



Kementerian Kesehatan dan  
Kebudayaan Republik Indonesia

# GIZI PADA KEHAMILAN

## Materi Edukasi Genting

---





## A. Pemahaman Edukasi Gizi Pada ibu hamil





# 1) Memahami mengenai Isi Piringku Ibu Hamil berbasis pangan lokal

Sebaiknya pola konsumsi pangan berdasarkan potensi pangan setempat dan dipengaruhi oleh budaya



Papeda  
Khas Papua



Sinonggi Khas  
Sulawesi Tenggara



Jagung Bose  
Khas NTT



Bubur Manado



Ledok  
Khas Nusa Penida



Bubur Paddas  
Khas Kalbar



Kapuring  
Khas Sulsel



Selat Solo



Sego Tiwul



Sop Ubi  
Khas Makassar



Binte Biluhuta  
Khas Gorontalo



Tekwan  
Khas Palembang



Barobbo  
Khas Sulsel



Lendot  
Khas Karimun

## Mengapa Menggunakan makanan lokal?



### Manfaat makanan lokal:

- Lebih mudah didapat
- Lebih murah dan segar
- Kandungan gizinya tinggi, cocok untuk ibu hamil,
- Mendukung ekonomi dan kebiasaan makan daerah masing-masing

- Mudah didapat dari sumber daya lokal setempat
- Harga lebih terjangkau
- Masyarakat lebih berdaya
- Pilihan bervariasi dan dapat dikreasikan sesuai potensi yang ada







# Pangan lokal sumber protein nabati

Jenis Pangan Lokal (sb protein nabati)	Manfaat Fungsional
Kedelai	<ul style="list-style-type: none"><li>• 60% asam lemak tak jenuh adalah asam linoleat dan linolenat</li><li>• Konsumsi 25 gr protein kedelai sbgai bagian dr diet rendah lemak jenuh &amp; kolesterol → mengurangi resiko penyakit jantung</li><li>• Sumber serat makanan yang baik</li><li>• Kaya vitamin (A,E,K,B) mineral (K, Fe, Zn, P)</li><li>• Kaya isoflavon → sumber antioksidan</li></ul>
Kacang Hijau	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kaya serat larut → menurunkan kolesterol</li><li>• IG rendah → baik utk penderita diabetas dan obesitas</li><li>• Mengandung Vit A, B1, B2, P, Ca, Fe, Mn</li></ul>
Kacang Koro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Asam amino esensial tinggi</li><li>• IG rendah → menurunkan 21,89% kadar gula darah dim 4 minggu</li></ul>
Kacang Merah	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengandung serat larut → menurunkan kolesterol dan metbol KH</li><li>• IG rendah</li><li>• Kaya Vit (B1, B6), Min (Ca, Fe, Mn, P), asam folat</li></ul>



## SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI

### Ibu Hamil



Jenis makanan perlu bervariasi, termasuk kaya protein hewani, untuk tumbuh kembang janin.

Fors makan lebih banyak, dikonsumsi sedikit tapi sering.

Konsumsi Tablet Tambah Darah satu butir setiap hari selama kehamilan.

Air putih 8-12 gelas perhari untuk mencegah dehidrasi dan melancarkan pencernaan.

## Komponen Isi Piringku IBU HAMIL

### a. Protein Hewani : untuk pembentukan jaringan tubuh janin, termasuk otak

- **Sumber:** Ikan, telur, ayam, dan lainnya.
- **Porsi:** 4 porsi/hari untuk trimester 1, 2, dan 3.
- **Ukuran porsi:**

- 1 porsi = 50 g atau 1 potong sedang ikan
- 1 porsi = 55 g atau 1 butir telur ayam

### b. Protein Nabati : melengkapi kebutuhan asam amino esensial dan kaya serat

- **Sumber:** Tempe, tahu, dan lainnya.
- **Porsi:** 4 porsi/hari untuk semua trimester.
- **Ukuran porsi:**

- 1 porsi = 50 g tempe atau 100 g tahu

### c. Buah : sumber vitamin C, A, folat, dan serat untuk mencegah sembelit.

- **Porsi:** 4 porsi/hari.
- **Ukuran porsi:**

- 1 porsi = 100 g atau 1 buah jeruk/pisang ukuran sedang

### d. Sayur : kaya zat besi, kalsium, dan antioksidan yang penting untuk ibu dan janin.

- **Porsi:** 4 porsi/hari.
- **Ukuran porsi:**

- 1 porsi = 100 g atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah

### e. Nasi atau Makanan Pokok : sumber energi utama

- **Porsi:**
- 5 porsi/hari untuk trimester 1
- 6 porsi/hari untuk trimester 2 dan 3

### f. Air Putih

- 1 porsi = 100 g atau ¾ gelas nasi

### f. Tablet Tambah Darah (TTD)

- **Anjuran:** 1 tablet per hari selama masa kehamilan
- **Fungsi:** Mencegah anemia yang dapat mengganggu tumbuh kembang janin

### g. Air Putih

- **Anjuran:** 8-12 gelas per hari
- **Fungsi:** Menjaga hidrasi dan membantu metabolisme serta pencernaan

# Setiap Makan Isi Piringku

## Kaya Protein Hewani

1. Jenis makanan perlu bervariasi, termasuk kaya protein hewani untuk tumbuh kembang janin.
2. Porsi makan lebih banyak, apabila porsinya sedikit agar dikonsumsi lebih sering.
3. Rutin konsumsi multivitamin/Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari selama kehamilan.
4. Tidak pantang makanan/minuman, kecuali yang mentah dan tidak terkamin kebersihannya





# Contoh Pangan Lokal

## Lapis Tamie Isi Ayam



### RESEP UNTUK 3 PORSI

#### Bahan

- 20 tahu putih kecil (500 gr) haluskan
- 100 gr daging ayam cincang
- 100 gr (2 butir) telur ayam
- 2 sendok makan tepung tapioka
- 2 sendok tepung terigu
- 85 gr 1 bungkus mie kering rebus haluskan
- 50 gr keju parut
- 50 gr wortel parut
- 1 batang daun bawang iris halus
- 1 batang daun seledri haluskan

