



Belum HAMIL, **SUDAH HARUS PERSIAPAN?**

Seala Septiani, S.Gz, M.Gizi



@sealaseptiani

KENAPA harus siap-siap sejak sebelum hamil?

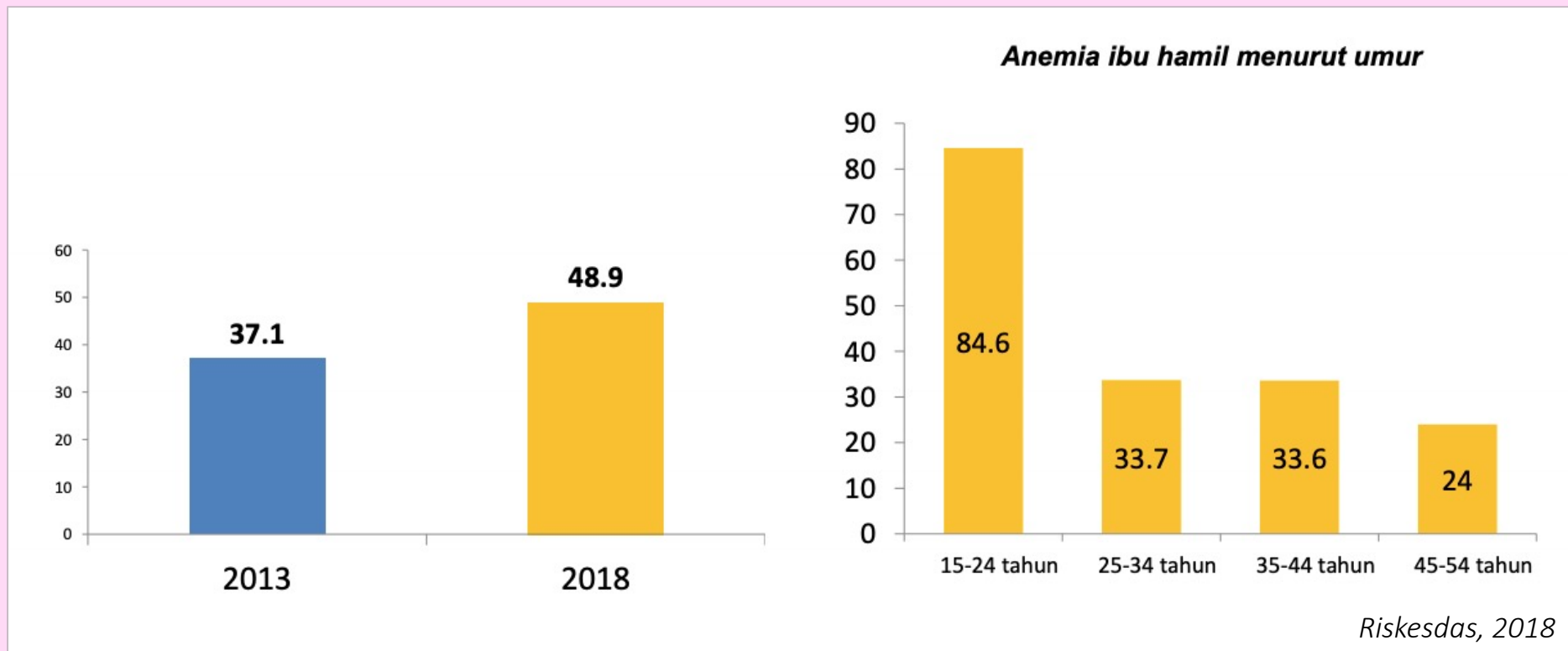


Peran Gizi Pra-hamil terhadap masa emas pertumbuhan anak

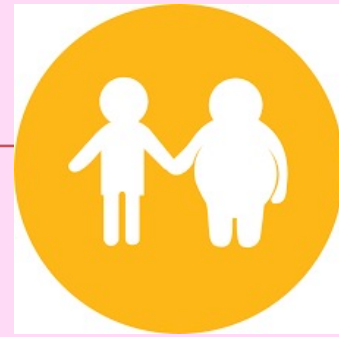
1 dari 5 Wanita usia produktif Kurang Energi Kronis

Riskesdas, 2018

Hampir 50% ibu hamil ANEMIA.



