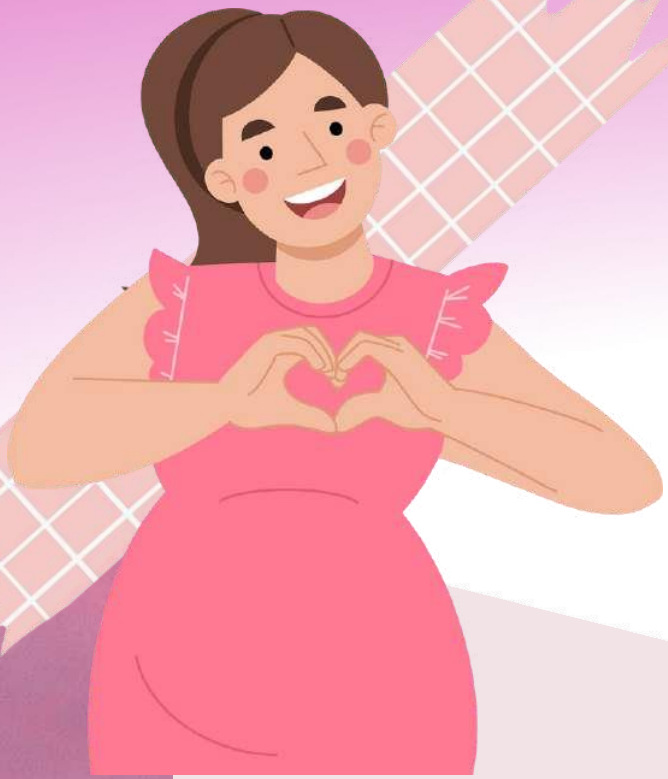


S1 Kebidanan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Telur Rebus: Sahabat Ibu Hamil, Lawan Anemia Sejak Dini!

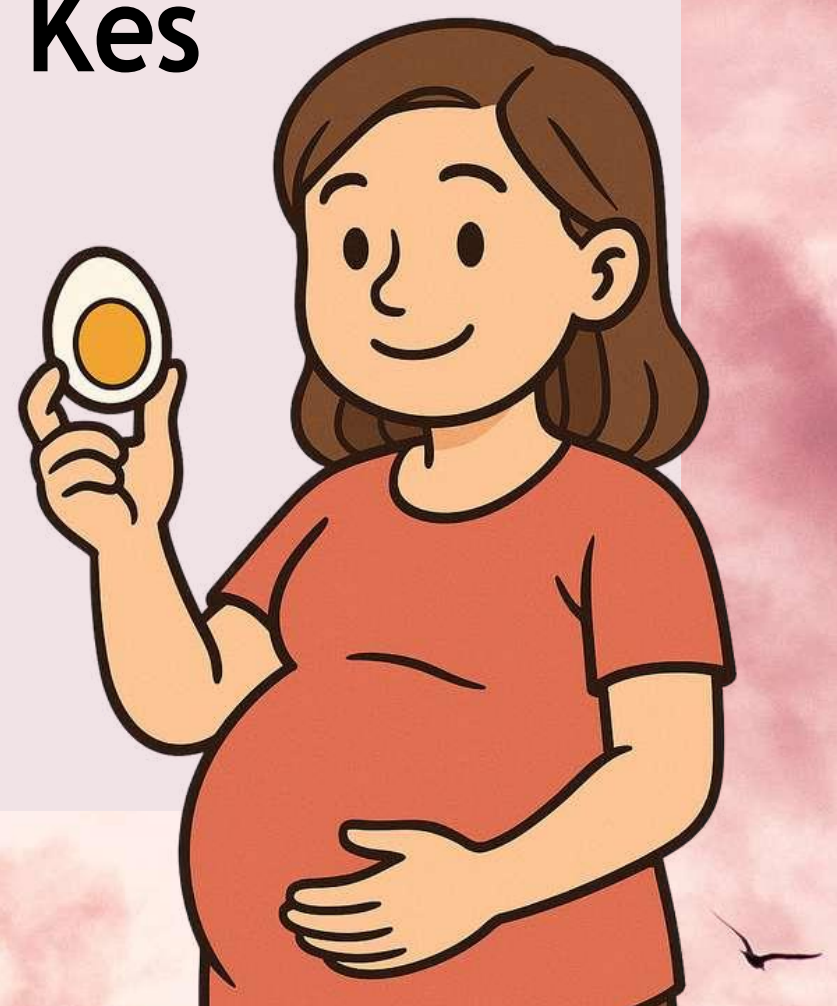
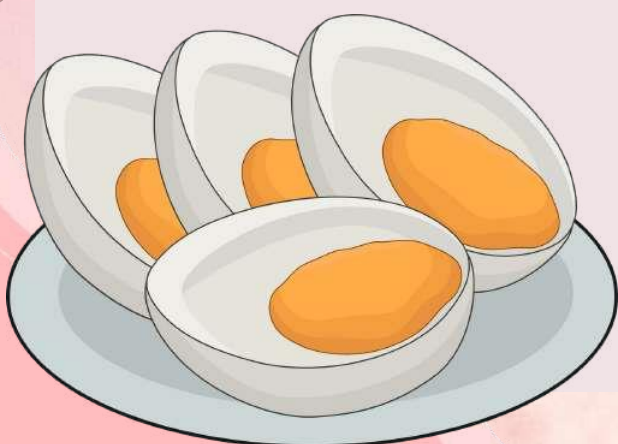
Disusun Oleh:

