

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xv
BAGIAN I SERIBU HARI PERTAMA KEHIDUPAN	
A. Definisi 1.000 Hari Pertama Kehidupan.....	1
B. Pentingnya 1.000 Hari Pertama Kehidupan.....	1
C. Peran Gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan.....	3
BAGIAN II KECUKUPAN GIZI REMAJA.....	6
1. Anemia.....	8
2. <i>Anorexia Nervosa</i> dan <i>Bulimia Nervosa</i>	11
3. Gula Darah Tinggi.....	13
4. <i>Binge Eating Disorder</i>	14
5. Obesitas.....	15
B. Definisi Remaja.....	19
C. Kebutuhan Makro dan Mikro Nutrien.....	19
1. Karbohidrat.....	24
2. Protein.....	25
3. Lemak.....	29
4. Serat.....	34
5. Zat Besi.....	39
6. Kalsium.....	39
7. Vitamin.....	42
8. Mineral.....	53
D. Suplemen untuk Remaja Putri.....	55

BAGIAN III PERSIAPAN SEBELUM MENIKAH DAN SEBELUM KEHAMILAN	56
A. Usia Ideal MEMILIKI Anak	56
B. PERSIAPAN Sebelum Menikah	58
C. GIZI untuk Usia Subur	59
D. Persiapan JASMANI	63
E. Persiapan Mental ROHANI	64
F. FINAnsial	65
G. Suplemen	65
H. Imunisasi	70
I. Kesehatan reproduksi	71
BAGIAN IV KEHAMILAN	74
A. Kehamilan	74
1. Tanda Tidak Pasti Kehamilan	74
2. Tanda Kemungkinan Kehamilan	76
3. Tanda Pasti Kehamilan	77
B. Persiapan Kehamilan	78
C. Penyakit atau Gangguan Kehamilan	80
1. Gaya Hidup	80
2. Pekerjaan	81
D. Pemeriksaan Kehamilan	82
E. KEPERCAYAAN dan Fakta Kehamilan	84
F. Gizi Ibu Hamil	87
G. Suplemen Ibu Hamil	89
H. Menu Ibu Hamil	90
I. Perawatan Selama Hamil	91
J. Imunisasi Saat Hamil	92
K. Senam Hamil	93
L. PANTANGAN Selama Hamil	95

M. Ketika Ibu Hamil Sakit.....	97
N. Hati-hati Minum Obat	98
O. Perilaku yang Harus Dihindari	98
P. Perkembangan Janin	99
BAGIAN V PENTINGNYA ENAM BULAN PERTAMA	
KELAHIRAN	102
A. Pendahuluan.....	102
B. Nama Bayi	103
C. Bayi Lahir Sehat dan Tidak Sehat	104
D. Pencatatan Akta dan Asuransi.....	105
E. Pemeriksaan Kesehatan	106
F. ASI.....	106
G. Kolostrum	107
H. Susu Formula vs ASI EKSLUSIF	108
I. Pemberian ASI Eksklusif	112
J. Aturan Hukum	114
K. Kandungan ASI.....	115
L. Manfaat ASI.....	116
M. Pola Pemberian ASI.....	116
N. Tata Cara Pemberian ASI.....	116
O. Permasalahan Seputar Menyusui.....	118
1. Kebutuhan Ibu	120
2. Protein	121
3. Lemak	121
4. Karbohidrat	121
5. Vitamin.....	121
6. Mineral.....	122
7. Cairan.....	122
b. Pertumbuhan dan Perkembangan 6 bulan pertama	127

BAGIAN VI PENATALAKSANAAN GIZI PADA ANAK DI BAWAH DUA TAHUN	131
A. ASI.....	132
B. Pemberian MP ASI.....	133
C. Tujuan Pemberian MP ASI	138
D. Gizi Anak 6 Bulan-2 Tahun	139
E. Menyiapkan MP-ASI.....	148
F. Pertumbuhan Anak 6 Bulan-24 BULAN	151
G. Perkembangan Anak 6 Bulan-24 BULAN	154
H. Imunisasi Anak 6-24 Bulan.....	156
I. Perkembangan dan Pertumbuhan	164
J. Contoh Menu SEHAT untuk Ibu.....	171
K. Contoh SEHAT Menu untuk Anak	175
BAGIAN VII PENATALAKSANAAN GIZI PADA ANAK DI BAWAH LIMA TAHUN	179
1. Zat Besi untuk Balita.....	183
2. Lemak Sehat untuk Balita	183
3. Kalsium untuk Balita	185
4. Air untuk Balita	185
5. Balita Vegetarian.....	187
B. Mengatur Makanan Sehat dan Menarik untuk Anak Balita.....	188
1. Makanan yang Sehat untuk Balita	191
2. Minuman untuk Balita.....	193
3. Contoh Menu yang Sehat untuk Balita Usia 36 bulan	195
C. Pertumbuhan dan Perkembangan Balita 24-60 bulan	201

