

# Makanan Sehat di Masa Kehamilan



Aditia Budi Muhammad Rifai  
Indarwati  
Eska Dwi P



# *Daftar Isi*

Kata pengantar .....	3
Definisi Fe .....	4
Kebutuhan Fe per Trimester .....	5
Manfaat Konsumsi Fe .....	6
Makanan Mengandung Fe .....	7
Cara Mengonsumsi Fe .....	17
Makanan dan minuman yang Harus dihindari .....	18



## KATA PENGANTAR

*Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga booklet Makanan Sehat di Masa Kehamilan ini dapat terselesaikan. Booklet ini disusun untuk memudahkan ibu hamil maupun keluarga mengenal makanan sehat untuk ibu di masa kehamilan. Penulis berterimakasih kepada ibu Indarwati, SKM.,M.Kes dan Eska Dwi P,M.Kep selaku dosen pembimbing pertama dan kedua yang senantiasa memberikan bimbingan, nasihat dan semangatnya untuk menyelesaikan booklet ini, tanpa arahan serta masukan – masukan dari beliau dan berbagai pihak yang telah membantu, penulis tidak bisa menyelesaikan booklet ini tepat waktu. Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam booklet ini, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan booklet ini. Semoga booklet ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan penulis khususnya*

*Surakarta, Mei 2020*



# *Taukah bunda, apa itu Fe ?*

Fe / zat besi merupakan salah satu mineral yang ada di dalam tubuh, yaitu sebanyak 3-5 gram. Fe / zat besi ini berperan untuk membentuk hemoglobin di dalam sel darah merah. Selain itu, zat besi juga berperan sebagai alat pengangkut oksigen, sebagai alat angkut elektron pada metabolisme energi, pembentuk kekebalan tubuh dan pelarut obat.



## *Berapa Fe yang dibutuhkan bunda per trisemester?*

### **Trimester I**

1  
Kebutuhan zat besi  $\pm$  1 mg perhari, (kehilangan basal 0,8 mg perhari) ditambah 30 – 40 mg untuk kebutuhan janin dan sel darah merah

### **Trimester II**

2  
Kebutuhan zat besi  $\pm$  5 mg perhari, (kehilangan basal 0,8 mg perhari) ditambah kebutuhan sel darah merah 300 mg dan conceptus 115 mg.

### **Trimester III**

3  
Kebutuhan zat besi  $\pm$  5 mg perhari, (kehilangan basal 0,8 mg perhari) ditambah kebutuhan sel darah merah 150 mg dan conceptus 223 mg.

## *Kenapa bunda harus mengkonsumsi Fe?*

Dimasa kehamilan, ibu hamil membutuhkan konsumsi Fe yang lebih dibandingkan saat belum hamil. Mengonsumsi Fe sangat bermanfaat bagi ibu hamil dan janinnya. Tablet zat besi (Fe) penting untuk ibu hamil karena memiliki beberapa manfaat diantaranya :

- ✦ Menambah asupan nutrisi pada janin
- ✦ Mencegah anemia defisiensi zat besi
- ✦ Mencegah pendarahan saat masa persalinan
- ✦ Menurunkan risiko kematian pada ibu karena pendarahan pada saat persalinan





*Apa saja sumber  
makanan yang  
mengandung Fe?*



**NABATI**



**HEWANI**

## *Nabati*

Berasal dari sayur sayuran

1. *Kacang Hijau*
2. *Bayam*
3. *Sawi*
4. *Kangkung*

## *Hewani*

Berasal dari binatang

1. *Hati*
2. *Daging*
3. *Ikan*
4. *Susu*

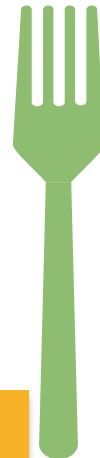


# Nabati

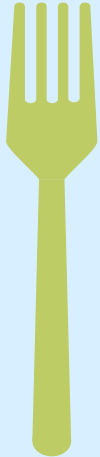


Kacang hijau dengan nama latin *Vigna radiata* memiliki kandungan gizi meliputi Protein 22.9 g, Zat besi 7.5 g, Energi 323 kcal (per 100 gr dalam porsi segar). Mengonsumsi kacang hijau dapat meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan kolesterol, menjaga kesehatan jantung dan bagus untuk pencernaan serta mencegah anemia