**Ayu Anjuliani
202422132**

Dosen Pembimbing:

Bdn. Kamidah, S. SiT.

M. Kes





Disusun Oleh:
Ayu Anjuliani

Dosen Pembimbing :
Bdn. Kamidah, S. SiT. M. Kes

S1 Kebidanan
Universitas 'Aisyiyah
Surakarta



Prakata

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, buku saku ini dapat disusun sebagai panduan praktis bagi ibu hamil dalam mencegah anemia melalui konsumsi telur rebus.

Anemia selama kehamilan merupakan masalah kesehatan yang umum dan dapat berdampak serius baik pada ibu maupun janin. Salah satu solusi sederhana dan terjangkau adalah dengan mengonsumsi makanan bergizi tinggi zat besi, salah satunya adalah telur rebus.

Buku ini disusun dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh semua kalangan, terutama ibu hamil dan keluarga. Semoga buku saku ini bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi selama kehamilan.

Selamat membaca dan semoga sehat selalu!

Surakarta, 2025

Ayu Anjuliani
202422132





Daftar Isi

Penyusun.....	i
Prakata.....	ii
Daftar Isi	iii
Glosarium	2
Apa Itu Kehamilan?	3
Ciri umum Kehamilan.....	4
Tahapan Kehamilan.....	5
Perubahan yang terjadi pada ibu hamil.....	6
Anemia pada ibu hamil.....	8
Kandungan gizi pada telur untuk ibu Hamil.....	15-22
Daftar Pustaka.....	23



Glosarium

- Anemia: Kondisi medis di mana tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang cukup untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh.
- Hemoglobin (Hb): Protein dalam sel darah merah yang mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.
- Zat Besi: Mineral penting yang dibutuhkan untuk membentuk hemoglobin.
- Asam Folat: Vitamin B yang penting untuk pembentukan sel darah merah dan perkembangan janin.
- Protein: Nutrisi penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh.
- Kolesterol: Lemak alami dalam tubuh, beberapa jenisnya penting untuk pembentukan hormon dan fungsi sel.
- Trisemester Kehamilan: Pembagian masa kehamilan menjadi tiga bagian, masing-masing sekitar tiga bulan.
- Resorpsi Zat Besi: Proses penyerapan zat besi dari makanan oleh tubuh, terutama di usus halus.
- Vitamin B12: Nutrisi penting untuk pembentukan sel darah dan fungsi sistem saraf.
- Nutrisi: Zat-zat dalam makanan yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh dan tetap sehat.
- Pasteurisasi: Proses pemanasan makanan untuk membunuh mikroorganisme berbahaya tanpa merusak kandungan gizinya.





apa itu

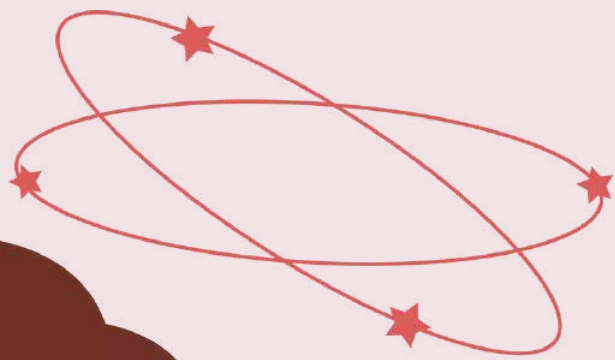
kehamilan ?

Kehamilan adalah proses alami ketika seorang wanita mengandung janin di dalam rahimnya, biasanya berlangsung selama sekitar 40 minggu (9 bulan 10 hari) sejak hari pertama haid terakhir hingga kelahiran. Kehamilan terjadi ketika sel telur yang matang dibuahi oleh sperma, kemudian menempel (implantasi) di dinding rahim dan mulai tumbuh menjadi embrio, lalu berkembang menjadi janin.