#### Informasi nilai gizi per porsi :

<b>Energi</b>	<b>Protein</b>	<b>Lemak</b>
<b>527</b>	<b>25.3</b>	<b>22.9</b>
<b>kkal</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>

\*Sumbangan energi sebesar 22,1% dari kebutuhan gizi sehari

## Liwet Ikan Goreng dan Kari Daun Singkong dan Ebi



### RESEP UNTUK 3 PORSI

#### Bahan Ikan Goreng

- 300 gr (1 ekor besar) ikan nila (dibagi 3)
- 2 siung bawang putih
- 1 buah jeruk nipis
- Garam secukupnya
- Minyak secukupnya

#### Bahan Tumis Daun Singkong

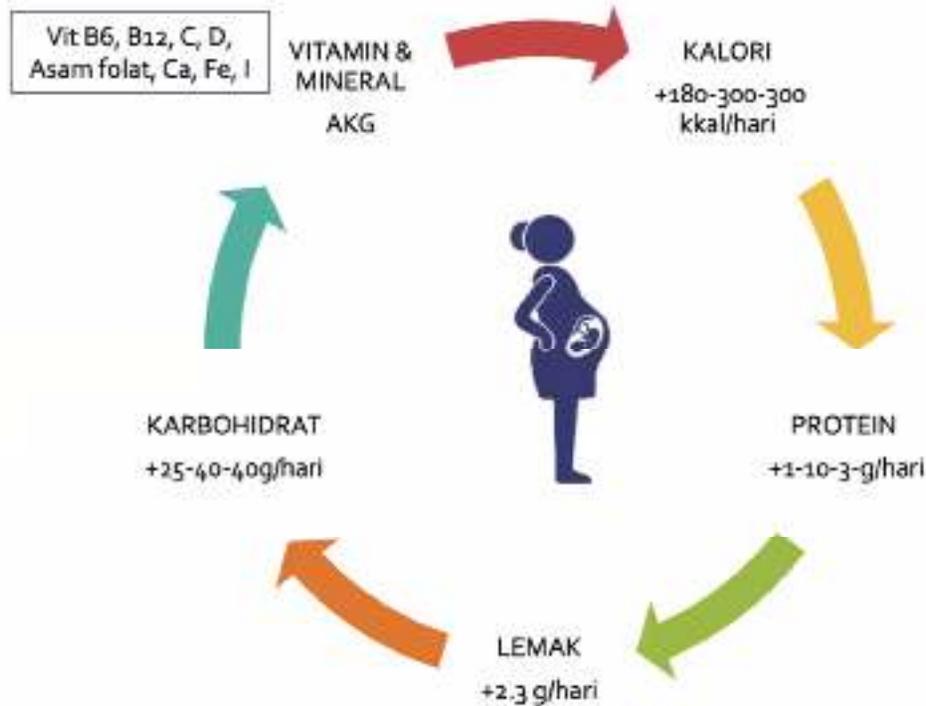
- 150 gr daun singkong
- 3 cm Lengkuas, memarkan
- 1 batang Serai, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 3 sdm Teri medan goreng

#### Informasi nilai gizi per porsi :

<b>Energi</b>	<b>Protein</b>	<b>Lemak</b>
<b>635</b>	<b>42.9</b>	<b>26.0</b>
<b>kkal</b>	<b>gr</b>	<b>gr</b>

\*Sumbangan energi sebesar 28,0% dari kebutuhan gizi sehari

# Kebutuhan Gizi Ibu Hamil



AKG, 2019

# Komposisi Gizi Ibu Hamil

Kehamilan Semester	Makronutrien				
	Protein (g)	Lemak (g) Omega 3:6	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
1	+1	+2.3 (+0.3 : +2)	+25	+3	+300
2	+10	+2.3 (+0.3 : +2)	+40	+4	+300
3	+30	+2.3 (+0.3 : +2)	+40	+4	+300

Perhatikan kebutuhan Protein : meningkat drastis di trimester 3 karena pertumbuhan janin mencapai puncaknya.

Ikan sebagai sumber omega 3, juga perhatikan **isu merkuri**



Ikan hiu, ikan pedang, ikan marlin, dan makarel raja

Dianjurkan ikan yang sangat rendah merkuri : salmon, sarden, ikan pollock (2-3x/minggu)

AKG, 2019  
[www.lda.gov](http://www.lda.gov)

## IBU HAMIL

### PORSI MAKAN DAN MINUM IBU HAMIL UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Hamil trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani seperti ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-150 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/lemak	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Minum Air Putih: 8 - 12 gelas per hari

Catatan:  
Konsultasikan porsi makan kepada tenaga kesehatan, perhatikan indeks massa tubuh

- Kalau tidak ada salah satu bahan, boleh diganti dengan yang ada di sekitar kita.
- Ajak ibu menyusun menu harian dari bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan terjangkau

## Prinsip Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal bagi Ibu Hamil

- Berupa makanan siap santap, dalam bentuk makanan lengkap atau makanan selingan/kudapan – yang mengandung protein hewani dengan memperhatikan gizi seimbang, membatasi penggunaan gula, garam, dan lemak (GGL) tinggi.
- Berupa tambahan asupan dan bukan pengganti makanan utama.
- Pelaksanaan PMT berbahan pangan lokal diutamakan menggunakan bahan makanan yang terfortifikasi (mendapat tambahan vitamin dan mineral), seperti garam, minyak goreng, tepung terigu, dll.
- Pemberian makanan tambahan disertai edukasi (demonstrasi/ penyuluhan/ konseling).
- Mengedepankan prinsip pemberdayaan masyarakat.





## 2) Memahami Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Selama Masa Kehamilan

### Apa itu Anemia?

Anemia adalah kondisi di mana **darah kekurangan hemoglobin**, yaitu zat yang membawa oksigen ke seluruh tubuh.

Pada ibu hamil, anemia terjadi bila kadar hemoglobin **kurang dari 11 gram per desiliter (g/dL)**.

Usia	Hb terendah (g/dL)
Bayi baru lahir, cukup bulan	13,5
Anak usia 2-6 bulan	9,5
Anak usia 6 bulan-6 tahun	11,0
Anak usia 6-12 tahun	11,5
Laki-laki dewasa	13,0
Perempuan dewasa, tidak hamil	12,0
Perempuan dewasa, hamil	
Trimester 1: 0-12 minggu	11,0
Trimester 2: 13-28 minggu	10,5
Trimester 3: 29 minggu-cukup bulan	11,0

WHO, 2002; Brugnara C, Oski FA, Nathan DG, 2015



## Apa Penyebab Anemia Pada Ibu hamil?

Beberapa hal yang bisa menyebabkan anemia pada ibu hamil:

- 1) **Kurang zat besi** dalam makanan sehari-hari.
- 2) Kebutuhan zat besi meningkat (untuk pertumbuhan janin, plasenta dan peningkatan volume darah ibu)
- 3) **Kehilangan darah**, misalnya karena menstruasi sebelum hamil, perdarahan saat hamil, atau saat melahirkan.
- 4) **Infeksi**, seperti **malaria** atau **cacingan**, yang bisa mengganggu pembentukan darah.



## Apa Dampaknya Jika Ibu Hamil Anemia?

Anemia bisa berbahaya, baik bagi ibu maupun bayi, antara lain:

- Ibu **mudah lelah, lemas, pusing**, bahkan bisa pingsan.
- **Risiko perdarahan** saat melahirkan jadi lebih tinggi.
- **Bayi bisa lahir prematur** (sebelum waktunya) atau **berat badan lahir rendah (BBLR)**.
- Dalam kasus yang parah, bisa menyebabkan **kematian ibu atau bayi**.

## Kenapa Ibu Hamil Harus Minum TTD?

Di Indonesia, anemia masih menjadi masalah besar bagi ibu hamil. Untuk mencegahnya, **ibu hamil wajib minum TTD 1 tablet setiap hari, minimal selama 90 hari selama masa kehamilan.**

### Apa Kandungan dalam 1 Tablet TTD?

- 60 mg zat besi – membantu membentuk sel darah merah.
- 400 mikrogram (mcg) asam folat – penting untuk perkembangan otak dan saraf janin.





## Akibat Anemia pada Ibu Hamil:

1. Menurunnya fungsi kekebalan tubuh
2. Meningkatkan risiko terjadinya infeksi
3. Menurunkan kualitas hidup ibu hamil, yang berdampak pada:
  4. Keguguran atau abortus
  5. Pendarahan yang dapat mengakibatkan kematian ibu
  6. Bayi lahir prematur (lahir sebelum usia kandungan 9 bulan)
  7. Bayi lahir dengan berat badan rendah (BB < 2500 gram) dan panjang badan pendek (PB < 48 cm)
  8. Jika ibu mengalami anemia berat, bayi berisiko lahir mati





## Pemberian TTD bagi ibu hamil:

1. Diperlukan untuk memenuhi asupan zat besi, guna mempersiapkan proses kehamilan dan persalinan yang sehat.
2. Untuk mencegah anemia, diberikan minimal 90 (sembilan puluh) tablet selama kehamilan.

Bila perut terasa perih, mual serta tinja/feses berwarna kehitaman, tidak perlu khawatir karena tubuh akan menyesuaikan. Untuk meminimalkan efek samping tersebut, **jangan minum TTD dalam kondisi perut kosong**

## Agar konsumsi TTD dapat lebih efektif untuk mencegah anemia :



TTD sebaiknya diminum **pada malam hari** sebelum tidur untuk mengurangi rasa mual.



TTD dikonsumsi bersama makanan atau minuman yang mengandung Vitamin C seperti buah segar, sayuran dan jus buah, agar penyerapan zat besi didalam tubuh lebih baik



**Jangan minum TTD** bersama teh, kopi, susu, obat sakit maag dan tablet calk, karena akan menghambat penyerapan zat besi.



# Makanan Meningkatkan/Menghambat Penyerapan zat Besi

## Meningkatkan Penyerapan Zat Besi



## Menghambat Penyerapan Zat Besi



- Batasi konsumsi makanan/minuman yang mengandung tanin atau asam fitat setelah makan, seperti the, kopi, susu. Tanin dan asam fitat dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi.



## UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

**Perbanyak konsumsi makanan kaya zat besi dan protein,** seperti hati, telur, unggas, daging ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau dan buah berwarna merah atau kunina



**Makan beraneka ragam makanan bergizi seimbang** dengan penambahan 1 (satu) porsi makanan dalam sehari

**Minum Tablet Tambah Darah (TTD)** minimal 90 (sembilan puluh) tablet selama kehamilan



**Menggunakan alas kaki** untuk mencegah infeksi cacing tambang

**Untuk wilayah endemik malaria gunakan kelambu** di tempat tidur sebagai upaya pencegahan malaria





## Jelaskan dan Dampingi Ibu untuk konsumsi TTD, Isi Kartu kontrol minum TTD

### Cara Mengisi Kartu Kontrol Minum TTD

#### Bagian Atas:

- Isi **nama ibu** dan **usia** pada kolom yang tersedia.
- Kotak Bulanan (Bulan ke-1 sampai ke-9):**
- Setiap kolom mewakili **1 bulan kehamilan**.
- Terdapat **31 kotak kecil** di setiap bulan yang mewakili **jumlah hari dalam 1 bulan**.
- Setiap kali ibu **minum 1 tablet TTD**, beri **tanda centang (✓)** pada satu kotak kecil sesuai tanggal.
- Bila ibu **tidak minum** tablet pada hari itu, kotaknya **dikosongkan**.

#### Kolom "Bulan":

- Tulis **nama bulan kalender (contoh: Januari, Februari, dst.)** agar pelacakan waktu lebih mudah.

#### Tujuan dan Manfaat Kartu Ini:

- Membantu **ibu hamil mengingat** untuk minum TTD setiap hari.
- Memudahkan **kader atau petugas** dalam memantau **kepatuhan konsumsi TTD**.
- Mempermudah pelaporan dan tindak lanjut jika ada ibu yang belum rutin minum.

#### Peran Kader atau Petugas Kesehatan:

- Berikan **penjelasan cara pakai** kartu ini saat dibagikan.
- Lakukan **kunjungan rumah atau saat Posyandu** untuk mengecek apakah kartu diisi.
- Berikan **motivasi dan edukasi** jika ibu lupa atau malas minum TTD.
- Gunakan data dari kartu ini untuk pelaporan ke Puskesmas.

#### Contoh Pelaporan:

Jika dalam 1 bulan ibu hanya memberi tanda centang pada 20 kotak, artinya ibu hanya minum **20 tablet TTD** dari 30 hari, dan perlu didorong untuk lebih rutin. Target ideal adalah **90 tablet selama kehamilan**, atau sekitar **1 tablet per hari**.



## Tips untuk PKB dan PLKB dalam mendampingi Ibu hamil agar mengonsumsi TTD

- **Ingatkan ibu hamil** untuk minum TTD **setiap hari**, terutama setelah makan agar tidak mual.
- Jika ibu merasa **mual**, sarankan minum **malam hari sebelum tidur**.
- **Jangan minum TTD dengan teh, kopi, atau susu**, karena itu bisa menghambat penyerapan zat besi. Lebih baik diminum bersama **air putih atau jus buah yang kaya vitamin C** seperti jus jeruk atau jus jambu, supaya penyerapan zat besi lebih maksimal.





## B. Pemahaman Tentang Pemantauan Status Gizi Ibu Hamil

# Pemantauan status gizi ibu hamil

## 1. Status Gizi Pra-Kehamilan atau Trimester Pertama

Masa sebelum dan awal kehamilan (trimester pertama) sangat menentukan kondisi kehamilan selanjutnya. Status gizi ibu pada periode ini akan berpengaruh langsung terhadap pertumbuhan embrio dan perkembangan plasenta.



**Indeks Massa Tubuh (IMT)** adalah salah satu indikator status gizi yang digunakan untuk menilai apakah seseorang memiliki berat badan yang sesuai dengan tinggi badannya. Pada ibu hamil, **pengukuran IMT dilakukan sebelum hamil atau pada trimester pertama** (usia kehamilan  $\leq 13$  minggu), karena setelah itu berat badan akan meningkat seiring perkembangan janin, sehingga kurang akurat untuk menilai status gizi awal kehamilan.



Rumus IMT

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (M)}^2}$$



## Pengukuran tinggi badan

### Persiapan pengukuran

- Letakkan microtoise di lantai yang datar dan menempel pada dinding yang rata
- Tarik pita meteran tegak lurus ke atas sampai angka pada jendela baca menunjukkan angka nol
- Tempelkan ujung pita meteran pada dinding dengan menggunakan lakban/selotip
- Kurang lebih jarak 50 cm dari ujung pita diberi lakban/selotip agar tidak bergerak
- Geser kepala microtoise ke atas dan ke bawah

### Pelaksanaan pengukuran

- Pastikan sepatu/alas kaki, kaos kaki, hiasan rambut, dan tutup kepala sudah dilepaskan.
- Pengukur 1 memosisikan anak berdiri tegak lurus di bawah microtoise membelakangi dinding, pandangan anak lurus ke depan. Pastikan posisi kepala sesuai garis Frankfort dan sudah berada di bawah alat geser microtoise



## PERHATIKAN POSISI PENGUKURAN





## Berat Badan Ibu : Menggambarkan keadaan janin dan status gizi



Untuk mengetahui, perlu

- BB sebelum hamil
  - BB selama hamil
1. Ibu diminta naik ke alat timbang dengan posisi kaki tepat di tengah alat timbang, tetapi **TIDAK MENUTUPI JENDELA BACA**. Responden bersikap tenang (**JANGAN BERGERAK-GERAK**) dan kepala tidak menunduk (memandang lurus kedepan).
  2. Angka di kaca jendela alat timbang akan muncul → tunggu sampai angka tidak berubah (**STATIS**) atau muncul huruf "O" maka bacakan dengan keras angka hasil penimbangan oleh petugas penimbang. Angka hasil penimbangan disebutkan ulang oleh petugas pencatat. Jika sudah sesuai dengan angka yang dibacakan oleh petugas penimbang maka angka hasil penimbangan dicatat pada kotak isian Berat Badan
  3. Hasil penimbangan 2 digit di belakang koma → Jika 00,05 dibulatkan ke atas (72,05 → 72,1 kg) sedangkan 00,04 dibulatkan ke bawah (72,04 → 72,0 kg)
  4. Minta ibu turun dari alat timbang.
  5. Alat timbang akan OFF secara otomatis.



## Mengapa Indeks Massa Tubuh (IMT) Sebelum Hamil Penting bagi Ibu Hamil?

MT digunakan **pada awal kehamilan** untuk menilai status gizi awal.

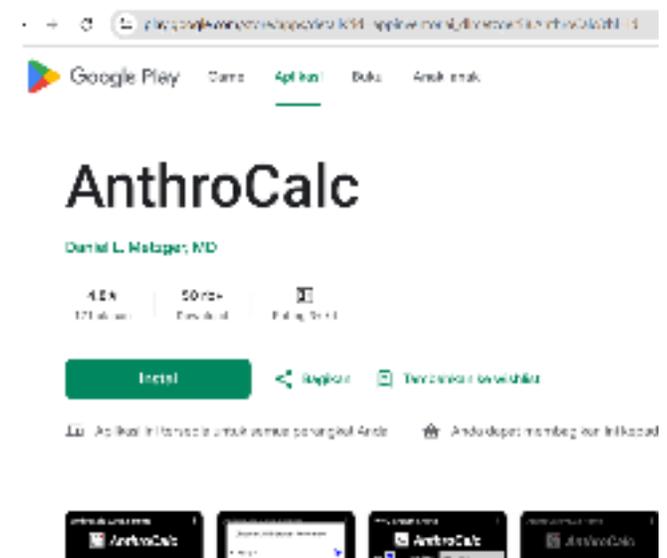
- 1) Menilai risiko kehamilan: Ibu hamil dengan IMT sebelum hamil rendah berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah, sedangkan IMT tinggi dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan seperti preeklampsia dan diabetes gestasional.
- 2) Panduan kenaikan berat badan selama hamil: Berdasarkan status gizi awal (IMT), ibu hamil disarankan untuk menaikkan berat badan dalam rentang tertentu selama kehamilan.



## Kategori IMT dan Saran Kenaikan selama hamil

### Kenaikan BB selama hamil yang disarankan

Nilai IMT	Artinya	Kenaikan BB selama hamil yang disarankan
<18,5	BB kurang	12,5 - 18 kg
18,5 - 24,9	BB Ideal	11,5 - 16 kg
25 - 29,9	BB lebih	7 - 11,5 kg
> 30	Obesitas	5 - 10 kg



[https://play.google.com/store/apps/detail?id=appinventor.ai\\_dlmetzger58.AnthroCalc&hl=id](https://play.google.com/store/apps/detail?id=appinventor.ai_dlmetzger58.AnthroCalc&hl=id)



Tabel 1.1 Pertambahan BB selama kehamilan direkomendasikan sesuai IMT<sup>1</sup> sebelum hamil—grafik tersedia di buku KIA

IMT <sup>1</sup> sebelum hamil	Pertambahan BB pada Trimester 1	Pertambahan BB per minggu pada Trimester 2 dan Trimester 3	Pertambahan BB Total (Kehamilan Tunggal)	Pertambahan BB Total (Kehamilan Ganda)
Kurus (<18,5 kg/m <sup>2</sup> )	1–3 kg	0,5 kg	12,5–18 kg	
Normal (18,5–24,9 kg/m <sup>2</sup> )	1–2 kg	0,4 kg	11,5–14 kg	17–20 kg
Gemuk (25,0–29,9 kg/m <sup>2</sup> )	1–2 kg	0,3 kg	7–11,5 kg	14–20 kg
Obesitas (≥30,0 kg/m <sup>2</sup> )	0,2–0 kg	0,2 kg	5–9 kg	11–19 kg

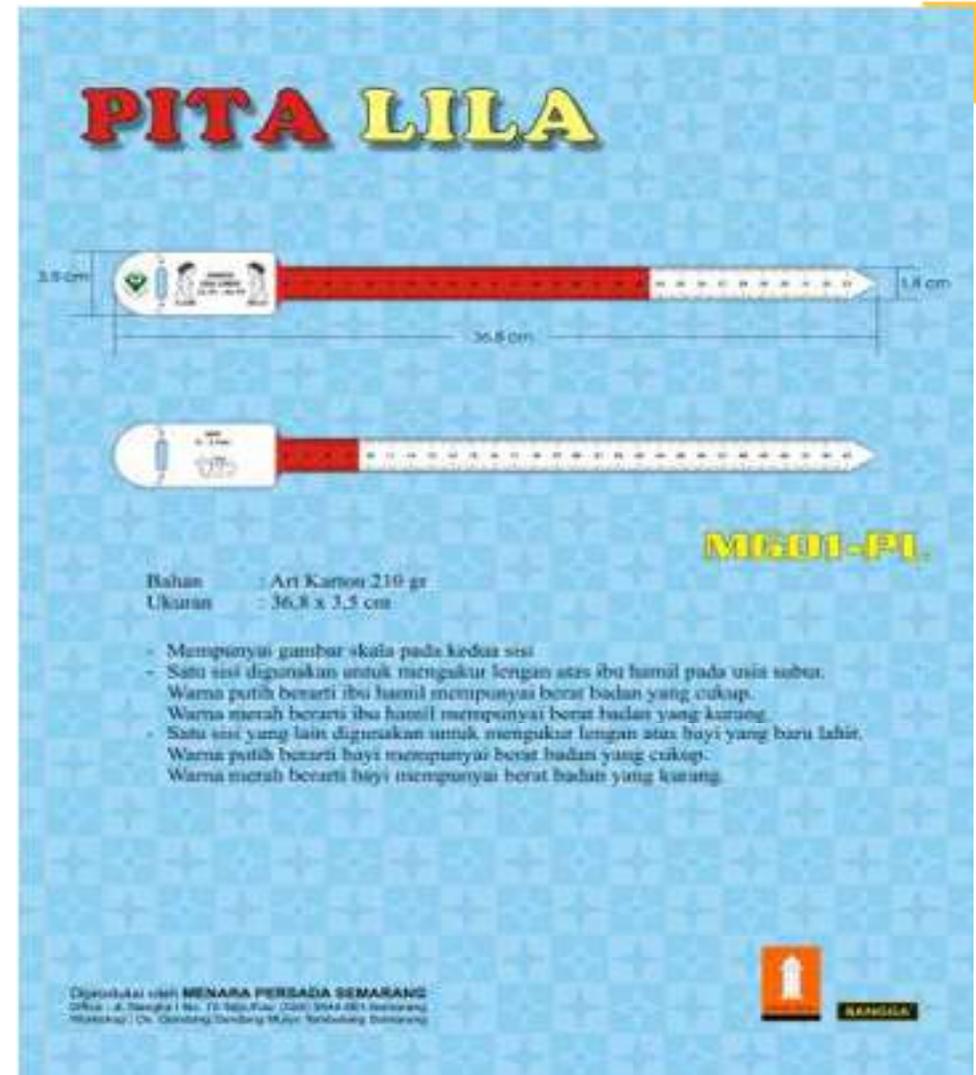
Sumber : Kementerian Kesehatan, 2025



## 2. Pemantauan Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas (LiLA)

LiLA merupakan cara cepat dan praktis untuk mendeteksi risiko **Kekurangan Energi Kronis (KEK)** pada ibu hamil.

