

BUKU SAKU

PANDUAN PRAKTIS GIZI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL



Rohanah, SST., S.KM., MKM
Ns. Rafika Dora Wijaya, S.Kep., M.Kep
Ns. Ratumas Ratih Puspita, S.Kep., M.Kep
Bdn. Muayah, S.KM., SST., M.Tr.Keb

Buku Saku

PANDUAN PRAKTIS GIZI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL

Tim Penulis:

Rohanah, SST., S.KM., MKM

Ns. Rafika Dora Wijaya, S.Kep., M.Kep

Ns. Ratumas Ratih Puspita, S.Kep., M.Kep

Bdn. Muayah, S.KM., SST., M.Tr.Keb



Buku Saku PANDUAN PRAKTIS GIZI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL

Penulis	: Rohanah, SST., S.KM., MKM, Ns. Rafika Dora Wijaya, S.Kep,. M.Kep, Ns. Ratumas Ratih Puspita, S.Kep., M.Kep, Bdn. Muayah, S.KM., SST., M.Tr.Keb
Editor	: Fatihatul Firda Muhimmah
Setting dan layout	: DSI Press
Desain cover	: DSI Press
ISBN	: 978-634-96055-1-9
Link	: www.dutasains.com
Ukuran	: Unesco
Halaman	: 23
Terbit	: Juni 2025

Hak Penerbitan ada pada CV. Duta Sains Indonesia

Hak Cipta di lindungi Undang-undang Dilarang mengutip, memperbanyak dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa se-izin penerbit dari CV. Duta Sains Indonesia



PRAKATA

Rasa syukur yang tak terhingga kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, atas segala rahmat dan karunia-Nya buku saku yang berjudul *“Panduan Praktis Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil”* telah selesai disusun dan berhasil diterbitkan.

Stunting merupakan masalah gizi akibat kurangnya asupan gizi dari makanan yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Stunting disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor langsung termasuk usia, gender, antropometri anak dan ibu, variasi asupan, durasi ASI, vaksinasi, dan penyakit anak. Faktor tidak langsung seperti status sosial ekonomi, ketersediaan air dan sanitasi termasuk tingkat pengetahuan Ibu. Faktor ibu sangat menentukan kesehatan anak. Faktor ibu merupakan pencetus stunting karena gizi buruk pada prakonsepsi, kehamilan, dan menyusui, tinggi badan ibu rendah, riwayat infeksi, kehamilan pada masa remaja, kesehatan mental, *Intra Uterine Growth Restriction* (IUGR), kelahiran prematur, jarak lahir pendek, dan hipertensi. Begitu, kompleksnya masalah yang ditimbulkan stunting pada anak, maka tentu diperlukan upaya serius untuk mengatasinya dengan mengetahui Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil, maka buku saku ini pun terbit sebagai jawaban salah satu upaya pencegahan stunting.

Kami menyadari, buku saku ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka kami menerima saran dan kritik membangun demi perbaikan di masa mendatang. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang sudah membantu hingga buku saku ini dapat terbit. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda. Semoga dengan hadirnya buku saku ini dapat memberikan sumbangan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta dapat menambah wawasan bagi siapa saja yang tertarik dan peduli dengan tema kesehatan, dalam hal ini terkait Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil sebagai upaya pencegahan stunting.

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN COVER	
HALAMAN BALIK COVER	
PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	iv
KATA PENGANTAR	v
SINOPSIS	vii
BAB 1 STUNTING	1
A. Konsep Stunting	1
B. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi	1
C. Dampak Masalah Stunting	1
D. Penyebab Stunting	3
E. Pencegahan Stunting	3
BAB 2 GIZI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL	5
A. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil	5
B. Porsi Makan Ibu Hamil/Isi Piringku	10
C. Pentingnya Makanan Tambahan untuk Ibu Hamil	10
D. Catatan Makanan Ibu Hamil Harian	12
DAFTAR PUSTAKA	13
PROFIL PENULIS	15

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, buku saku ini yang berjudul *“Panduan Praktis Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil”* akhirnya dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku saku ini hadir sebagai bentuk komitmen kami dalam memberikan informasi yang mudah dipahami dan aplikatif mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang selama masa kehamilan.

Masa kehamilan merupakan fase yang sangat krusial dalam kehidupan seorang perempuan, karena tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu, tetapi juga sangat menentukan kualitas tumbuh kembang janin hingga masa depan generasi penerus. Di sinilah peran gizi menjadi sangat sentral. Kebutuhan gizi ibu hamil tidak hanya meningkat, tetapi juga harus diperhatikan secara kualitas dan kuantitas. Sayangnya, masih banyak ibu hamil yang belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai prinsip gizi seimbang, jenis makanan yang tepat, dan risiko kekurangan gizi selama kehamilan.

Buku saku ini disusun sebagai panduan praktis yang mengedepankan pendekatan yang mudah dipahami, ringkas, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh ibu hamil, keluarga, maupun tenaga kesehatan pendamping. Di dalamnya memuat prinsip dasar gizi seimbang, kebutuhan zat gizi makro dan mikro selama kehamilan, rekomendasi pola makan harian, hingga tips mengatasi masalah umum yang sering dialami oleh ibu hamil seperti mual, muntah, anemia, dan gangguan pencernaan.

Kami menyadari bahwa literasi gizi merupakan pondasi penting dalam menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan produktif. Oleh karena itu, melalui buku saku ini, kami berharap dapat berkontribusi dalam peningkatan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil, dalam memahami dan menerapkan pola makan bergizi seimbang secara konsisten dan berkelanjutan.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan buku ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Terutama kepada para tenaga kesehatan, ahli gizi, serta praktisi yang telah memberikan masukan berharga demi kesempurnaan isi buku ini.

Kami menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk penyempurnaan edisi-edisi selanjutnya.

Akhir kata, semoga buku saku *“Panduan Praktis Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil”* ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat dan menjadi referensi praktis yang mendukung kesehatan ibu dan anak, menuju keluarga yang lebih sehat dan sejahtera.

Selamat membaca.

SINOPSIS

Buku saku ini memperkenalkan “Panduan Praktis Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil” sebagai salah satu upaya dalam pencegahan stunting. Buku saku ini membahas tentang konseptual, dampak stunting serta kebutuhan gizi ibu hamil dengan beranekaragam makanan.

Buku saku ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi ibu hamil, keluarga dan tenaga kesehatan/medis untuk menerapkan gizi seimbang bagi ibu hamil serta dapat mencari solusi inovatif yang baru dan efektif seperti aneka ragam Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan pangan lokal bagi ibu hamil dalam mengatasi pencegahan stunting