Ciri-ciri umum kehamilan?



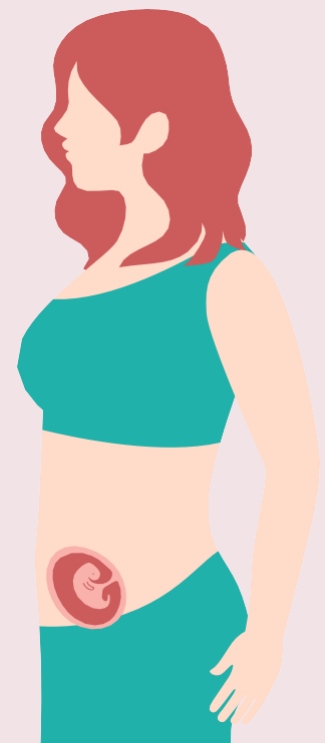
1. Terlambat haid
2. Mual dan muntah (terutama pagi hari atau morning sickness)
3. Payudara terasa nyeri dan membesar
4. Mudah lelah
5. Sering buang air kecil
6. Perubahan suasana hati





Tahapan kehamilan dibagi menjadi tiga trimester:

1. Trimester Pertama (0-12 minggu):
Tahap awal perkembangan organ
dan sistem tubuh janin.




2. Trimester Kedua (13-27 minggu):
Janin tumbuh lebih cepat dan ibu
mulai merasakan gerakannya.



3. Trimester Ketiga (28-40 minggu):
Janin mempersiapkan diri untuk
dilahirkan dan tubuh ibu mengalami
perubahan besar.





Apa saja perubahan
yang terjadi pada
ibu hamil ?



Yuk kita Cari
tau !!



1. Perubahan Fisik:

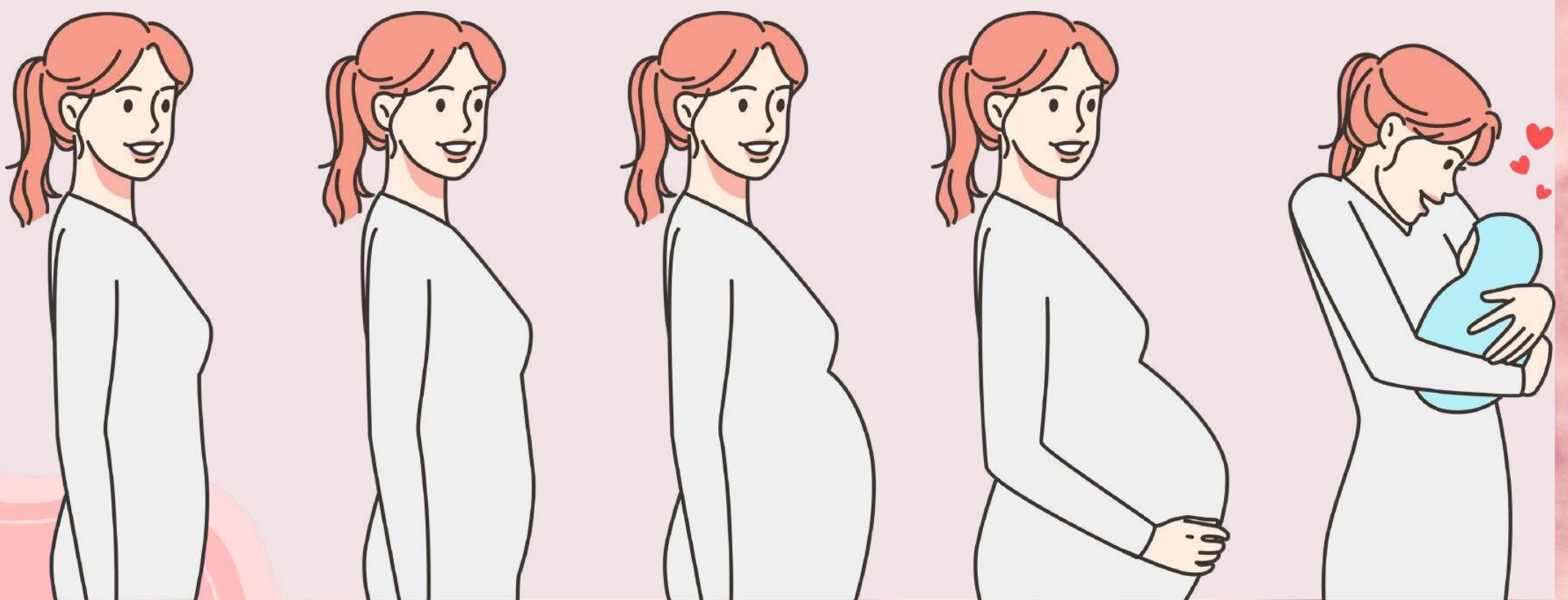
- Perut membesar seiring pertumbuhan janin
- Payudara membesar dan lebih sensitif
- Kenaikan berat badan
- Kulit bisa mengalami perubahan warna (seperti garis kehitaman di perut)