- **LILA < 23,5 cm → Berisiko KEK**  
(Cadangan lemak tubuh rendah, ibu perlu perhatian lebih dan makanan tambahan)
- **LILA ≥ 23,5 cm → Tidak berisiko KEK**





## Ibu Hamil KEK dan Ibu Hamil Risiko KEK

KEK (Kekurangan Energi Kronik) adalah kondisi di mana **tubuh ibu tidak mendapatkan cukup energi dan zat gizi dalam waktu yang lama.**

**IBU HAMIL KEK** : Ibu hamil yang mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) pra hamil atau pada trimester 1 (<12 minggu)  $<18,5 \text{ kg/m}^2$

**IBU HAMIL RISIKO KEK**– Ibu hamil yang mempunyai ukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) kurang dari 23,5 cm.

## Akibat Ibu Hamil KEK

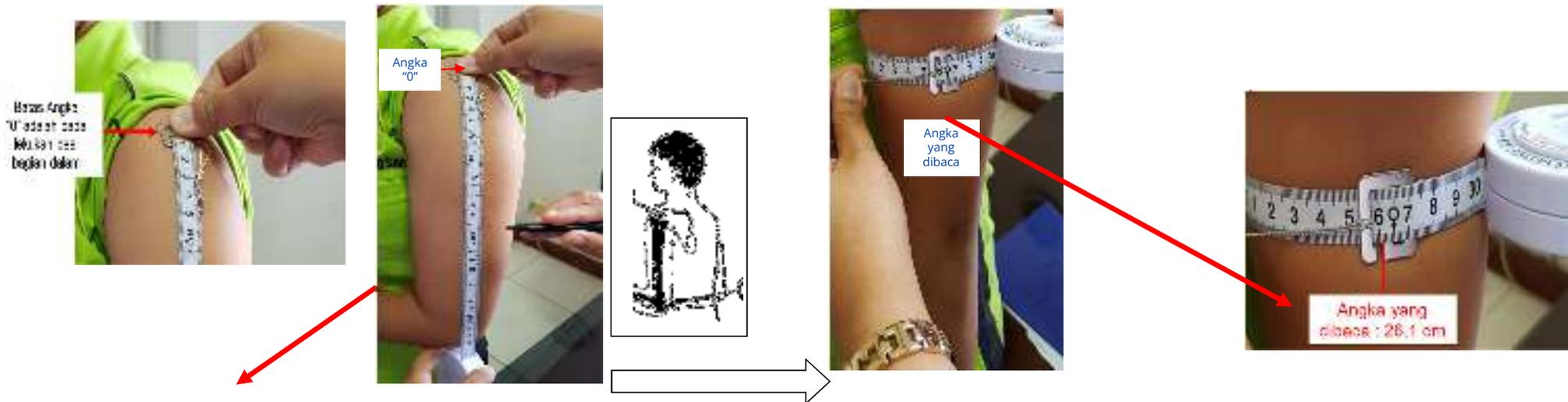


KEK pada ibu hamil dapat menyebabkan:

- Persalinan sulit, karena tubuh ibu lemah
- Bayi lahir berat badan rendah (BBLR) atau  $< 2500$  gr
- Prematur atau lahir sebelum waktunya yaitu  $< 37$  minggu
- Kematian bayi saat atau setelah lahir
- Risiko bayi mengalami stunting (pendek) di masa depan.



## Cara Mengukur LILA

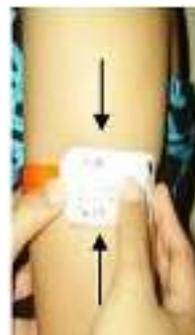


- Menentukan titik tengah lengan dengan cara melipat siku membentuk garis  $90^\circ$  kemudian ukur panjang lengan antara pangkal bahu dengan ujung siku kemudian hasil pengukuran tersebut dibagi 2 (dua).
- Beri tanda dengan pulpen/spidol

- Minta ibu meluruskan lengannya dan biarkan menggantung bebas.
- Lingkarkan pita ukur/meteran pada tanda pulpen mengelilingi lengan responden (di pertengahan antara pangkal bahu dan siku).
- Pengukuran tidak boleh terlalu ketat atau longgar.



Batas Angka  
"0" adalah pada  
lekukan besi  
bagian dalam



Angka yang  
dibaca : 26,1 cm

### 3. Memahami Pentingnya Pemantauan Status Gizi Berdasarkan IMT

IMT (Indeks Massa Tubuh) dihitung dengan membagi berat badan (kg) dengan tinggi badan kuadrat (m<sup>2</sup>). IMT sangat penting terutama pada awal kehamilan untuk menentukan status gizi dan target kenaikan berat badan selama kehamilan.



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

#GerakanNusantaraTekanAngkaObesitas  
#GENTAS



## TABEL KLASIFIKASI IMT

Setelah mengukur IMT, maka dapat ditentukan klasifikasi Obesitas seseorang

**Tabel 1.1**  
**Klasifikasi WHO**

KLASIFIKASI	IMT
Berat badan kurang (Underweight)	< 18,5
Berat badan normal	18,5 – 22,9
Kelebihan berat badan (Overweight) dengan risiko	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	≥ 30

WHO Western Pacific Region, 2000

**Tabel 1.2**  
**Klasifikasi Nasional**

KLASIFIKASI	IMT
Kurus	< 17,0
Berat Ringan	17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	25,1 – 27,0
Ringan Berat	> 27

PON, 2014



[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)