Di sisi lain...



Angka kejadian **OBESITAS** terus meningkat di Indonesia.



Risiko: PENYAKIT JANTUNG, DIABETES,
TEKANAN DARAH TINGGI, STROKE,
IBU HAMIL OBESITAS

MASALAH SAAT HAMIL & PRA-HAMIL = MASALAH KESEHATAN ANAK KE DEPANNYA ??

Maternal anemia during pregnancy is an independent risk factor for low birthweight and preterm delivery

Amalia Levy ^a, Drora Fraser ^{a, b}, Miriam Katz ^c, Moshe Mazor ^c, Eyal Sheiner ^c ✉

Show more ▾

<https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2005.02.015>

[Get rights and content](#)

Published: 13 February 2013

Maternal nutrition, infants and children

Anemia before pregnancy and risk of preterm birth, low birth weight and small-for-gestational-age birth in Korean women

S-W Yi, Y-J Han & H Ohrr ✉

European Journal of Clinical Nutrition **67**, 337–342(2013) | [Cite this article](#)

1799 Accesses | 26 Citations | 1 Altmetric | [Metrics](#)



ANEMIA IBU HAMIL MENJADI
FAKTOR BESAR PENYEBAB
ANAK LAHIR DENGAN BERAT
BADAN RENDAH / PREMATUR.

MASALAH SAAT HAMIL & PRA-HAMIL = MASALAH KESEHATAN ANAK KE DEPANNYA ??

Pregnancy complications and outcomes among overweight and obese nulliparous women.

[J M Baeten](#), [E A Bukusi](#), and [M Lambe](#)

► [Author information](#) ► [Copyright and License information](#) [Disclaimer](#)

USAHAKAN **BERAT BADAN IDEAL**
(SUAMI & ISTRI) **SEBELUM HAMIL**



Idealkah Tubuhku?

1. Siapkan kalkulator, hitung BMI (Body Mass Index) dengan rumus:

$$\text{BMI} = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2} = \frac{29}{1.29^2} = 17.47$$

Table 1: Nutritional status based on the WHO and "Asian criteria" values		
Nutritional Status	WHO criteria BMI cut-off	"Asian criteria" BMI cut-off
Underweight	<18.5	<18.5
Normal	18.5 – 24.9	18.5 – 22.9
Overweight	25 – 29.9	23 – 24.9
Pre-Obese	-	25 – 29.9
Obese	≥30	≥30
Obese Type 1 (obese)	30 – 40	30 – 40
Obese Type 2 (morbid obese)	40.1 – 50	40.1 – 50
Obese Type 3 (super obese)	>50	>50

2. Cek hasil skor BMI-mu sesuai klasifikasi!

Memastikan **HAMIL** sehat

Berbagai faktor risiko penyebab komplikasi kehamilan

PENYEBAB KOMPIKASI KEHAMILAN

Terlalu kurus

Bayi lahir dengan berat kurang (BBLR)

Anemia

Bayi lahir dengan berat kurang (BBLR)

Bayi anemia

Kematian ibu melahirkan / bayi

Terlalu gemuk

Gestational Diabetes

Keguguran

Kurang pengetahuan calon ibu

Hamil bermasalah

Tumbuh kembang bayi tidak optimal



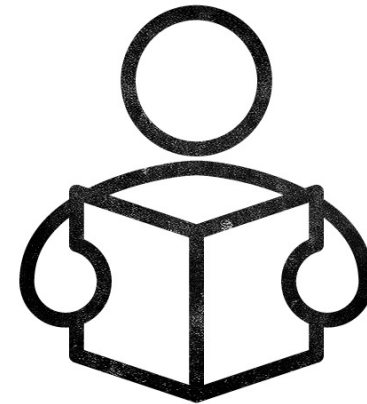
PASTIKAN HAMIL SEHAT



Makan lebih bergizi



Aktif bergerak



Belajar lebih
banyak dari
sumber
terpercaya

Yang harus dipersiapkan
sejak **SEBELUM** hamil

Rekomendasi pencegahan komplikasi kehamilan dengan persiapan pra-hamil



Salah satu yang paling efektif adalah = MEMASTIKAN SEHAT BERGIZI SEJAK **REMAJA**