2. Perubahan Hormon:

- Peningkatan hormon progesteron dan estrogen memengaruhi suasana hati, sistem pencernaan, dan elastisitas rahim.

3. Perubahan Sistem Sirkulasi:

- Volume darah meningkat sekitar 30-50% untuk mendukung kebutuhan ibu dan janin.






Mengapa Anemia Sering Terjadi saat Kehamilan?

Anemia pada kehamilan terjadi karena peningkatan volume darah yang lebih cepat daripada produksi sel darah merah. Akibatnya, kadar hemoglobin bisa turun. Selain itu, ibu hamil membutuhkan zat besi lebih banyak untuk:

- Membentuk hemoglobin
- Mendukung pertumbuhan janin dan plasenta



Jika asupan zat besi tidak mencukupi, maka anemia kehamilan bisa terjadi. Kondisi ini bisa menyebabkan ibu mudah lelah, pusing, dan berisiko komplikasi saat melahirkan.






Apa Itu Anemia?

Apa Tanda
Gejala Anemia?


Apa Akibat jika ibu
hamil mengalami
Anemia ??





Anemia adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehat atau hemoglobin, sehingga oksigen tidak dapat dibawa secara optimal ke seluruh tubuh.

Ciri-ciri Umum Anemia:

- 
- The illustration shows a pregnant woman with long dark hair, wearing a red t-shirt, looking distressed with her hand to her forehead. Above her head are three red stars connected by curved lines, symbolizing dizziness or lightheadedness.
- Mudah lelah dan lemas
 - Pusing atau sakit kepala
 - Wajah pucat
 - Sesak napas
 - Jantung berdebar
 - Sulit berkonsentrasi



Penyebab Umum Anemia:


1. Kekurangan zat besi (jenis paling umum)
2. Kekurangan vitamin B12 atau asam folat
3. Kehilangan darah (misalnya saat menstruasi atau pendarahan)
4. Penyakit kronis atau gangguan sumsum tulang

Anemia pada Ibu Hamil:

Ibu hamil rentan mengalami anemia karena tubuh membutuhkan lebih banyak darah untuk mendukung pertumbuhan janin, sehingga kebutuhan akan zat besi dan nutrisi lain juga meningkat.

Jika tidak ditangani, anemia saat hamil bisa meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat bayi lahir rendah, dan komplikasi saat persalinan.





Apa yang Harus Dikonsumsi Ibu Hamil untuk Mencegah dan Mengatasi Anemia?

Untuk mencegah dan mengatasi anemia selama kehamilan, ibu hamil perlu mengonsumsi makanan kaya zat besi dan vitamin pendukung, serta mengikuti anjuran medis seperti minum tablet tambah darah (TTD).





1. Minum Tablet Tambah Darah (TTD)

- Mengandung zat besi dan asam folat
- Dikonsumsi setiap hari sesuai anjuran tenaga kesehatan, terutama sejak trimester kedua
- Bantu mencegah anemia dan mendukung pertumbuhan janin



2. Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi:

- Hewani (lebih mudah diserap tubuh):
 - Telur ayam (terutama kuning telur)
 - Hati ayam atau sapi
 - Daging merah tanpa lemak
 - Ikan dan ayam
- Nabati (butuh pendamping vitamin C):
 - Bayam, kangkung, daun kelor
 - Kacang-kacangan (kedelai, kacang hijau, lentil)
 - Tahu, tempe, biji-bijian





3. Konsumsi Vitamin C untuk Membantu Penyerapan Zat Besi

- Jeruk, jambu biji, tomat, mangga, stroberi
- Bisa dikonsumsi bersamaan dengan makan atau minum tablet zat besi



4. Cukupi Asupan Asam Folat dan Vitamin B12

- Sumber asam folat: sayuran hijau, alpukat, kacang-kacangan
- Sumber vitamin B12: telur, susu, daging



Hindari Konsumsi Bersamaan dengan Zat Penghambat Penyerapan Zat Besi, seperti:

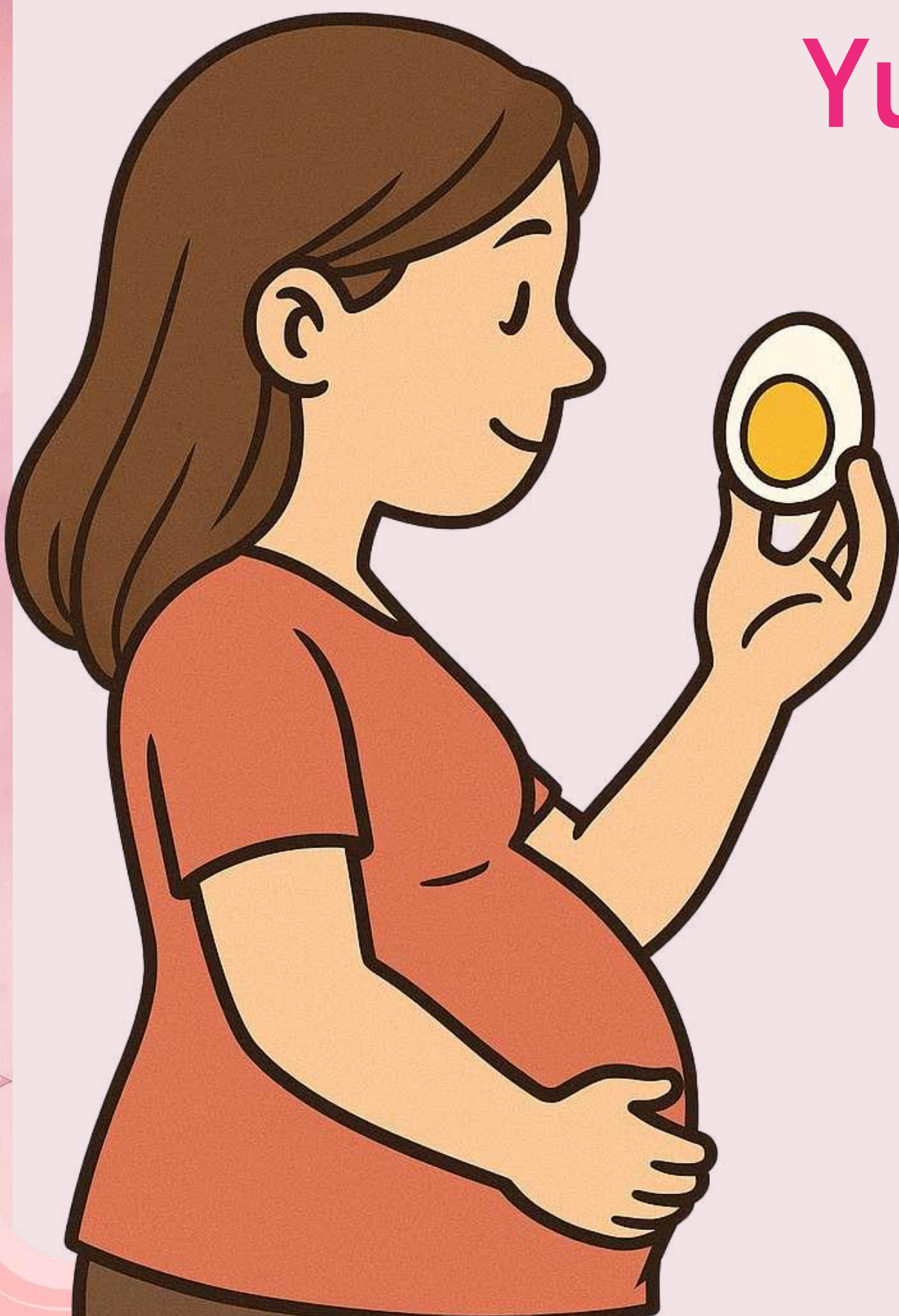
- Teh dan kopi
- Susu atau produk tinggi kalsium
- Makanan tinggi serat secara berlebihan saat minum TTD

