

INTISARI

Hal ini diperkuat dengan pemikiran yang berkembang di masyarakat bahwa masa kehamilan hendaknya ibu hamil mengkonsumsi makanan sekitar dua porsi dari sebelum hamil untuk memelihara dan mempertahankan kehidupan dua orang yaitu ibu dan janin yang ada dalam rahimnya, sehingga ibu hamil cenderung tidak membatasi asupan.

Bahan makanan yang digunakan sebaiknya meliputi makanan yang mengandung protein (hewani dan nabati), kalsium (susu dan olahannya), karbohidrat (roti dan biji-bijian), buah dan sayur dan juga bisa dengan vitamin C, sayuran berwarna hijau tua serta tambahan suplementasi zat besi dan asam folat.

Cara untuk mengetahui garam yang digunakan oleh keluarga mengandung yodium atau tidak secara umum dapat dilakukan dengan dua cara yaitu melihat ada tidaknya label garam beryodium atau melakukan tes iodina, disebut baik jika berlabel yodium dan bila dites dengan iodina berwarna ungu, tidak baik jika tidak berlabel dan bila dites dengan iodina warna tidak berubah (Almatsier, 2009) e. Meminum suplemen gizi (tablet Fe) Suplemen adalah kombinasi dua atau lebih vitamin dan zat mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat besi (Fe) adalah unsur mineral yang paling penting dibutuhkan oleh tubuh karena perannya pada pembentukan hemoglobin.