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kejadian anemia berdasarkan konsumsi zat gizi.....	10
Tabel 2.	Parameter rasio lingkaran pinggang lingkaran pinggul (RLPP)	15
Tabel 3.	Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT penduduk Asia Pasifik	16
Tabel 4.	Asuhan untuk ibu hamil yang obesitas	17
Tabel 5.	Rekomendasi peningkatan berat badan pada kehamilan.....	19
Tabel 6.	Kebutuhan energi dan makronutrien untuk remaja	20
Tabel 7.	Angka kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, dan air yang dianjurkan untuk orang Indonesia (per orang per hari)	22
Tabel 8.	Formulasi perhitungan BMR dan REE.....	23
Tabel 9.	Faktor aktivitas	23
Tabel 10.	Perkiraan kalori harian dan rekomendasi porsi untuk biji-bijian, buah, sayur, dan susu berdasarkan usia dan jenis kelamin	34
Tabel 11.	Rekomendasi asupan kalsium.....	40
Tabel 12.		
Tabel 13.	Angka kecukupan mineral yang dianjurkan untuk orang Indonesia	53
Tabel 14.	Porsi makan WUS untuk berbagai kelompok pangan per hari berdasarkan desa di Kecamatan Baradatu (dekat kota) dan Buay Bahuga (jauh dari kota).....	61
Tabel 15.	Bahan makanan sumber besi	62
Tabel 16.	Kandungan iodium pada spirulina dan jenis alga lainnya	69
Tabel 17.	Komposisi kolostrum, ASI, dan susu sapi setiap 100 ml.....	111
Tabel 18.	Perkembangan neurologi pada bayi dan anak dan implikasinya terhadap jenis makanan.....	133
Tabel 19.	Pola pemberian makanan pendamping ASI.....	136

Tabel 20. Angka kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, dan air yang dianjurkan untuk bayi/anak di Indonesia (per orang per hari)	139
Tabel 21. Energi dalam MJ (kcal)/hari yang dibutuhkan dari makanan pendamping ASI pada negara industri dan negara berkembang	141
Tabel 22. Kebutuhan protein g/kg berat badan per hari untuk bayi usia 0–12 bulan	142
Tabel 23. Sumber lemak	143
Tabel 24. Angka kecukupan vitamin yang dianjurkan untuk orang Indonesia (per orang per hari)	145
Tabel 25. Mineral, sumber, dan fungsinya	146
Tabel 26. Rata-rata peningkatan berat badan, panjang, dan lingkar kepala pada 2 tahun pertama setelah lahir	153
Tabel 27. Jadwal pemberian dan jenis imunisasi	156
Tabel 28. Manfaat imunisasi	157
Tabel 29. Penyakit yang dapat dicegah vaksin dan vaksin yang mencegah penyakit	158
Tabel 30. Contoh makanan sehari-hari untuk bayi	175
Tabel 31. Contoh makanan sehari-hari untuk anak yang sedang belajar berjalan	177
Tabel 32. Makanan untuk balita	181
Tabel 33. Rekomendasi untuk anak usia 2–5 tahun	182
Tabel 34. Presentase status gizi balita menurut penggunaan sumber air di rumah tangga	186
Tabel 35. Sumber nutrisi untuk vegetarian	187
Tabel 36. Jenis makanan dan minuman	189
Tabel 37. Minuman yang sehat	193
Tabel 38. Sumber nutrisi untuk vegetarian	199

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang	4
Gambar 2. Anoreksia nervosa	12
Gambar 3. Obesitas	15
Gambar 4. Makanan sumber karbohidrat	25
Gambar 5. Sumber protein hewani	29
Gambar 6. Sumber protein nabati	29
Gambar 7. Satu satuan penukar buah-buahan	37
Gambar 8. Satu satuan penukar sayuran	38
Gambar 9. Sumber kalsium “susu” dan takarannya	41
Gambar 10. Proporsi makanan sumber energi	60
Gambar 11. Contoh bahan makanan pendamping ASI	135
Gambar 12. Pertumbuhan anak	152
Gambar 13. Rekomendasi imunisasi untuk anak	156
Gambar 14. Vaksin pencegah penyakit	160
Gambar 15. Aspek perkembangan pada bayi usia 0–3 bulan	166
Gambar 16. Aspek perkembangan pada bayi usia 4–6 bulan	167
Gambar 17. Aspek perkembangan pada anak usia 6–12 bulan	169
Gambar 18. Aspek perkembangan pada anak usia 12–24 bulan	170
Gambar 19. Makanan untuk bayi usia 7 bulan (makanan lumat halus)	176
Gambar 20. Makanan untuk bayi usia 9 bulan (makanan lumat kasar atau makanan lunak)	176
Gambar 21. Makanan untuk bayi/anak usia 13 bulan (makanan padat)	178
Gambar 22. Makanan untuk anak usia 23 bulan (makanan padat/ keluarga)	178
Gambar 23. Kelompok lemak	184
Gambar 24. Makanan sumber lemak	185
Gambar 25. Porsi minimum asuhan harian untuk makan yang sehat ..	190
Gambar 26. Menu makan siang yang sehat	192

Gambar 27. Makanan untuk balita usia 3 tahun.....	198
Gambar 28. Makanan untuk balita usia 4,5 tahun.....	199
Gambar 29. Merangsang perkembangan anak umur 2–3 tahun.....	203
Gambar 30. Kategori dan ambang batas status gizi anak.....	205
Gambar 31. <i>Growth chart</i>	205
Gambar 32. Merangsang perkembangan anak umur 3–5 tahun.....	206

ugmpress.ugm.ac.id

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Persentase perempuan usia 10–59 tahun berdasarkan umur perkawinan pertama	7
Grafik 2. Proporsi penduduk yang sedang hamil berdasarkan laporan rumah tangga menurut kelompok umur dan tempat tinggal, Indonesia 2013	8
Grafik 3. Prevalensi anemia berdasarkan usia	9
Grafik 4. Kecenderungan prevalensi obesitas sentral penduduk umur ≥ 15 tahun berdasarkan provinsi, Indonesia 2007 dan 2013	16
Grafik 5. Asupan protein berdasarkan umur—NHANES, 2003–2004	26
Grafik 6. Asupan protein (g/kg berat badan)—NHANES, 2003–2004	27
Grafik 7. Asupan protein berdasarkan persen kalori—NHANES, 2003–2004	28
Grafik 8. Perbandingan kebutuhan energi pada masa bayi dan dewasa	140