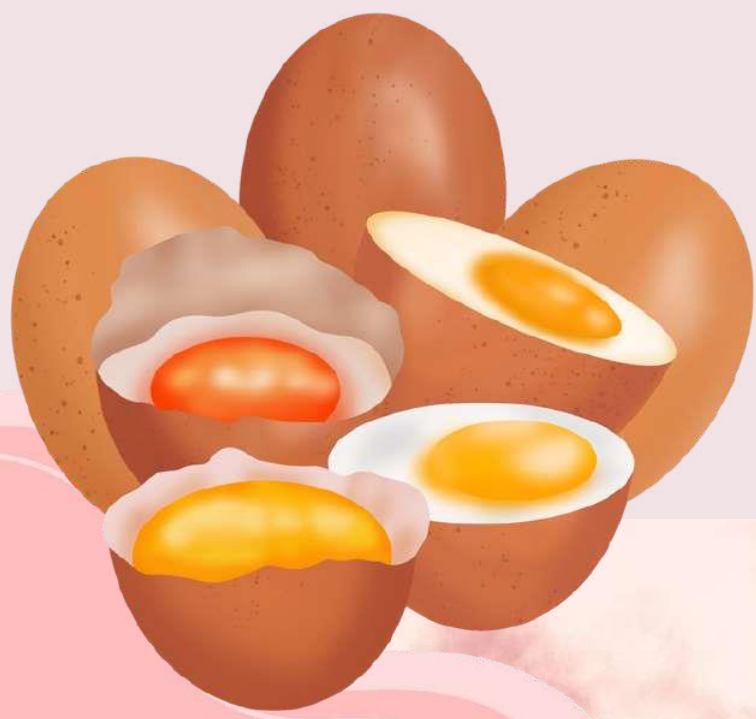
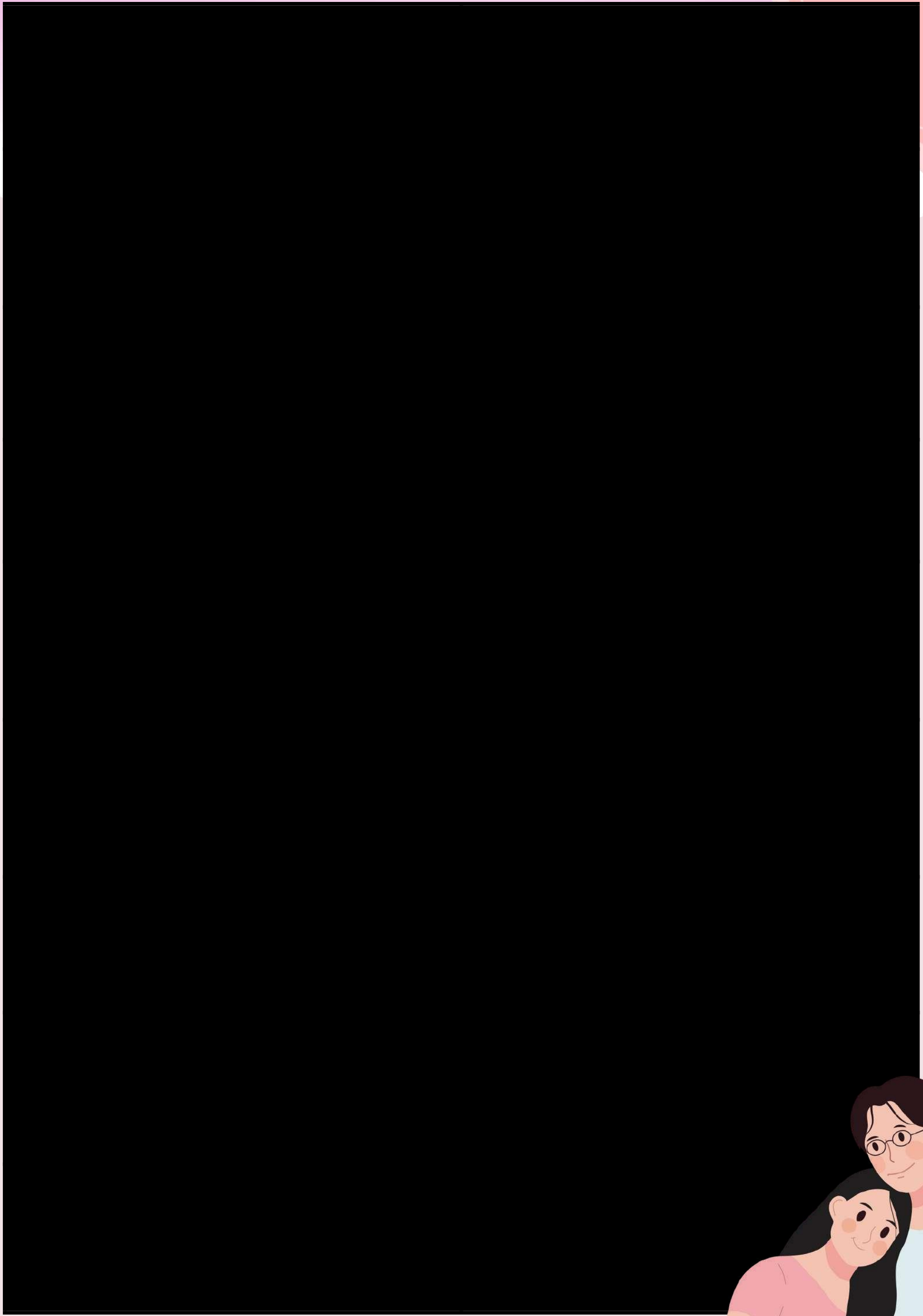




