

PRINSIP GIZI SEIMBANG BAGI WANITA SEPANJANG DAUR KEHIDUPAN

TIM PENGAMPU MATA KULIAH
PRODI D3 KEBIDANAN
SV UNS



- Gizi → diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental serta kesehatan,
- Gizi → diperlukan juga kesehatan untuk fertilitas atau kesuburan.



Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Wanita Hamil



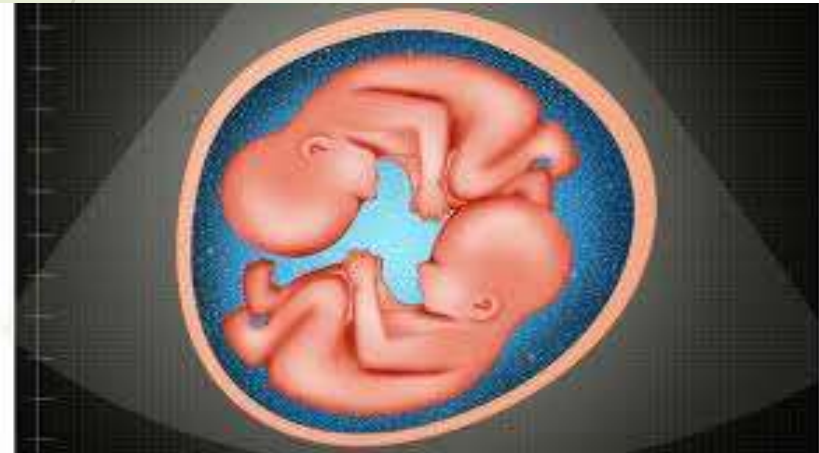
Umur, berat badan, suhu lingkungan, aktifitas, status kesehatan, pengetahuan zat gizi dalam makanan, status ekonomi.

UMUR : Umur ibu kurang dari 20 tahun pada saat hamil berisiko terjadinya. BBLR 1,5-2 kali lebih besar dibandingkan ibu hamil yang berumur 20-35 (usia reproduksi sehat).

BERAT BADAN:

BB di bawah normal atau skor IMT kurang dari 18,4, kenaikan berat badan sebesar 12,5-13 kg s.d 18 kg selama masa kehamilan.

- Anak kembar, disarankan agar kenaikan BB > dari itu. BB normal Ibu Hamil, kenaikan pada fase ini direkomendasikan antara 0,5 kg hingga 1,8 kg.
- BB normal atau skor IMT rentang 18,5 hingga 24,9, maka kenaikan BB yg di anjurkan 11 kg s.d 16 kg selama masa kehamilan



- Idealnya, kenaikan BB rentang 17-25 kg
- Namun bila hamil anak kembar, kenaikan itu direkomendasikan 11- 19 kg.
- **Overweight** (25-29,9 kg/m²): berat badan bertambah 7-11,5 kg selama kehamilan
- **Obesitas** sebelum kehamilan, atau skor IMT-nya lebih dari ≥ 30 kg, maka 5 -9 kg saja kenaikan berat badan saat kehamilan.



PANDUAN IMT IBU HAMIL (UKOM)

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

Nilai IMT	Artinya
18,4 ke bawah	Berat Badan Kurang
18,5 – 24,9	Berat Badan Ideal
25 – 29,9	Berat Badan Lebih
30 – 39,9	Gemuk
40 ke atas	Sangat Gemuk

SUHU LINGKUNGAN

- Makin meningkat suhu pada bulan akhir kehamilan, maka panjang badan lahir pun semakin panjang..



13 Pesan Gizi Seimbang, yaitu :

1. Makan aneka ragam makanan
2. Makan makanan yang memenuhi kebutuhan energi
3. Makan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
4. Batasi lemak seperempat dari kecukupan energi
5. Gunakan garam beryodium
6. Makan makanan sumber zat besi
7. Beri ASI pada bayi sampai umur enam bulan
8. Biasakan makan pagi
9. Minum air bersih, aman dan cukup jumlahnya
10. Beraktifitas fisik dan olah raga secara teratur
11. Hindari minum minuman beralkohol
12. Makan makanan yang aman bagi kesehatan
13. Baca label pada makanan kemasan.

