

Aditia Budi Muammad Rifai C2016004 Program Studi Sarjana Keperawatan	Dosen Pembimbing Indarwati, SKM, M.Kes Eska Dwi P, M.Kep
MAKANAN SEHAT DI MASA KEHAMILAN	
RANGKUMAN	
<p>Latar belakang : Masalah anemia defisiensi besi yang di alami oleh ibu hamil banyak terjadi di negara berkembang dimana 41.8% wanita hamil di dunia mengalami anemia. <i>World Health Organization</i> (WHO) menyatakan 40% kematian ibu dinegara berkembang berkaitan dengan anemia saat kehamilan. Penyebab utama anemia karena defisiensi besi dan perdarahan akut. Ibu hamil di Indonesia mengalami anemia mencapai 63.5% sangat tinggi dibanding Amerika yang hanya 6%. Hasil Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa sebesar 48.9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84.6% terjadi pada ibu hamil usia 15-24 tahun, usia 25-34 tahun sebesar 33.7%, dan usia 45-54 tahun sebesar 24% masih tingginya anemia yang dialami ibu hamil disebabkan oleh beberapa faktor diantara lain kurangnya kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe serta pengetahuan yang kurang mengenai pentingya zat besi selama kehamilan bagi ibu dan janin. . Untuk memberikan informasi mengenai kehamilan, makanan yang bagus untuk ibu hamil dan makanan yang sebaiknya dihindari tentunya harus memperhatikan media yang dapat memuat informasi kesehatan tersebut. Untuk itu, dipilihlah booklet sebagai media yang tepat dalam memberikan informasi mengenai makanan yang sehat dimasa kehamilan. Tujuan : Menambah Pengetahuan individu serta kelompok terutama Ibu hamil dan pasangan yang baru menikah, menambah minat membaca dan mempermudah penyampaian informasi, serta memberi cara memilih makanan sehat selama kehamilan. Metode : Menggunakan booklet dengan judul “Makanan Sehat di Masa Kehamilan” yang dapat menarik perhatian dan mudah untuk dipahami. Kesimpulan : Booklet ini berjudul “Makanan Sehat di Masa Kehamilan” yang memuat pengertian Fe/zat besi, kebutuhan Fe per trimester, manfaat Fe, makanan yang mengandung Fe dan makanan yang harus dihindari oleh ibu hamil. Booklet ini berisi gambar dan tulisan yang menarik untuk meningkatkan minat baca ibu hamil serta memiliki tampilan yang simple sehingga ibu hamil tidak akan merasa bosan, mudah dibawa kemana saja dan ringkas.</p>	
<p>Kata Kunci : Ibu hamil, makanan sehat, anemia, booklet</p>	