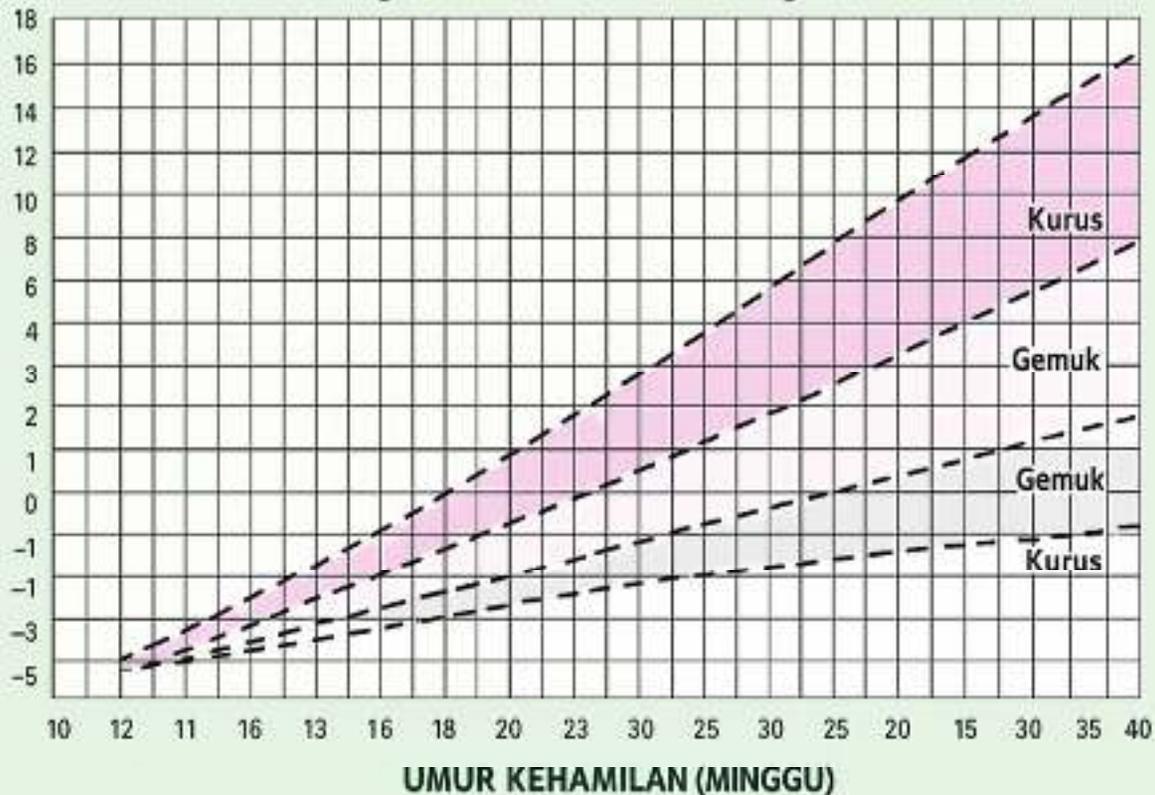
[@p2ptm.kemkes.ri](https://www.facebook.com/p2ptm.kemkes.ri)

[@p2ptm.kemkes.ri](https://twitter.com/p2ptm.kemkes.ri)

[@p2ptm.kemkes.ri](https://www.instagram.com/p2ptm.kemkes.ri)

# GRAFIK Peningkatan Berat Badan

Grafik Peningkatan Berat Badan untuk Kategori IMT Pra Kehamilan



## Tujuan:

Untuk memantau **kenaikan berat badan ibu hamil** berdasarkan kategori **IMT (Indeks Massa Tubuh) sebelum hamil**. Ini penting untuk memastikan bahwa penambahan berat badan ibu sesuai dan mendukung kehamilan yang sehat.

## Penjelasan Grafik:

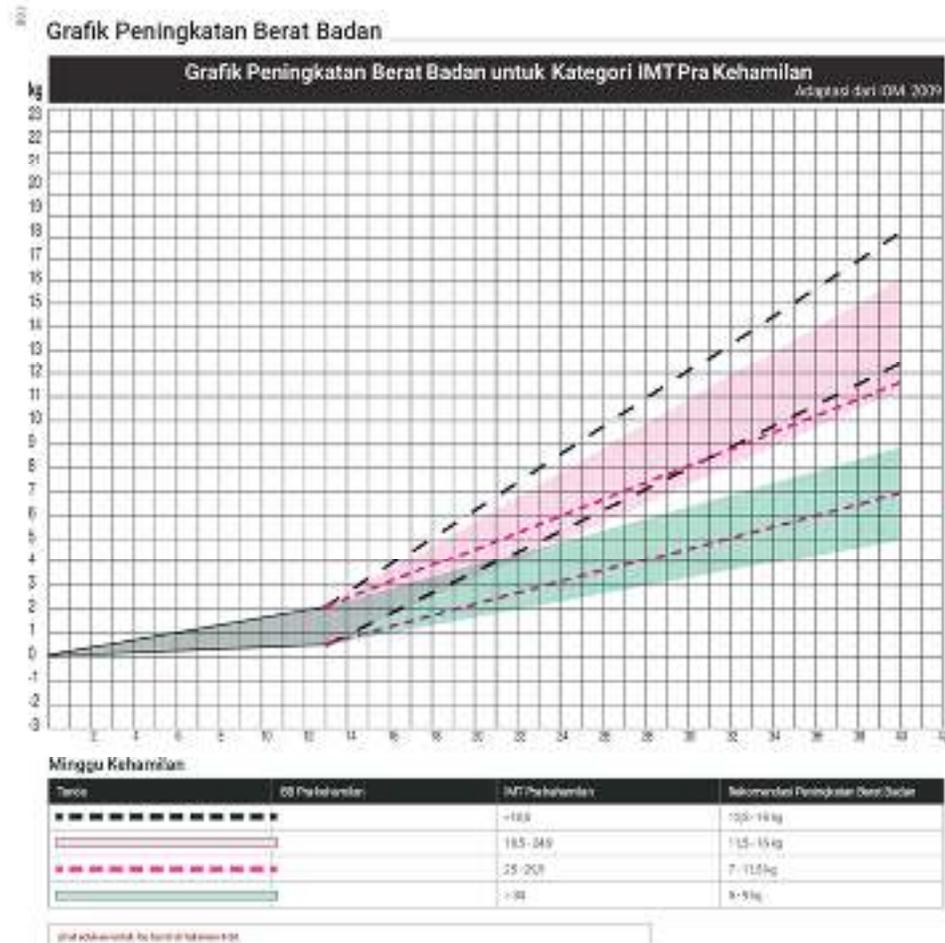
- **Sumbu horizontal (X):** Umur kehamilan dalam minggu (10–40 minggu).
- **Sumbu vertikal (Y):** Peningkatan berat badan dalam **kilogram (kg)** dari berat awal sebelum hamil.
- **Area berwarna (pink dan abu-abu):** Batas ideal peningkatan berat badan tergantung status gizi awal:
  - **"Kurus"** → diharapkan peningkatan berat badan lebih banyak.
  - **"Gemuk"** → diharapkan kenaikan tidak terlalu tinggi.

## Cara membaca:

- Jika titik kenaikan berat badan ibu **masuk dalam area warna yang sesuai dengan IMT-nya**, berarti kenaikan berat badannya **normal**.
- Bila **di bawah zona**, berarti ibu berisiko KEK (kurang energi kronik).
- Bila **di atas zona**, bisa berisiko komplikasi seperti tekanan darah tinggi atau bayi terlalu besar.
- Konsultasikan ke bidan atau petugas gizi bila kenaikan berat badan belum sesuai.

# Grafik Peningkatan Berat Badan untuk Kategori IMT Pra Hamil

Tenaga Kesehatan melakukan pencatatan dan **plotting hasil penimbangan BB ibu hamil** (pemantauan bulanan) pada **Grafik Peningkatan Berat Badan** di Buku KIA



Sumber : Kementerian Kesehatan, 2025

#### 4. Pemantauan Status Gizi Berdasarkan Kadar Hemoglobin (Hb)

- Hemoglobin adalah protein yang memberi warna merah pada darah dan memungkinkannya mengangkut oksigen dan karbon dioksida ke seluruh tubuh
- Kadar Hb mencerminkan status zat besi dalam tubuh.
- Anemia pada ibu hamil (Hb <11 g/dL) dapat menyebabkan kelelahan, gangguan tumbuh kembang janin, bahkan kematian maternal.
- Pemantauan Hb penting untuk mencegah dan menangani anemia defisiensi besi melalui suplementasi dan edukasi gizi



HemoCue Hb 201+ . Sumber: HemoCue .



## Kriteria Kadar Hb Ibu hamil:

- Hb < 11 g/dL → Anemia (ibu kekurangan darah)
- Hb ≥ 11 g/dL → Normal (tidak anemia)

## Kapan Ibu Hamil Butuh Zat Besi lebih banyak?

- Pada usia kehamilan 7–8 bulan (minggu ke-32–34) kebutuhan zat besi **mencapai puncaknya**.
- Kalau tidak terpenuhi, ibu bisa mengalami anemia dan bayi bisa lahir prematur atau berat badan rendah.





## Gejala Anemia

**Hb** merupakan kurir/pembawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh, termasuk otak dan otot, sehingga gejalanya terkait dengan kekurangan oksigen di berbagai jaringan organ tersebut.

### GEJALA:

- Ketika kadar hemoglobin (Hb) rendah, maka jumlah oksigen yang dibawa ke jaringan tubuh juga berkurang. Akibatnya, berbagai jaringan — terutama otak dan otot — akan mengalami kekurangan oksigen.
- Hal ini akan menimbulkan gejala-gejala khas anemia, yaitu antara lain **5 L** (*Letih, Lemah, Lesu, Lelah, dan Lalai*), dan \**pusing* (*berputar-putar*)
- Pada **anemia berat** muncul gejala **pucat dan napas pendek**
- Anemia terjadi secara pelan-pelan, sehingga gejalanya sering tidak terasa. Saat gejala terasa, biasanya anemia sudah cukup berat.





## Defisiensi besi tanpa anemia

sudah dapat memberikan dampak negatif:

- Menurunnya kebugaran
- Menurunnya produktivitas
- Menurunnya kemampuan kognitif
- Bila hamil → janin yang dikandung berisiko menderita Anemia Defisiensi Besi pada usia dini karena bayi *dilahirkan dengan persediaan besi yang rendah*





## Peran PKB dan PLKB dalam mendampingi Kader melakukan pemantauan hemoglobin (Hb) ibu hamil:

### 1. Skrining Anemia

Kader berperan melakukan **skrining sederhana** terhadap ibu hamil di masyarakat, baik melalui pengukuran langsung menggunakan alat sederhana (seperti *hemoglobin strip test*) maupun berdasarkan tanda klinis (seperti pucat).

### 2. Edukasi tentang Anemia dan Tablet Tambah Darah (TTD)

Memberikan **penyuluhan** kepada ibu hamil mengenai pentingnya mencegah anemia, manfaat TTD, cara mengonsumsi TTD yang benar, dan pentingnya pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan.

### 3. Meningkatkan Kepatuhan Minum TTD

Memotivasi ibu hamil untuk **mengonsumsi TTD secara rutin** minimal 90 tablet selama kehamilan, serta memantau konsumsi TTD secara berkala melalui kunjungan rumah.

### 4. Monitoring Status Hb

Membantu memantau kadar Hb ibu hamil dengan cara:

1. Mencatat hasil pemeriksaan Hb yang dilakukan di posyandu atau Puskesmas.
2. Menindaklanjuti ibu hamil yang hasil Hb-nya rendah dengan kunjungan dan edukasi tambahan.

### 5. Rujukan Kasus

Mendorong ibu hamil yang teridentifikasi memiliki anemia berat (Hb <7 g/dL) atau komplikasi lainnya untuk **segera dirujuk ke fasilitas kesehatan** untuk penanganan lebih lanjut.

### 6. Pencatatan dan Pelaporan

Mencatat hasil pemantauan Hb, kepatuhan minum TTD, dan kondisi ibu hamil lainnya ke dalam buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) atau form laporan kader untuk diteruskan ke Puskesmas.

# Pencegahan Komplikasi Kehamilan

1

Pola Hidup Sehat Remaja-  
PreKonsepsi-Bumil

2

Cegah anemia, hindari  
merokok, dan polusi

3

Rutin pemeriksaan  
kehamilan, Persalinan di  
fasilitas kesehatan

4

Perbaiki sanitasi dan  
akses air bersih



5

Perencanaan kehamilan



Kementerian Kependudukan dan  
Pembangunan Keluarga/EKKN

# TERIMA KASIH

**Pusat Pengembangan Sumber Daya Manusia Kependudukan,  
Pembangunan Keluarga dan Keluarga Berencana**

Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/  
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

Jl. Permata No. 1 Halim Perdana Kusuma, Jakarta

