak
 - b. Karbohidrat
 - c. Protein
 - d. Mineral



GLOSARIUM

Inventaris : Kegiatan mencatat dan menyusun
Konsumen : Orang yang menggunakan jasa atau barang



DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Juha Medika.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lailiyana, dkk,. 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sartika, Wiwi dan Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Truswel, Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC

BAB 13

TINDAKLANJUT HASIL PENDIDIKAN KESEHATAN



🕒 150 Menit



TUJUAN

Tujuan Umum:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini diharapkan Anda mampu mengevaluasi tindak lanjut hasil pendidikan kesehatan.

Tujuan Khusus:

Setelah mempelajari kegiatan belajar ini Anda dapat mengevaluasi:

1. Observasi/pemantauan status gizi
2. Kolaborasi dan rujukan



URAIAN MATERI

A. Observasi/pemantauan status gizi

Pemantauan atau observasi status gizi dilakukan dengan pengukuran langsung dan pengukuran tidak langsung. Pengukuran tidak langsung terdiri dari:

1. Antrometri, adalah berbagai macam pengukuran dimensi dan komposisi tubuh pada berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.
2. Klinis, yaitu pemeriksaan berdasarkan perubahan yang terjadi pada jaringan epitel seperti mata, kulit, rambut, dan mukosa yang dihubungkan dengan ketidakseimbangan zat gizi.
3. Biokimia, yaitu pemeriksaan secara laboratorium untuk berbagai macam jaringan tubuh, misalnya darah, urine, feses, hati, dan otot.
4. Biofisik, adalah penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi dan perubahan struktur jaringan.

Pengukuran tidak langsung terdiri dari:

1. Survey konsumsi makanan, merupakan penentuan status gizi dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi.
2. Statistic v vital, yaitu metode penilaian gizi dengan menganalisis beberapa data statistic kesehatan seperti angka kesakitan dan kematian karena penyakit tertentu.
3. Factor ekologi, yang bertujuan untuk mengetahui penyebab malnutrisi.

B. Kolaborasi dan rujukan:

Penanganan masalah gizi perlu adanya kerja sama lintas-sektoral. Hal ini mengingat bahwa masalah gizi bukan disebabkan oleh satu factor saja melainkan multi-factor. Misalnya, ketersediaan bahan pangan untuk dimakan sehari-hari oleh keluarga terkait dengan beberapa aspek antara lain aspek ekonomi, jumlah anggota keluarga, ketersediaan bahan pangan di pasaran, atau ketersediaan bahan pangan di lingkungan pemukiman penduduk/masyarakat itu sendiri.

Pemerintah mempunyai upaya yang signifikan dalam rangka menupayakan perbaikan gizi masyarakat Indonesia. Kolaborasi antar-departemen menunjukkan keseriusan dalam penanganan masalah gizi. Sebagai usaha antar-departemen dapat dilihat melalui Program Usaha Perbaikan Gizi Keluarga (UPGK).

Departemen yang terkait dalam upaya perbaikan gizi masyarakat antara lain adalah departemen kesehatan, pertanian, agama, dalam negeri, pendidikan, dan BKKBN. Berbagai upaya penanganan masalah gizi telah dilakukan, antara lain:

1. Program UPGK, ASI eksklusif, kadarzi, dll.
2. Klinik gizi di RS atau puskesmas yang merupakan tempat rujukan terdekat untuk mendapatkan informasi tentang gizi dan permasalahannya.
3. Pengajaran tentang gizi di sekolah, diberikan mulai dari sekolah dasar.

Paling penting dari semua itu adalah bahwa berbagai upaya tersebut harus didukung oleh peran serta aktif masyarakat.



RANGKUMAN

Pemantauan atau observasi status gizi dilakukan dengan pengukuran langsung dan pengukuran tidak langsung. Pengukuran tidak langsung terdiri dari:

1. Antrometri, adalah berbagai macam pengukuran dimensi dan komposisi tubuh pada berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.
2. Klinis, yaitu pemeriksaan berdasarkan perubahan yang terjadi pada jaringan epitel seperti mata, kulit, rambut, dan mukosa yang dihubungkan dengan ketidakseimbangan zat gizi.
3. Biokimia, yaitu pemeriksaan secara laboratorium untuk berbagai macam jaringan tubuh, misalnya darah, urine, feses, hati, dan otot.
4. Biofisik, adalah penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi dan perubahan struktur jaringan.

Pengukuran tidak langsung terdiri dari:

1. Survey konsumsi makanan, merupakan penentuan status gizi dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi.
2. Statistic vital, yaitu metode penilaian gizi dengan menganalisis beberapa data statistic kesehatan seperti angka kesakitan dan kematian karena penyakit tertentu.
3. Factor ekologi, yang bertujuan untuk mengetahui penyebab malnutrisi.



TES FORMATIF

Pilihan ganda

1. Yang terdapat pada tri fungsi yaitu.....
 - a. Sumber Tenaga
 - b. Sumber energi
 - c. Sumber pangan
 - d. Sumber gizi

2. Hal-hal yang memengaruhi dimensi antropometri manusia adalah.....
 - a. Kesehatan
 - b. Kebutuhan
 - c. Energi
 - d. Umur

3. Konsep dasar yang harus dipahami dalam menggunakan antropometri secara antropometri adalah.....
 - a. Konsep Dasar Pertumbuhan
 - b. Konsep dasar perkembangan
 - c. Konsep dasar kebidanan
 - d. Konsep dasar kekeluargaan

4. Kolaborasi dan rujukan dalam praktek kebidanan dapat dibedakan menjadi 3, salah satunya yaitu...
 - a. Tugas mandiri
 - b. Kelompok
 - c. Berpasangan
 - d. Individu

5. Yang dimaksud dengan infeksi puerperalis adalah....
 - a. Terjadinya infeksi pada uterus pasca post partum
 - b. Infeksi bakterial jalan lahir pasca persalinan
 - c. Infeksi disebabkan oleh bakteri didaerah vagina
 - d. Terjadinya Infeksi pada tuba falopi

A.
B.
C.

GLOSARIUM

- Survei : Metode pengumpulan informasi
- Ekologi : Ilmu yang mempelajari interaksi antara organisme dengan lingkungan
- Kadarzi : Keluarga yang setiap anggotanya menerapkan perilaku gizi yang baik



DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. dan Wati, Erna Kusuma. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Juha Medika.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lailiyana, dkk., 2010. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sartika, Wiwi dan Mitayani. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Truswel, Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC