

PEDOMAN MENU IBU HAMIL TRIMESTER 3

Eka Rahmawati

Poltekkes Kemenkes Malang

Email: eka.rahma.er55@gmail.com

Abstrak

Pedoman menu ibu hamil trimester 3 dirancang untuk memberikan panduan gizi yang optimal guna mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin pada tahap akhir kehamilan. Trimester ketiga merupakan periode kritis di mana kebutuhan nutrisi meningkat untuk memfasilitasi pertumbuhan janin yang pesat serta persiapan menjelang persalinan. Pedoman ini menekankan pentingnya asupan kalori yang cukup, dengan fokus pada protein, zat besi, kalsium, dan asam folat yang diperlukan untuk perkembangan organ vital dan tulang janin. Selain itu, pedoman ini juga mencakup panduan hidrasi yang memadai, pengelolaan berat badan yang sehat, dan strategi untuk mengatasi masalah umum seperti sembelit dan mulas. Rekomendasi makanan meliputi berbagai sumber protein seperti daging tanpa lemak, ikan, telur, dan kacang-kacangan; sayuran hijau, buah-buahan, produk susu rendah lemak, serta biji-bijian utuh. Pedoman ini juga menyoroti pentingnya menghindari makanan berisiko seperti daging mentah, ikan dengan kadar merkuri tinggi, dan produk susu yang tidak dipasteurisasi. Dengan mengikuti pedoman ini, diharapkan ibu hamil dapat menjaga kesehatan optimal serta meminimalkan risiko komplikasi menjelang persalinan.

Kata Kunci: Gizi, Ibu Hamil, Trimester 3

PENDAHULUAN

Selama masa kehamilan, terdapat banyak aspek yang harus diperhatikan terkait kesehatan ibu dan janin. Salah satu aspek penting adalah menjaga asupan nutrisi untuk ibu hamil dan janin. Memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan sangat krusial, karena nutrisi yang baik membantu memastikan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang optimal (Saputra & Anggraeni, 2024). Gizi ibu hamil adalah makanan yang berupa zat gizi makro dan zat gizi mikro yang diperlukan ibu selama kehamilan dimulai dari trimester I sampai dengan trimester III yang harus dicukupi jumlah dan mutunya yang berasal dari makanan sehari-hari untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang sedang dikandung. Selama hamil, ibu memerlukan makanan yang berkualitas dengan jumlah yang cukup (tidak kekurangan dan tidak berlebihan). Angka kematian ibu dan bayi, serta prevalensi bayi dengan berat badan lahir rendah di Indonesia, sangat berkaitan dengan status gizi selama kehamilan. Ibu hamil mengalami gizi buruk atau kekurangan energy kronis cenderung melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, yang memiliki resiko kematian lebih tinggi dibandingkan bayi dengan berat badan normal (Allolingi & Winarti, 2024). Masalah ini dapat diatasi dengan cara memenuhi asupan gizi selama ibu hamil. Memenuhi kebutuhan tubuh ibu selama hamil dibutuhkan menu makanan yang seimbang, dimana semua zat gizinya dibutuhkan

tubuh setiap hari, meskipun jumlahnya tidak sama, ada zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit dan ada pula zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah yang banyak. Perbandingan antara karbohidrat, protein, dan lemak dalam menu harian harus sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Kebutuhan gizi ibu selama hamil lebih tinggi dibandingkan kebutuhan gizi ibu sebelum hamil, terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi pada ibu hamil, zat gizi penting untuk ibu hamil ibu maupun perkembangan janin itu sendiri, kebutuhan zat gizi akan berbeda-beda disetiap trimesternya (Mulyadi et al., 2024). Saat usia kehamilan bertambah maka makin tinggi pula jumlah zat gizi yang dibutuhkan. Asupan gizi yang optimal yang disesuaikan dengan usia kehamilan diperlukan untuk mencapai kehamilan yang sehat.

Pada trimester I terjadi pertambahan jumlah sel dan pembentukan organ, serta pertumbuhan otak dan sel saraf sebagian besar berlangsung selama trimester I. Untuk menunjang proses ini diperlukan asupan zat gizi terutama protein, asam folat, vitamin B12, zink, dan Iodium. Tambahan energi dan protein pada trimester I ini sebesar 100 kalori dan 17 gram protein. Semua zat gizi yang dibutuhkan tersebut harus dicukupi sebagai persiapan untuk pertumbuhan yang lebih cepat pada trimester berikutnya, karena pada trimester I ini pertumbuhan janin belum pesat.

Pada trimester II dan trimester III, pertumbuhan janin cukup pesat mencapai 90% dari seluruh proses tumbuh kembang selama kehamilan. Zat gizi yang dibutuhkan untuk menunjang proses tersebut adalah protein, zat besi, kalsium, magnesium, vitamin B kompleks, serta asam lemak omega 3 dan omega 6. Tambahan energi sekitar 350-500 kalori setiap hari, dan tambahan protein sebesar 17gram per hari.

Kecukupan gizi pada masa kehamilan dapat dipantau dengan kenaikan berat badan yang sesuai dengan usia kehamilan. Beberapa faktor yang berpengaruh pada asupan gizi dan rendahnya kenaikan berat badan selama kehamilan adalah :

1. Rasa mual dan muntah
2. Rasa panas pada perut bagian atas
3. Sembelit
4. Konsumsi makanan dan minuman beralkohol, minuman yang mengandung kafein, dan minuman penambah energi
5. Pola makan tidak seimbang
6. Aktivitas fisik yang berlebihan.

Kebutuhan energi dan zat gizi antar kehamilan satu dengan yang lainnya sangat beragam terkait ukuran tubuh dan gaya hidup masing-masing ibu hamil. Berikut beberapa zat gizi yang diperlukan ibu hamil berdasarkan usia kehamilannya.

Tabel Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester III

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin B6	Membantu proses sistem saraf	Kacang-kacangan, hati, gandum
Serat	Memperlancar buang air besar (mengatasi sembelit)	Sayuran dan buah-buahan
Vitamin C	Membantu penyerapan zat besi dan antioksidan	Kol, nanas, pepaya, jambu, jeruk, tomat
Seng (Zn)	Membantu proses metabolisme dan kekebalan tubuh	Kacang-kacangan, hati sapi, telur, daging sapi
Yodium	Mengatur suhu tubuh, membentuk sel darah merah serta fungsi otot dan saraf	Garam dapur, udang segar., ikan laut

Tabel 1. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Ibu hamil perlu asupan gizi sesuai dengan kebutuhan yang diperoleh dari menu gizi seimbang yang terdiri dari zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Agar memenuhi semua kebutuhan tersebut sebaiknya menu dibuat lebih variasi. Asupan ibu hamil bukan hanya berasal dari makanan utama, tetapi juga dari makanan tambahan. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dimaksudkan untuk meningkatkan status gizi ibu hamil. Bentuk PMT dapat berupa PMT pabrikan maupun PMT berbasis pangan lokal.

Tahun 2010, Kementerian Kesehatan RI telah mendistribusikan kegiatan PMT dalam bentuk PMT pabrikan yang diprioritaskan pada ibu hamil KEK dari keluarga miskin terutama di wilayah kabupaten / kota yang mengalami rawan gizi, tetapi jangkauan PMT pabrikan tersebut belum dapat menjangkau seluruh wilayah Indonesia. Untuk itu diharapkan menu PMT yang berasal dari pangan lokal dengan kandungan gizi yang cukup dapat memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil. Mutu makanan tambahan lokal dapat ditingkatkan dengan menambah pangan sumber protein hewani dan nabati sesuai dengan kebutuhan gizi masa kehamilan trimester I, II, dan III.

PEMBAHASAN

Penambahan Kebutuhan Zat Gizi Selama Hamil

Kebutuhan gizi untuk ibu hamil setiap harinya ditambah sesuai dengan usia kehamilan. Hal ini dikarenakan adanya perkembangan dan pertumbuhan janin. Berikut merupakan jumlah penambahan yang harus dipenuhi selama hamil:

Trimester 1 Energi : 180 Kkal Protein : 20 gram Lemak : 6 gram KH : 25 gram	Setara dengan	Biskuit 1 buah besar (10 gram) Telur ayam rebus 1 butir (55 gram) susu sapi segar ½ gelas (100 gram)
Trimester 2 dan 3 Energi : 300 Kkal Protein : 20 gram Lemak : 10 gram KH : 40 gram		1 mangkuk bubur kacang hijau -kacang hijau 5 sendok makan (50 gram) -santan ¼ gelas (50 gram) -gula merah 1 sendok makan (13 gram) <p style="text-align: center;">dan</p> Telur ayam rebus 1 butir (55 gram)

Tabel 2. Penambahan Kebutuhan Zat Gizi selama Hamil

Jumlah atau Porsi dalam 1 Kali Makan

Merupakan suatu ukuran atau **takaran makan** yang dimakan tiap kali makan

Kategori ¹⁾	Berat	Setara dengan
Nasi/pengganti	200 gram	1 piring
Lauk-pauk hewani (Ayam/daging/ikan)	40 gram	Ikan: 1/3 ekor sedang Ayam: 1 potong sedang daging: 2 potong kecil
Lauk nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan)	Tempe : 50 gram Tahu : 100 gram Kacang-kacangan: 25 gram	Tempe:2 potong sedang Tahu: 2 potong sedang Kacang-kacangan: 2 sendok makan
Sayuran	100 gram	1 gelas/ 1 piring/1 mangkuk (setelah masak ditiriskan)
Buah-buahan	100 gram	2 ¼ potong sedang

Tabael 3. Jumlah atau porsi dalam 1 kali makan

Frekuensi Makan dalam Sehari

Frekuensi Makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama atau pun selingan, sebanyak 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan atau porsi kecil namun sering dan harus sesuai porsi dibawah ini:

Kategori	Porsi per hari
Nasi/pengganti	4-6 piring
Lauk-pauk hewani (Ayam/daging/ikan)	4-5 porsi
Lauk nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan)	2-4 potong sedang
Sayuran	2-3 mangkok
Buah-buahan	3 porsi

Tabel 4. Frekuensi makan dalam sehari

Pedoman Menu Ibu Hamil

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi, semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat yang bermanfaat bagi kesehatan. Selain menerapkan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan keamanan pangan yang berarti makanan atau minuman itu harus bebas dari cemaran yang membahayakan kesehatan. Cara menerapkan yaitu dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari 1 jenis untuk setiap kelompok makanan setiap kali makan akan lebih baik.

Berikut ini pedoman untuk menyusun menu bagi ibu hamil:

1. Makan dua kali lebih dari biasanya, bukan hanya dalam jumlah porsi, namun lebih ditekankan pada mutu zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi

2. Makanan dapat diberikan 4 – 6 kali, waktu makan sesuai dengan kemampuan ibu. Jangan memaksa untuk menghabiskan makanan yang tersaji jika merasa mual, pusing, dan ingin muntah
3. Batasi konsumsi makanan berlemak tinggi dan merangsang seperti cabr, makanan bergas seperti nangka, nanas dan durian, serta yang beralkohol seperti tape.
4. Usahakan mengkonsumsi makanan dalam komposisi seimbang dengan susunan yang meliputi 2 piring nasi @ 259 g, 90 g daging atau ikan, sebutur telur, 60 g kacang kacangan, 3 porsi sayur @ 100 g, 2 porsi buah buahan @ 100g, segelas susu atau youhurt atau seiris keju sebagai ganti serta 1 sdm minyak atau lemak.
5. Usahan mengkonsumsi makanan dalam kompisisis seimbang, dengan susunan
6. Berikan minum ½ jam sehabis makan, perbanyak minum air putih, sari buah, seperti air jeruk, air tomat, sari wortel, air rebusan kacang hijau sebagai pengganti cairan yang keluar, karena ibu hamil lebih banyak berkeringat dan sering BAK karena kantung kemih yang terdesah oleh pertumbuhan janin. Penting untuk menghindari minuman berkafein seperti kopi, coklat, dan *soft drink* (minuman ringan) pemicu hipertensi
7. Hindari konsumsi bahan makanan olahan pabrik yang diberi pengawet dan pewarna yang dimasukkan ke dalam bahan pangan, karena dapat membahayakan kesehatan dan pertumbuhan janin yang sering dihubungkan dengan cacat bawaan dan kelainan bayi saat lahir. Waspadailah tulisan pada kemasan seperti *amaranth*, *potassiumnitrit*, *sodium nitrit*, *sodium nitrat*, formalin, boraks, sianida, *rodhamin B*, dsb.
8. Hindari makanan berkalori tinggi dan banyak mengandung gula serta lemak namun rendah kandungan zat gizi, makanan siap saji, makanan kecil, coklat, karena akan mengakibatkan mual dan muntah.
9. Hindari konsumsi makanan laut dan daging yang pengelolaannya tidak sempurna karena besar risikonya tercemar kuman dan bakteri yang membahayakan untuk menghindari masalah sampai matang dan cuci makanan untuk menjada kebersihan terutama buah dan sayuran sampai bersih sebelum dikonsumsi.

Bahan Makanan	Trimester 1	Trimester 2 dan 3
Nasi / penukar	3 ¼ gelas	3 ½ potong
Daging / penukar	2 ½ potong	2 ½ potong
Tempe / penukar	5 potong	5 potong
Sayur	3 gelas	3 gelas
Buah	2 potong	2 potong
Minyak	2 sdm	2 sdm
Kacang hijau	2 ½ sdm	2 ½ sdm
Susu	2 ½ sdm	2 ½ sdm
Tepung sari kedelai	-	4 sdm
Gula	1 sdm	
Nilai Gizi	Trimester 1	Trimester 2 dan 3

Energi	2095.8 kal	2154.5 kal
Protein	79.5 gram	82,5 gram
Lemak	57 gram	65 gram
Karbohidrat	273,8 gram	275 gram
Vitamin C	70 mg	70 mg
Zat Besi	31 mg	31 mg

Tabel 5. Pedoman Penyusunan Menu Makan Sehari Ibu Hamil

KESIMPULAN

Pedoman menu ibu hamil trimester 3 memberikan panduan komprehensif untuk memastikan asupan nutrisi yang optimal selama tahap akhir kehamilan. Fokus pada peningkatan kalori dan nutrisi penting seperti protein, zat besi, kalsium, dan asam folat, pedoman ini bertujuan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin yang pesat serta mempersiapkan tubuh ibu menghadapi persalinan. Mengonsumsi berbagai makanan bergizi, menjaga hidrasi yang baik, dan mengelola berat badan secara sehat adalah kunci untuk mengatasi tantangan nutrisi selama trimester ketiga. Selain itu, menghindari makanan berisiko dan mematuhi rekomendasi ini dapat membantu mengurangi risiko komplikasi kehamilan, dengan demikian, pedoman ini berperan penting dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi, serta mendukung kelancaran proses persalinan dan masa pemulihan pascapersalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Allolingi, I. P., & Winarti, E. (2024). Pengetahuan Ibu Hamil Kurang Energi Kronis Terhadap Kelahiran Bayi Lahir Rendah: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 848–859. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i1.24822>
- Mulyadi, E. Y., Widiastuti, M., Anwar, N., & Maharani, A. M. (2024). Pelatihan Penggunaan Aplikasi “Perisai Bumil- Hamil Binaan Ebsco Community. *JBegaTI*, 5(1), 17–25.
- Saputra, D. D., & Anggraeni, A. D. (2024). Peningkatan Kesadaran Gizi Ibu Hamil melalui Platform Edukasi Gimbal (Gizi Seimbang Ibu Hamil). *Jurnal Penelitian Perawatan Profesional*, 6(5), 1333–1336. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i5.2997>