**Kandungan Gizi
dalam Sebutir Telur
Ayam Rebus (ukuran
sedang, ±50 gram)**

Yuk ikutin !!

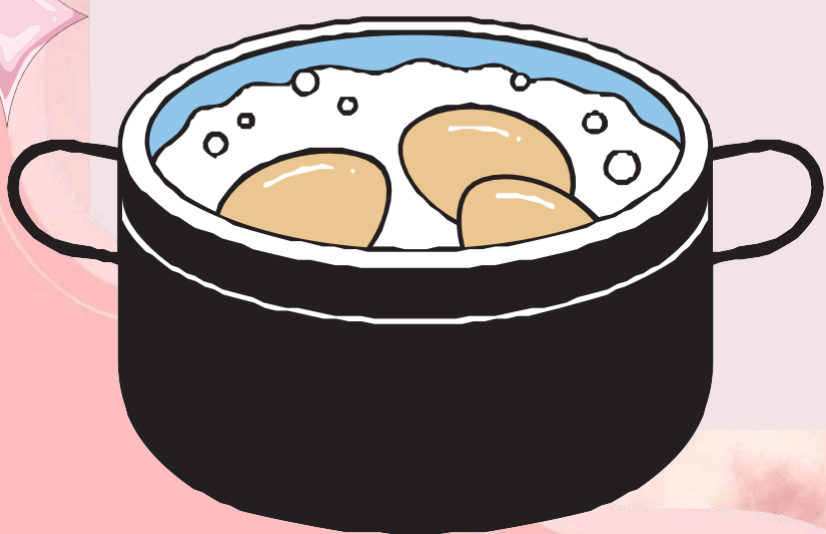






Mengapa Telur Sebaiknya Direbus untuk Ibu Hamil???

1. Membunuh Bakteri Berbahaya
(Seperti Salmonella)
2. Tidak Mengandung Lemak
Tambahan
3. Menjaga Kandungan Gizi Tetap
Utuh
4. Lebih Mudah Dicerna
5. Praktis dan Aman Dikonsumsi
Harian





Cara Merebus Telur

Bahan dan Alat:

Telur ayam (segar, bersih, tidak retak)



