



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201940265, 15 Mei 2019

Pencipta

Nama : **Erry Yudhya Mulyani**
Alamat : Villa Dago Tol Blok H15 No.29 Rt002/Rw021, Serua Ciputat,
Tangerang Selatan, Tangerang Selatan, Banten, 15414
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Erry Yudhya Mulyani**
Alamat : Villa Dago Tol Blok H15 No 29, RT002/Rw021, Serua Ciputat,
Tangerang Selatan 15414, Tangerang Selatan, Banten, 15414
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **Poster Edukasi Gizi Seimbang Dan Hidrasi Pada Kehamilan**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 15 Mei 2019, di Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000142187

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

Gizi Seimbang Ibu Hamil

Ibu hamil membutuhkan lebih banyak zat gizi dibandingkan wanita yang tidak hamil. Ibu hamil harus menerapkan gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin.

Pesan gizi seimbang untuk Ibu Hamil



Biasakan mengonsumsi makanan yang beraneka ragam



Batasi konsumsi makanan yang mengandung garam tinggi



Minumlah air putih yang lebih banyak.

Kecukupan gizi yang dianjurkan selama kehamilan

Energi

Energi + sebanyak **±300 kkal/hari** (15%) selama trimester 2 dan 3, sementara pada trimester 1, Ibu membutuhkan energi sebanyak **±180 kkal/hari**

Protein

Protein diperlukan untuk pertumbuhan jaringan tubuh ibu, janin dan plasenta serta untuk melindungi kehamilan dan defisiensi asupan protein. Tambahan protein yang dibutuhkan yaitu **20 g/hari**

Karbohidrat

Karbohidrat diperlukan untuk sumber energi dan mencegah terjadinya glukoneogenesis. Kecukupan karbohidrat yang diperlukan ibu hamil adalah **130-210 g/hari**.

Lemak

Tambahan lemak pada ibu hamil diperlukan untuk melengkapi kebutuhan energi yang berguna untuk mempertahankan pertambahan berat badan. Lemak yang dikonsumsi sebaiknya **tidak melebihi 30%** dari total kecukupan energi atau **6 g pada Trimester 1** dan **10 g untuk Trimester 2 dan 3**.

Hidrasi Pada Ibu Hamil

Dehidrasi sering terjadi pada saat proses kehamilan karena kebutuhan air pada ibu hamil meningkat.

Faktor yang mempengaruhi peningkatan kebutuhan air



Penambahan Berat Badan



Peningkatan Volume darah



Pembentukan cairan ketuban dan muntah

Kebutuhan cairan untuk ibu hamil pada usia 14-18 tahun dan 19-50 tahun yaitu sebesar **3,0 L/hari**.