



GRAHA ILMU

GIZI

untuk Kesehatan Ibu dan Anak

HARIYANI SULISTYONINGSIH





GIZI

untuk Kesehatan Ibu dan Anak

Buku Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak secara khusus disusun sebagai bahan ajar untuk mahasiswa Diploma Tiga Kebidanan dalam rangka memenuhi kebutuhan referensi untuk mata kuliah Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Mata kuliah ini di beberapa tempat juga di kenal dengan nama Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Gizi memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia, dan seorang tenaga kesehatan, khususnya bidan harus dapat memahami kebutuhan gizi pada ibu dan anak serta upaya pemenuhannya sebagai upaya untuk menciptakan derajat kesehatan ibu dan anak yang optimal.

Secara garis besar, bahan ajar ini membahas tentang konsep dasar ilmu gizi, kebutuhan gizi pada masa remaja, ibu hamil, ibu hamil dengan kondisi khusus, ibu menyusui, bayi, balita, anak, serta upaya pemenuhannya. Hal lain yang juga dibahas adalah pedoman umum gizi seimbang serta menyusun menu seimbang. Buku ini akan sangat membantu proses belajar mengajar karena selain menampilkan tujuan instruksional yang jelas pada setiap bab, buku ini juga disertai latihan soal dan penugasan disetiap akhir pokok bahasan. Adanya latihan soal dan penugasan akan memudahkan dosen dan mahasiswa mengukur keberhasilan proses belajar mengajar yang dilakukan yang dapat dilihat dari sejauhmana mahasiswa mampu mengerjakan setiap soal yang diberikan. Adanya soal latihan juga dapat membantu mahasiswa untuk dapat belajar mandiri.



Hariyani Sulistyoningsih setelah lulus dari Akademi Gizi Departemen Kesehatan RI Bandung pada tahun 1998, melanjutkan pendidikan sarjana pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Penulis menyelesaikan studi Pascasarjana di Universitas Indonesia Program Studi Kesehatan Masyarakat. Saat ini penulis menjadi tenaga pengajar di STIKes Respati Tasikmalaya.

1, 2, 2012



GRAHA ILMU

www.grahailmu.co.id



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	xiii
 BAB 1 KONSEP DASAR ILMU GIZI	 1
A. Pengertian Ilmu Gizi	2
B. Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi	3
C. Ruang Lingkup Ilmu Gizi	4
D. Peranan Gizi dalam Kesehatan	5
E. Pengelompokan Zat Gizi Menurut Fungsi dan Kebutuhan	7
F. Rangkuman	9
G. Soal Latihan	10
 BAB 2 KARBOHIDRAT, PROTEIN, DAN LEMAK	 13
A. Karbohidrat	14
B. Protein	22
C. Lemak	26
D. Rangkuman	31
E. Latihan Soal	32

BAB 3	VITAMIN DAN MINERAL.....	35
A.	Vitamin.....	36
B.	Mineral	43
C.	Rangkuman.....	48
D.	Soal Latihan	48
BAB 4	POLA MAKAN	51
A.	Pengertian Pola Makan.....	52
B.	Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	52
C.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi....	55
D.	Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi.....	57
E.	Interaksi Zat Gizi.....	58
F.	Rangkuman.....	61
G.	Latihan Soal	62
BAB 5	PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG DAN PENYUSUNAN MENU SEIMBANG.....	65
A.	Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).....	66
B.	Pengertian Menu Seimbang.....	73
C.	Manfaat Perencanaan Menu	74
D.	Syarat Menu yang Baik.....	75
E.	Cara Memilih Bahan Makanan	76
F.	Faktor-faktor yang Harus Diperhatikan dalam Menyusun Menu Keluarga	78
G.	Cara Menyusun Menu.....	79
H.	Contoh Menu	80
I.	Rangkuman.....	81
J.	Soal Latihan	81
BAB 6	PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI REMAJA	85
A.	Pendahuluan.....	86
B.	Karakteristik Perilaku Makan Remaja.....	86
C.	Kebutuhan Zat Gizi untuk Remaja.....	87
D.	Permasalahan Gizi pada Remaja	92