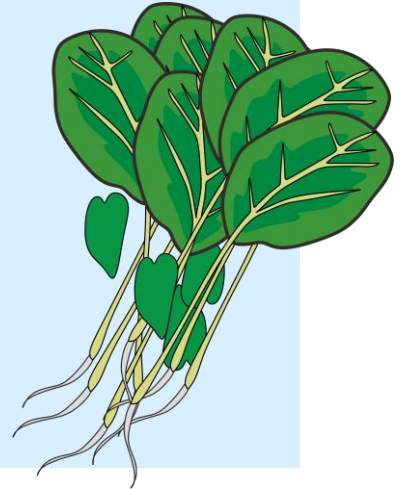
*Kacang hijau*



# Bayam



Bayam memiliki nama latin *Amaranthus spp.* Memiliki kandungan Asam folat sebesar 104 mcg dan zat besi sebesar 3.5 mg (per 100 gr dalam porsi segar). Tingginya Asam folat dan Zat besi dapat mencegah anemia pada ibu hamil, menurunkan tekanan darah, mengurangi nyeri selama kehamilan dan melancarkan pencernaan.



# Sawi



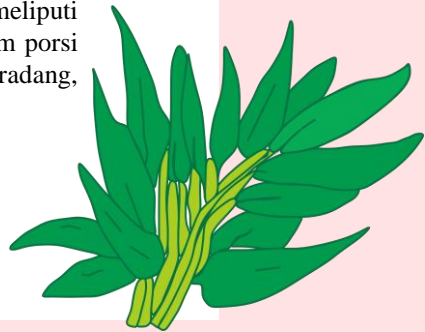
Sawi memiliki nama latin *Brassicca spp* dengan kandungan gizi meliputi Vitamin C 109 mg, Zat besi 3.7 mg, Protein 2.3 g (per 100 gr dalam porsi segar). Mengonsumsi sawi mampu menjaga kesehatan jantung karena adanya antioksidan dan juga kaya Vitamin C, baik untuk kesehatan kulit, sumber vitamin dan mineral serta meningkatkan kekebalan tubuh.



# Kangkung



Kangkung memiliki nama latin *Ipomea aquatica* dengan kandungan gizi meliputi Vitamin A 1180 mcg, Vitamin C 164 mg, Zat besi 3.5 mg (per 100 gr dalam porsi segar). Mengonsumsi kangkung bisa menjaga kesehatan mata, anti radang, mengatasi anemia, mencegah diabetes, dan melawan kerusakan hati.

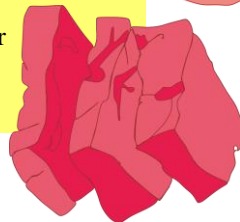
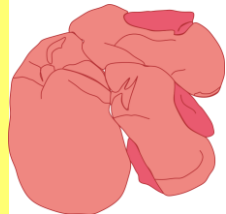




## Hati

Mengonsumsi hati memiliki banyak manfaat untuk tubuh, antara lain membentuk kekebalan tubuh dan mempercepat penyembuhan luka, memproduksi energi, membentuk otot, menjaga kekebalan tubuh, dan pengembangan sel darah merah

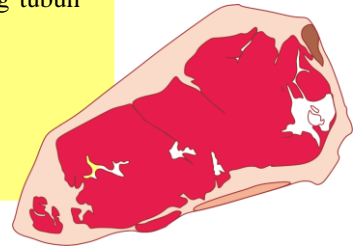
1. Hati ayam memiliki kandungan gizi meliputi Protein 27.4 g, Zat besi 15.8 mg (per 100 gr dalam porsi segar)
2. Hati sapi memiliki kandungan gizi Protein 19.7 g, Zat besi 6.6mg (per 100 gr dalam porsi segar)



## Daging



Daging sapi memiliki kandungan gizi Protein sebesar 19.6 mg, Zat besi 2.9 mg (per 100 gr dalam porsi segar). Mengonsumsi daging sapi memberi banyak sekali manfaatnya, diantaranya dapat membentuk hemoglobin sel darah merah karna memiliki kandungan zat besi yang tinggi, baik untuk kesehatan gigi dan tulang, dengan megonsumsi daging tubuh dapat memproduksi antibodi dan dapat meningkatkan kesehatan.