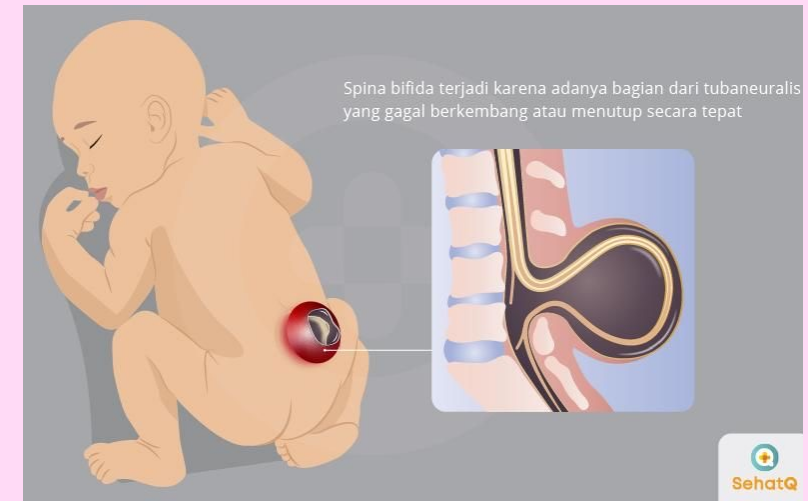
Perencanaan **JARAK**
KEHAMILAN

Cukup konsumsi sumber **Zat Besi**

Kebutuhan zat besi WUS: 18 mg/ hari



Cukup konsumsi sumber **Asam Folat**





Suplemen, perlukah?



**CEK Kadar Hb Darah (ANEMIA?)
dan kesehatan lainnya**

Angka Hemoglobin (Hb) Normal (g/dL)

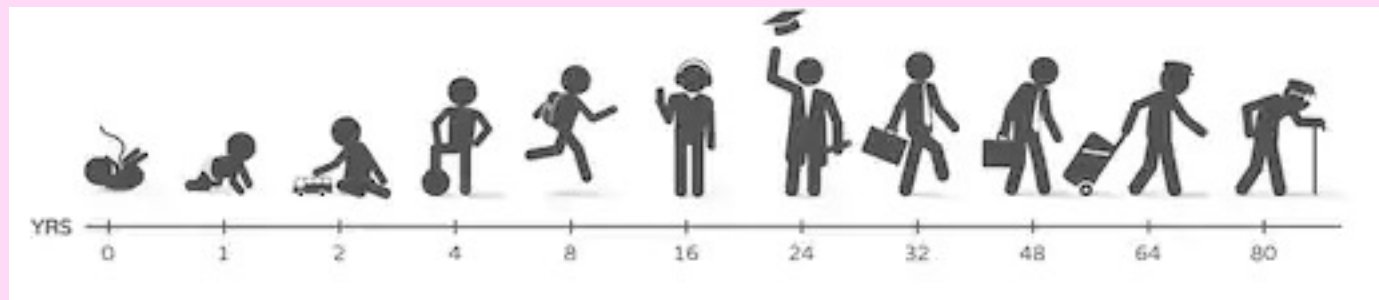
Pria	14 - 18
Wanita	12 - 16
Anak-Anak	11 - 13