E.	Pengembangan Perilaku Makan Sehat untuk Remaja.....	100
F.	Rangkuman.....	101
G.	Soal Latihan	102

BAB 7 PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI IBU HAMIL 105

A.	Perubahan Fisiologis Ibu Hamil.....	106
B.	Pengaruh Gizi pada Kehamilan	108
C.	Pemantauan Status Gizi Ibu Selama Hamil	109
D.	Kebutuhan Gizi Ibu sSelama Hamil.....	110
E.	Pengaturan Makan Ibu Selama hamil	116
F.	Keluhan yang Umum Terjadi pada Ibu Hamil	119
G.	Pengaturan Makan Ibu hamil yang Berpuasa	122
H.	Rangkuman.....	123
I.	Soal Latihan	123

BAB 8 PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI IBU HAMIL DENGAN KONDISI KHUSUS..... 127

A.	Kehamilan dengan Anemia	128
B.	Kehamilan dengan Preeklamsia.....	131
C.	Kehamilan dengan Hiperemesis Gravidarum.....	134
D.	Kehamilan dengan Diabetes Melitus (<i>Diabetes Melitus Gestational</i>)	135
E.	Kehamilan pada Vegetarian.....	139
F.	Rangkuman.....	142
G.	Soal Latihan	143

BAB 9 PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI IBU MENYUSUI..... 147

A.	Fisiologi Pengeluaran ASI.....	148
B.	Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI	150
C.	Pengaruh Status Gizi Ibu terhadap Produksi ASI.....	151
D.	Kecukupan Zat Gizi Ibu Menyusui	152
E.	Rangkuman.....	156
F.	Soal Latihan	157

BAB 10 PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI BAYI..... 159

- A. Kebutuhan Gizi Bayi 160
- B. Pola Pemberian Makanan pada Bayi Menurut Umur .164
- C. Air Susu Ibu 167
- D. Beberapa Alasan yang Menyebabkan Ibu Tidak Memberikan ASI Eksklusif 171
- E. Pemberian Makanan Pendamping 173
- F. Menilai Kecukupan Gizi Bayi 175
- G. Masalah Gizi pada Bayi 177
- H. Rangkuman..... 180
- I. Soal Latihan 180

BAB 11 PEMENUHAN KEBUTUHAN GIZI BALITA DAN ANAK.. 183

- A. Pertumbuhan Balita dan Anak Usia Sekolah 184
- B. Perkembangan Balita dan Anak Usia Sekolah 184
- C. Perilaku Makan Balita dan Anak Usia Sekolah..... 186
- D. Kebutuhan Zat Gizi Balita dan Anak Usia Sekolah ..187
- E. Beberapa Masalah Gizi dan Kesehatan pada Balita dan Anak Usia Sekolah 188
- F. Memantau Pertumbuhan Balita dan Anak Usia Sekolah..... 196
- G. Integrasi Program Gizi di Sekolah 196
- H. Rangkuman..... 198
- I. Soal Latihan 199

BAB 12 PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI UNTUK IBU DAN ANAK..... 203

- A. Pendidikan Kesehatan dan Perilaku..... 204
- B. Pendekatan dalam Pendidikan Kesehatan 205
- C. Alat Bantu Pendidikan Kesehatan 206
- D. Langkah Merencanakan Pendidikan Kesehatan 207
- E. Beberapa Contoh Materi Pendidikan Gizi Bagi Kesehatan Ibu dan Anak..... 210

F. Rangkuman.....	211
G. Latihan Soal	212

DAFTAR PUSTAKA	215
-----------------------------	------------

LAMPIRAN	221
-----------------------	------------

INDEKS	235
---------------------	------------

TENTANG PENULIS.....	239
-----------------------------	------------

-oo0oo-