4 TAMBAHAN PESAN KHUSUS IBU HAMIL

- A) BIASAKAN MENGGONSUMSI ANEKA RAGAM MAKANAN;
- B) BATASI MENGGONSUMSI GARAM;
- C) MINUM AIR PUTIH YANG BANYAK DAN
- D) BATASI MINUM KOPI.

Bahan Makanan Yang Dihindari dan Dibatasi Oleh Ibu Hamil

1. Menghindari makanan yang diawetkan karena biasanya mengandung bahan tambahan makanan yang kurang aman
2. Menghindari daging/telur/ikan yang dimasak kurang matang karena mengandung kuman yang berbahaya untuk janin
3. Membatasi kopi dan coklat didalamnya terdapat kandungan kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah
4. Membatasi makanan yang mengandung energy tinggi seperti yang banyak mengandung gula, lemak misalnya keripik, cake
5. Membatasi makanan yang mengandung gas contoh nangka, kol, ubi jalar karena dapat menyebabkan keluhan nyeri ulu hati pada ibu hamil
6. Membatasi konsumsi minuman ringan (soft drink) karena mengandung energy tinggi yang berakibat pada berat badan ibu hamil meningkat berlebihan dan bayi lahir besar


TANDA-TANDA KECUKUPAN GIZI PADA IBU HAMIL

Status	Tanda
Keadaan Umum	Responsive, gesit
Berat Badan	<u>Normal</u> sesuai tinggi dan bentuk <u>tubuh</u>
Postur	Tegak, tungkai dan lengan lurus
Otot	Kuat, kenyal sedikit <u>lemak</u> di bawah kulit
Saraf	Perhatian baik, tidak <u>mudah</u> tersinggung, refleks <u>normal</u> , mental stabil
Pencernaan	<u>Nafsu makan</u> baik
Jantung	Detak dan irama <u>normal</u> , <u>tekanan darah normal</u> sesuai usia

Vitalitas umum	Ketahanan baik, energik, cukup tidur, penuh semangat
Rambut	Mengkilat, keras tak mudah rontok, kulit kepala normal
Kulit	Licin, cukup lembab, warna segar
Muka dan leher	Warna sama, licin, tampak sehat, segar
Bibir	Licin, warna tidak pucat, lembab, tidak bengkak
Mulut	Tidak ada luka dan selaput merah
Gusi	Merah normal, tidak ada perdarahan
Lidah	Merah normal, licin, tidak ada luka
Gigi geligi	Tidak berlubang, tidak nyeri, mengkilat, lurus dagu normal, bersih dan tidak ada perdarahan
Mata	Bersinar, bersih, selaput besar merah, tidak ada perdarahan
Kelenjar	Bersinar, bersih, selaput besar merah, tidak ada perdarahan
Kuku	Keras dan kemerahan
Tungkai	Kaki tidak bengkak, normal

Pentingnya Status Gizi Pada Ibu Hamil

- Status gizi ibu hamil pada waktu pertumbuhan dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin
- Kekurangan asupan gizi pada trimester I dapat menyebabkan hiperemesis gravidarum, kelahiran prematur, kematian janin, keguguran dan kelainan pada sistem saraf pusat.
- trimester II dan III dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan janin terganggu, berat bayi lahir rendah



Gizi Yang dibutuhkan Oleh Ibu Hamil

- Energi
 - Protein
 - Zat Besi
 - Seng
 - Kalsium
 - Asam folat
- 



- Pada saat pasangan suami – isteri memutuskan untuk mempunyai anak, perlu segera mempersiapkan diri di antaranya mengatur asupan nutrisi yang adekuat untuk meningkatkan fungsi reproduksi sehingga dapat menunjang fertilitas atau kesuburan (Neil,2001) dengan cara :



