

## **BAB I**

### **GIZI PADA IBU HAMIL**

#### **1.1 Pengertian Gizi pada Ibu Hamil**

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan. Pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi

Kebutuhan gizi pada ibu hamil, diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu sehingga, kekurangan zat gizi tertentu dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna. (wenny, 2010:61)

Saat hamil seorang calon ibu membutuhkan gizi untuk dirinya sendiri dan janin dalam kandungannya. Oleh karena itu tentu perlu makan yang lebih banyak dan makan makanan yang bergizi. Tidak ada pantangan bagi ibu hamil. Makanlah makanan yang bervariasi agar terpenuhi segala kebutuhan akan zat gizi dari karbohidrat, lemak, protein, berbagai vitamin dan mineral.

Oleh sebab itu ibu hamil menunjukkan kenaikan berat badan yang cukup banyak, baik bagi komponen janin maupun bagi dirinya sendiri, maka sangat dianjurkan untuk dapat mengkonsumsi makanan tambahan seperti energi, protein, dan berbagai vitamin dan mineral.

- 1) Energi

Umumnya seorang ibu hamil akan bertambah berat badannya sampai 12,5 kg, tergantung dari berat badan sebelum hamil. Rata-rata ibu hamil memerlukan tambahan 300 kkal/hari.

2) Protein

Protein diperlukan sebagai zat pembangun alias yang membangun jaringan tubuh janin ibu hamil memerlukan asupan protein 60 gr per hari, yang berasal dari daging, ikan, susu, telur, tahu, tempe, dan kacang-kacangan.

3) Vitamin dan mineral

Berfungsi sebagai membantu pertumbuhan kulit, tulang, gigi, dan pembentukan jaringan tubuh janin, sumbernya berasal dari sayuran, buah-buahan dan susu.

4) Asam folat

Asam folat termasuk kelompok vitamin B yang bermanfaat untuk mengurangi NTD (*Neural Tubes Defects*) atau kelainan susunan saraf pusat. Sangat disarankan untuk dikonsumsi ibu hamil karena pembentukan susunan saraf pusat akan dimulai di awal kehamilan. Sumbernya antara lain brokoli, gandum, kacang-kacangan, jeruk, stroberi, dan bayam.

5) Zat besi

Kekurangan zat besi pada ibu hamil dapat mengganggu metabolisme energi sehingga dapat menurunkan kemampuan kerja organ tubuh. Yang pada akhirnya akan mempengaruhi perkembangan janin. Sumber makanan yang mengandung zat besi antara lain daging, hati, telur, kacang-kacangan dan sayuran hijau.

6) Kalsium

Kalsium semakin dibutuhkan ibu hamil saat memasuki trimester kedua dan ketiga kehamilan. Pada masa ini lah proses pembentukan tulang dan giginya. Kebutuhannya sekitar 1.200 mg per hari. Ada banyak sumber kalsium diantaranya telur, susu, ikan teri, ikan salmon, sarden, sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, dan wijen.

