



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 : EC00202037536, 4 Oktober 2020

Pencipta

Nama : **Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc**

Alamat : Villa Dago Tol Blok H15 NO. 29 RT002/ RW 021, Serua, Ciputat, Tangerang Selatan, Banten, 15414

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc**

Alamat : Villa Dago Tol Blok H15 No.29 RT002/RW021, Serua, Ciputat, Tangerang Selatan, Banten, 15414

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Pamflet**

Judul Ciptaan : **Leaflet Gizi Dan Imunitas Kehamilan (Media KIE Kesehatan)**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 7 September 2020, di DKI Jakarta

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 : 000206831

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

MENJAGA IMUNITAS ITU PENTING BAGI IBU HAMIL

Karena penyakit infeksi dapat menyebabkan komplikasi kehamilan yang dapat berakibat fatal bagi ibu dan janin. Keparahan penyakit infeksi juga akan lebih tinggi bila terjadi selama masa kehamilan.

Maka dari itu, ibu hamil perlu menjaga fungsi imunnya dengan mengikuti prinsip gizi seimbang, seperti:

1. Konsumsi makanan yang beragam.

Dengan makan makanan yang beragam disertai sayur dan buah, kebutuhan zat gizi harian ibu akan terpenuhi, terutama vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan janin dan ibu.

Sumber Karbohidrat



Sumber Protein



Sumber Lemak



Sayur



Buah



2. Memenuhi kebutuhan cairan.

Ibu disarankan mengonsumsi cairan sebanyak 3 liter (12 gelas) per hari. Kekurangan cairan (Dehidrasi) dapat menyebabkan penurunan fungsi imun sehingga ibu lebih rentan terkena infeksi virus dan bakteri.



3. Menjaga kebersihan diri

Agar terhindar dari infeksi bakteri dan virus ibu perlu menjaga kebersihan diri yang dapat dilakukan dengan cara:

- Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir disertai 6 gerakan cuci tangan. Ibu perlu mencuci tangan sebelum makan dan menyentuh makanan, setelah buang air, dan setelah beraktifitas.



- Mandi dengan teratur dan seksama untuk mencegah infeksi bakteri dan virus pada bagian tubuh yang rentan seperti organ intim.
- Menggunakan pakaian dan bra yang nyaman dan tidak menyebabkan iritasi, dan rajin mengganti pakaian.


4. Menjaga berat badan dengan beraktifitas fisik


Ibu akan mengalami kenaikan berat badan saat hamil yang perlu diperhatikan. Ibu yang mengalami kenaikan berat badan yang berlebih (obesitas) beresiko terkena penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus dan hipertensi yang dapat mengganggu fungsi imun dan pertumbuhan janin.



e-RRY Project

 e-RRY Project

 e_rryproject

 Erryproject

Contoh aktifitas fisik yang disarankan untuk ibu hamil adalah aktifitas ringan hingga sedang, seperti

Jalan kaki/jogging



Senam



Yoga



Jangan lupa melakukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan setelah berolahraga. Ibu dianjurkan berolahraga selama 20-30 menit sebanyak 3-5 kali dalam seminggu.

Resep Snack Sehat Peningkat Imun (Schotel Tahu)

Bahan:

- 5 bh tahu besar
- 4 btr telur
- 200gr bayam
- 200gr wortel
- 50ml susu cair
- Keju parut sesuai selera
- 1 bh bawang bombay
- 2 siung bsr bawang putih
- 1 sdt garam
- 2 sdt merica bubuk
- ½ sdt kaldu jamur
- ½ sdm minyak



Cara membuat:

1. Bersihkan tahu, tiriskan dan remas hingga hancur
2. Potong-potong kasar bayam dan wortel hingga berukuran kecil, tapi tidak sampai halus.
3. Cincang bawang bombay dan bawang putih, lalu tumis sampai harum
4. Campurkan tahu, bayam, wortel, bawang bombay, dan bawang putih.
5. Masukkan telur, keju parut, susu cair, dan semua bumbu lalu aduk hingga tercampur rata
6. Masukkan ke dalam wadah aluminium foil dan beri sedikit taburan keju bila perlu
7. Panggang selama 30 menit pada suhu 160 derajat selsius atau kukus hingga matang.



Gizi dan Imunitas untuk Ibu Hamil

By :
e-RRY PROJECT