UkuranDanSatuan.Com

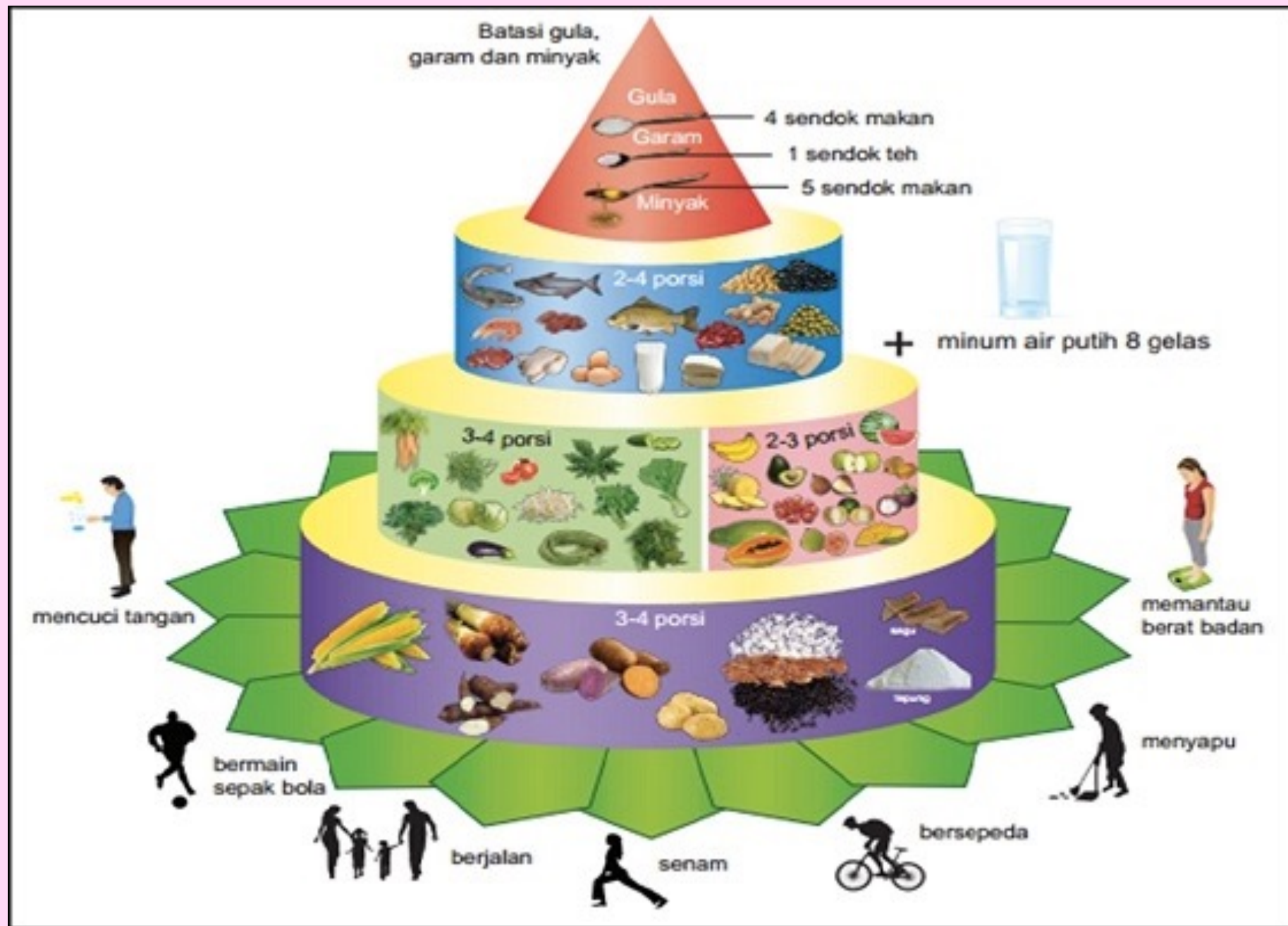


Cek Lingkar Lengan Atas ($>23,5$ cm)

Gaya hidup sehat untuk seterusnya



Jangan hanya saat sebelum, dan saat hamil! Pastikan semakin sehat hingga seterusnya



Tumpeng Gizi Seimbang – Panduan Makan dalam Sehari (Kemenkes RI, 2014)

**HINDARI: Gula,
Garam, Lemak
jahat**



Tumpeng Gizi Seimbang – Panduan Makan dalam Sehari (Kemenkes RI, 2014)



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



Selain itu, perlu juga...



Aktif gerak: 150 menit/ mgg



Cukup istirahat 7-8 jam per hari



Manajemen stres



Hindari rokok