Air bersih

Panci kecil



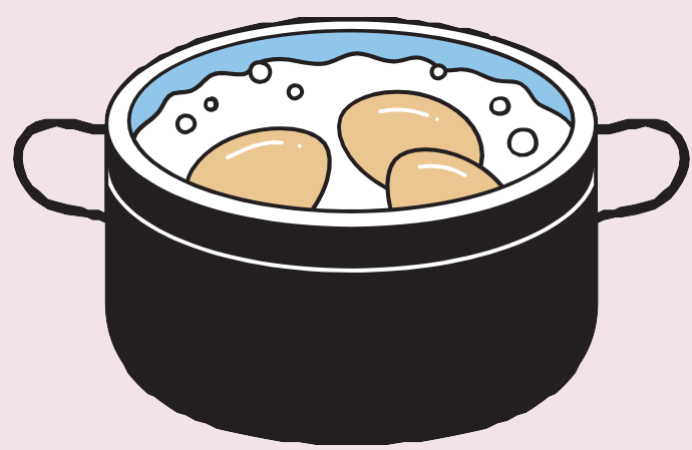
Sendok





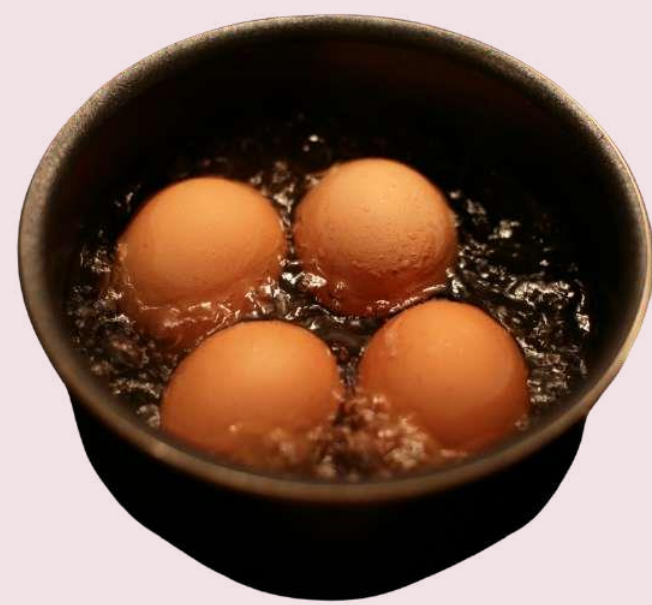
Langkah-langkah

Cuci Telur Terlebih
Dahulu



Masukkan Telur ke
dalam Panci

Rebus dengan
Api Sedang



Waktu Merebus
12-15 menit

Matikan Api dan
Angkat Telur





Cara Mengonsumsi Telur Rebus untuk Ibu Hamil dengan Aman dan Sehat


1. Konsumsi Telur yang Sudah Direbus Matang

- Pastikan kuning dan putih telur keras sempurna (bukan setengah matang).
- Hindari konsumsi telur mentah atau setengah matang untuk mencegah infeksi bakteri.



2. Porsi yang Dianjurkan


- 1–2 butir telur rebus per hari cukup untuk memenuhi kebutuhan protein dan zat besi.
- Konsumsi secara teratur, tapi tidak berlebihan (karena telur juga mengandung kolesterol).



3. **Kombinasikan dengan Makanan Lain**
Untuk hasil optimal, konsumsi telur rebus bersama:

- Sayuran hijau (bayam, kangkung, brokoli) sebagai sumber zat besi tambahan
- Buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu, tomat) untuk membantu penyerapan zat besi
- Karbohidrat kompleks (nasi merah, kentang) agar lebih kenyang dan seimbang

Contoh menu:

- Nasi + telur rebus + tumis bayam + jus jeruk
 - Salad sayur + potongan telur rebus + perasan jeruk nipis
- 



4. Waktu Konsumsi yang Baik

- Bisa dimakan saat sarapan, makan siang, atau sebagai camilan sehat di antara waktu makan.

5. Simpan dengan Benar

- Telur rebus yang tidak langsung dimakan bisa disimpan dalam kulkas, maksimal 2 hari, dalam wadah tertutup.

Hal yang Perlu Dihindari

- **Jangan makan telur bersamaan dengan teh, kopi, atau susu, karena bisa menghambat penyerapan zat besi.**
- **Jangan konsumsi telur yang sudah bau, berlendir, atau tidak segar.**



0A77AA PUS7AfLA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman gizi seimbang bagi ibu hamil. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Situasi balita dan ibu hamil dengan anemia di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. Diakses dari <https://pusdatin.kemkes.go.id>
3. World Health Organization (WHO). (2016). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva: World Health Organization. Diakses dari <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). Iron deficiency and anemia in pregnancy. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services. Diakses dari <https://www.cdc.gov/nutrition>
5. Hardinsyah, & Briawan, D. (2017). Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesional kesehatan. Jakarta: EGC.
6. Nugraheni, S. A. (2021). Anemia pada ibu hamil dan pencegahannya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 123–129. <https://doi.org/10.1234/jkr.v8i2.2021>
7. Nutrition Australia. (2020). Iron and pregnancy: What you need to know. Melbourne: Nutrition Australia. Diakses dari <https://www.nutritionaustralia.org/national/resource/iron-and-pregnancy/>
8. British Nutrition Foundation. (2022). Iron – Nutrient profile. London: British Nutrition Foundation. Diakses dari <https://www.nutrition.org.uk/healthy-living/vitamins-minerals/iron/>
9. Suntext Reviews of Food Science. (2021). Nutritional composition of eggs and their health benefits. *SunText Reviews: Food Science*, 2(1), 1–5. Diakses dari <https://suntextrreviews.org/articles/318/Nutritional-Benefits-of-Eggs>
10. Mayo Clinic. (2023). Prenatal vitamins: Why they matter. Rochester: Mayo Clinic. Diakses dari <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-vitamins/art-20046945>
11. Andriani, M. & Wirjatmadi, B. (2012). Pengantar gizi masyarakat. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
12. Almtsier, S. (2009). Prinsip dasar ilmu gizi (Edisi revisi). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
13. Supriasa, D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2012). Penilaian status gizi. Jakarta: EGC.
14. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2021). Petunjuk teknis konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri dan ibu hamil. Semarang: Dinkes Jateng.
15. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2005). Buku saku pelayanan kesehatan ibu di daerah terbatas. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.