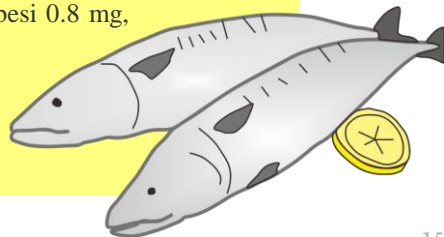


## Ikan



Mengonsumsi ikan sangat bermanfaat antara lain menurunkan resiko jantung koroner, diabetes, kesehatan anak, ibu hamil dll

1. Ikan teri memiliki kandungan gizi Protein sebesar 10.3 g, Zat besi 3.9 mg (per 100 gr dalam porsi segar)
2. Ikan kembung memiliki kandungan gizi Protein sebesar 21.3 g, Zat besi 0.8 mg, Kalsium 136 mg (per 100 gr dalam porsi segar)



# Susu



Susu memiliki manfaat sebagai sumber energi, menjaga daya tahan tubuh, baik untuk pertumbuhan

1. Susu sapi memiliki kandungan gizi Protein 3.2 g, Zat besi 1.7 mg, Kalsium 143 mg (per 100 gr dalam porsi segar)
2. Susu kambing memiliki kandungan gizi Protein 4.3 g, Zat besi 2.7 mg, Kalsium 98 mg (per 100 gr dalam porsi segar)



# Telur

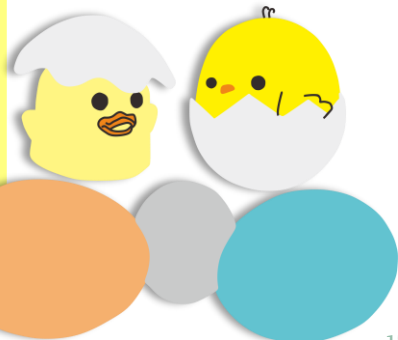
## 1. Telur ayam

Kandungan gizi telur ayam yaitu 162 kal energi; 12.80 gram protein; 11.50 gram lemak; 0.70 gram karbohidrat; 54.00 mg kalsium; 180 mg fosfor; 3.00 mg zat besi; 900 IU vitamin A; dan 0.10 mg vitamin B.

## 2. Telur bebek

Kandungan gizi telur bebek terdiri dari 189 kal energi; 13.10 gram protein; 14.30 gram lemak; 0.80 gram karbohidrat; 56.00 mg kalsium; 175 mg fosfor; 3.00 mg zat besi; 1230 IU vitamin A; dan 0.18 mg vitamin B.

Mengonsumsi telur akan memaksimalkan perkembangan sel ibu sekaligus janin, memaksimalkan tumbuh kembang otak pada janin, mengurangi risiko terjadinya cacat tabung saraf, dan membantu tumbuh secara maksimal serta menjaga dan memaksimalkan kerja otak dan indera penglihatan pada bayi.



# Bagaimana cara mengkonsumsi Fe ?

Zat besi paling baik diminum waktu perut kosong (satu jam sebelum atau dua jam sesudah makan) dengan segelas air atau jus atau bisa juga dikonsumsi pada malam hari untuk mengurangi rasa mual. Penyerapan akan lebih maksimal jika diminum menggunakan air putih dan lebih baik dengan jus atau vitamin C. Sebaiknya tidak mengkonsumsi Fe dengan teh, kopi, susu, coklat, cola atau anggur karena akan mengurangi jumlah serapan zat besi ke dalam tubuh



# Apa saja makanan dan minuman yang harus dihindari?

## Garam

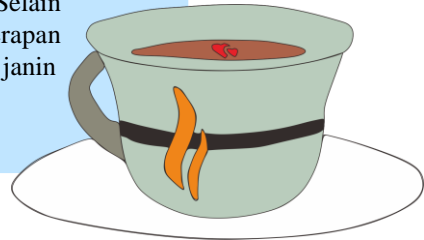
Membatasi konsumsi makanan mengandung garam tinggi, dengan begitu dapat mencegah hipertensi selama kehamilan. Karena hipertensi selama kehamilan meningkatkan resiko kematian janin, terlepasnya plasenta serta gangguan pertumbuhan.