1. Menghindari diet makanan pengendali berat badan.
2. Memilih makanan sehat dan seimbang
3. Memilih makanan segar
4. Mengolah makanan dengan baik
5. Makanan bervariasi
6. Menghindari makanan yang mengandung pengawet

Zat gizi pendukung fertilitas



Menurut Neil (2001) untuk menambah kesuburan sebaiknya pilih makanan sebagai berikut:

- daging dan alternatifnya (ikan, telur, kacang-kacangan),
- buah dan sayuran (buah, sayuran mentah, makanan segar, jus buah/sayuran, buah kering)
- roti dan sereal yang tidak banyak di olah
- susu dan hasil olahan susu.

↳ Pengaruh zat gizi pada fertilitas

- Kesuburan seseorang selain dapat di pengaruhi oleh faktor keturunan dan faktor usia, juga dapat di pengaruhi oleh faktor gizi pasangan.
- Kekurangan nutrisi pada seseorang akan berdampak penurunan fungsi reproduksi
- apabila seseorang mengalami anoreksia nervosa, maka akan terjadi perubahan hormonal yang di tandai dengan penurunan berat badan hal ini terjadi karena kadar gonadotropin menurun, serta penurunan pola sekresinya.

- Pada wanita anoreksia kadar hormon steroid mengalami perubahan yaitu meningkatnya kadar testosteron serum dan penurunan ekskresi 17-keto-steroid dalam urine, di antaranya androsteron dan epiandrosteron, dampaknya terjadi perubahan siklus ovulasi .
- Bila anoreksia tidak terlalu berat dapat di berikan hormon GRH (*gonado trophin relating hormone*), karena hormon tersebut dapat mengembalikan siklus haid ke arah normal.

- Keadaan ini terjadi apabila peningkatan berat badan terlalu cepat, pada umumnya peningkatan berat badan di sebabkan karena asupan gizi berlebihan. bila siklus berlangsung tanpa ovulasi pada wanita gemuk, menunjukkan adanya kelainan pada pengeluaran hormon.

- Walaupun telah terbukti bahwa gizi lebih maupun gizi kurang mengurangi tingkat fertilitas, namun mekanisme terjadinya masih belum jelas. asupan tinggi lemak berpengaruh terhadap kadar hormon steroid, dibuktikan diet rendah lemak memperpanjang siklus, hari menstruasi serta memperpanjang lamanya fase folikuler.

Hubungan status gizi dengan menstruasi

- **Menarche** adalah haid yang pertama terjadi yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil.
- secara psikologis wanita remaja yang pertama sekali yang mengalami haid akan mengeluh rasa nyeri, kurang nyaman dan mengeluh perutnya terasa begah, tetapi pada remaja keluhan keluhan tersebut tidak di rasakan hal ini di pengaruhi oleh nutrisi yang adekuat yang biasa di konsumsi, selain olahraga yang teratur (Brunner, 1996).

- Agar menarche tidak menimbulkan keluhan- keluhan sebaiknya remaja wanita memakan makanan dengan gizi seimbang sehingga status gizinya baik
- Status gizi di katakan bagus, apabila nutrisi yang di perlukan baik protein, lemak, karbohidrat, mineral, dan vitamin di gunakan oleh tubuh di sesuai kebutuhan (Krummel, 1996).

- Asupan gizi yang bervariasi sepanjang siklus haid, akan meningkatkan asupan energi pada fase luteal di bandingkan fase folikuler
- Identifikasi tentang jenis nutrisi yang dapat mengakibatkan perubahan energi belum di dapatkan data yang pasti.

- Ada yang berpendapat karbohidrat merupakan sumber peningkatan asupan kalori selama fase luteal, yang lain berpendapat bahwa konsumsi softdrink yang mengandung gula cenderung meningkat selama fase luteal, ada yang berpendapat asupan lemak dan protein meningkat pada fase luteal.
- Fase ini meningkatkan asupan makanan atau energi



- Siklus menstruasi di pengaruhi bukan saja oleh diet vegetarian tetapi yang bervariasi dalam hal lemak, serat dan nutrien lainnya (Krummel, 1996)
- ***Diet vegetarian.*** pengaruh diet vegetarian terhadap hormon seks telah di teliti, 9 orang vegetarian di beri diet yang mengandung daging ternyata fase folikuler memanjang, rata-rata 4,2 hari dan FSH jg meningkat.