## Kopi

Kafein memiliki efek diuretik dan stimulan yang jika dikonsumsi ibu hamil akan meningkatkan buang air kecil (BAK) dan mengakibatkan dehidrasi, meningkatnya tekanan darah serta detak jantung. Selain mengandung kafein, kopi mengandung inhibitor (pengganggu penyerapan zat besi) yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin



# Teh



Teh mengandung tanin dan oksalat yang akan menyebabkan terganggunya penyerapan zat besi. Dimana 1 cangkir sehari dapat menurunkan 49% besi non hem dan 2 cangkir sehari dapat menurunkan 67% besi non hem. Sehingga tidak dianjurkan dikonsumsi oleh ibu hamil yang sangat membutuhkan nutrisi termasuk zat besi.



## Alkohol

Alkohol dan rokok pada masa kehamilan dapat mengganggu ibu dan janin. Alkohol dapat melintasi penghalang plasenta dan menyebabkan efek negative terhadap ibu dan janin. Efek alkohol dan rokok pada ibu hamil antara lain adalah aborsi spontan, celah orofasial, atresia anal, kelahiran preterm (sebelum waktunya), berat badan bayi lahir rendah, hambatan dalam pertumbuhan, abrupsio plasenta, stillbirth, dan sudden infant death syndrome (SIDS)

## Daftar Pustaka

- Agustina W (2019). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil yang Mengonsumsi Tablet Besi Dengan dan Tanpa Vitamin C di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama Tahun 2019. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*. 2 (2)
- Department for Health & Ageing, G. of S. A. (2017). *Petunjuk minum tablet zat besi*. April, 1–2
- Dokter Sehat. (2019). *Kandungan Gizi Telur Aneka Jenis, no 5 Paling Bergizi*. 09 Januari 2019. Diakses pada 28 Juli 2020. Jam 09.00 WIB
- Febrianto C.R., Primiani Edianingsih, Ken Ratu Gharizah Alhuur (2019). Pentingnya Minum Susu Untuk Anak Usia Dini, Remaja dan Lanjut Usia di Pesisir Pantai Pangandaran. *Media Kontak Tani Ternak*. 1 (2) : 12-15
- Fitriana, K. R. (2019). Efek Konsumsi Alkohol dan Merokok Pada Wanita Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 233–237. Halodoc. (2018). *rutin-konsumsi-telur-saat-hamil-trimester-kedua-baik-untuk-janin-*. 08 Agustus 2018. Diakses pada 28 Juli 2020. Jam 09.00 WIB
- Hendrawati S, Irfan Zidni (2017). Gambaran Konsumsi Ikan Pada Keluarga dan Anak PAUD RW 07 Desa Cipacing. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1 (2) : 101-106
- Kemendes RI (2018). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia* : Jakarta



- Lestari M.P, Galuh Nita Prameswari (2017). Faktor Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *HIGEIA Journal of Public Health Research And Development*. 1 (3)
- Luh D.R, Sri Widatiningsih, Masini (2017). Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*. 6 (12)
- Masthalina H, Yuli Laraeni, Yuliana Putri Dahlia (2015). Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 11 (2): 80-86
- Prawera L, *et al* (2019). Tanaman Pangan Masyarakat Minang dan Mandailing di Kabupaten Pasaman Sumatera Barat
- Promkes Kemenkes (2018). “Pentingnya Konsumsi Tablet Fe Bagi Ibu Hamil” ([promkes.kemkes.go.id/pentingnya-konsumsi-tablet-fe-bagi-ibu-hamil](http://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-konsumsi-tablet-fe-bagi-ibu-hamil)). Diakses 25 Juni 2020 jam 11.45
- Putri A.A (2017). Buku Ajar Kep Maternitas. Yogyakarta : Nuha Medika







REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202044357, 27 Oktober 2020

## Pencipta

Nama : **Aditia Budi Muhammad Rifai, Indarwati dkk**  
Alamat : Duku Warek Rt 22 Rw X, Ngarum, Ngrampal, Sragen, Sragen, JAWA  
TENGAH, 57252  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiah Surakarta**  
Alamat : Jl. Kapulogo No. 3 Pajang, Laweyan, Surakarta, Surakarta, JAWA  
TENGAH, 57141

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Makanan Sehat Di Masa Kehamilan**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 18 Agustus 2020, di Surakarta  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali  
dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000213380

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

## LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Aditia Budi Muhammad Rifai	Dukuh Warek Rt 22 Rw X, Ngarum, Ngrampal, Sragen
2	Indarwati	Kedungan, Rt 02 Rw 01 Desa Kedungan, Pedan, Klaten
3	Eska Dwi Prajayanti	Jatimalang Rt 01 Rw 13, Palur, Mojolaban, Sukoharjo