- Pada wanita yang mengkonsumsi diet vegetarian terjadi peningkatan frekuensi gangguan siklus menstruasi.
- ***Diet rendah lemak.*** sedangkan pada diet rendah lemak akan menyebabkan 3 efek utama : panjang siklus menstruasi meningkat rata-rata 1,3 hari lamanya waktu menstruasi meningkat rata-rata 0,5 hari, dan fase folikuler meningkat rata-rata 0,9 hari.



- Sedangkan konsumsi tinggi karbohidrat yang rendah dan rendah protein dapat memperbaiki gangguan perasaan yang tidak nyaman, hal ini berhubungan dengan pembentukan serotonin di dalam otak.
- ***Prinsip gizi pada menopause*** . fase akhir dalam kehidupan wanita setelah masa reproduksi berakhir di sebut klimakterium yang berlangsung secara bertahap (Dini,2002). *premenopause* yaitu sejak fungsi reproduksinya mulai menurun,sampai timbul keluhan-keluhan atau tanda-tanda menopause.



- Perimenopause yaitu periode dengan keluhan memuncak dengan rentangan 1-2 tahun sebelum dan 1-2 tahun sesudah menopause, masa wanita mengalami akhir dari datangnya haid sampai berhenti sama sekali.
- postmenopause yaitu masa setelah primenopause sampai senilis.

- Menopause adalah masa berhentinya haid secara alamiah yang biasanya terjadi antara usia 45-50 tahun atau masa berhentinya masa haid 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 memenuhi kebutuhan gizi perhari dengan asupan zat-zat gizi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan gizi orang dewasa dengan berat normal adalah sekitar 2000-2200 Kkal perhari.
- Terutama, jika anda memiliki resiko terkena gangguan tubuh tertentu yang mungkin akan terjadi di masa yang akan datang.

- Selain itu, jangan lupa cukup mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin D, seperti ikan tuna, salmon, minyak ikan, telur, dan susu.
- **Nutrisi.** Bertambahnya usia menyebabkan beberapa organ tidak melakukan proses perbaikan (remodelling) diri lagi. misalnya, massa tulang tidak melakukan pembentukan kembali. selain itu, semakin tua aktifitas gerak yang dilakukan juga tidak sekuat dulu sehingga kalori yang dikeluarkan juga berkurang

Selain itu,kebutuhan kalori untuk metabolisme tubuh juga menurun.

Hal yang harus di perhatikan adalah ketika tubuh mulai tua,umumnya memiliki kelelahan atau gangguan.

Shgga untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh, zat-zat gizi lain di butuhkan untuk proses metabolismenya.

- Penting mengurangi atau tidak mengkonsumsi bahan-bahan yang memang tidak baik bagi penyakit atau tubuh di masa tua sehingga tidak memicu penyakit atau menurunkan kondisi kesehatannya.
- ***Kebutuhan kalori.*** Faktor berat badan berpengaruh terhadap pengaturan asupan gizi yang tepat agar tidak kurang atau kelebihan berat.

- Penyebabnya adalah kegiatan fisik yang biasanya akan menurun bersamaan dengan bertambahnya usia sehingga energi yang dikeluarkan lebih sedikit. selain itu, perubahan pada komposisi dan fungsi tubuh menyebabkan penurunan BMR (basal metabolic rate), perubahan-perubahan pada berat badan dan komposisi berat organ tubuh, dan bertambahnya prevalensi penyakit

Kebutuhan gizi yaitu protein, lemak, vitamin, dan mineral tidak berkurang sewaktu seorang wanita menginjak usia lanjut, tetapi kebutuhannya akan kalori berkurang.

TERIMA KASIH