



KETA MENULIS

NUTRISI GAYA HIDUP DAN KESEHATAN REPRODUKSI



Muthmainnah, Riski Oktafia, Meinarisa, Mukhoirotin
Novita Sari Batubara, Silvia Mareti, Ika Muzdalia
Eko Mulyadi, Ireine Tauran, Sri Handayani

NUTRISI GAYA HIDUP DAN KESEHATAN REPRODUKSI



UU 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Perlindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- a. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- b. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- c. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- d. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

Nutrisi, Gaya Hidup, dan Kesehatan Reproduksi

Muthmainnah, Riski Oktafia, Meinarisa, Mukhoirotin
Novita Sari Batubara, Silvia Mareti, Ika Muzdalia
Eko Mulyadi, Ireine Tauran, Sri Handayani

v



Penerbit Yayasan Kita Menulis

Nutrisi, Gaya Hidup, dan Kesehatan Reproduksi

Copyright © Yayasan Kita Menulis, 2024

Penulis:

Muthmainnah, Riski Oktafia, Meinarisa, Mukhoirotin
Novita Sari Batubara, Silvia Mareti, Ika Muzdalia
Eko Mulyadi, Ireine Tauran, Sri Handayani

Editor: Matias Julyus Fika Sirait

Desain Sampul: Devy Dian Pratama, S.Kom.

Penerbit

Yayasan Kita Menulis

Web: kitamenulis.id

e-mail: press@kitamenulis.id

WA: 0821-6453-7176

IKAPI: 044/SUT/2021

Muthmainnah., dkk.

Nutrisi, Gaya Hidup, dan Kesehatan Reproduksi

Yayasan Kita Menulis, 2024

xiv; 136 hlm; 16 x 23 cm

ISBN: 978-623-113-297-0

Cetakan 1, Mei 2024

- I. Nutrisi, Gaya Hidup, dan Kesehatan Reproduksi
- II. Yayasan Kita Menulis

Katalog Dalam Terbitan

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku tanpa
izin tertulis dari penerbit maupun penulis

Kata Pengantar

Puji dan syukur kami panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas Rahmat dan Karunia-Nya sehingga buku Nutrisi, Gaya Hidup, dan Kesehatan Reproduksi yang sangat diharapkan oleh tenaga kesehatan di Indonesia khususnya yang berfokus dalam pelayanan dapat diselesaikan dengan baik.

Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi sangat diperlukan karena hal ini merupakan tolak ukur derajat Kesehatan setiap orang dalam tahapan kehidupan khususnya Perempuan membutuhkan asupan gizi yang harus menyesuaikan dengan kebutuhannya seperti gizi ibu hamil berbeda dengan kebutuhan gizi remaja ataupun lansia. Gizi sendiri diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Sehingga diperlukan dasar-dasar teori pada Gizi dalam kesehatan reproduksi.

Reproduksi manusia membutuhkan zat gizi yang cukup. Asupan zat gizi harus diperhatikan agar mencapai kematangan seksual. Gizi seimbang akan menentukan kesehatan organ reproduksi.

Buku ini terdiri:

Bab 1 Pengantar Nutrisi dan Gaya Hidup dalam Kesehatan Reproduksi

Bab 2 Nutrisi dan Fertilitas

Bab 3 Diet dan Kesehatan Reproduksi Wanita

Bab 4 Nutrisi Selama Kehamilan

Bab 5 Nutrisi Selama Laktasi

Bab 6 Dampak Merokok dan Alkohol pada Reproduksi

Bab 7 Pengaruh Obesitas dan Berat Badan pada Reproduksi

Bab 8 Manajemen Stres dan Kesehatan Reproduksi

Bab 9 Konseling Gizi dalam Kesehatan Reproduksi

Bab 10 Strategi Promosi Kesehatan Reproduksi

Buku ini diharapkan mampu menjadi acuan bagi perawat maupun mahasiswa keperawatan, kebidanan atau tenaga kesehatan lainnya dalam melakukan dalam pelayanan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan terkait nutrisi dalam kesehatan reproduksi. Selama proses penyusunan kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat berkontribusi dalam berbagai hal. Kiranya Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan yang telah dicurahkan dalam penyelesaian buku ini. Penulis dalam buku ini berharap menerima masukan dan kritik untuk menyempurnakan buku terbitan selanjutnya.

Penulis,

Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Gambar	xi
Daftar Tabel.....	xiii

Bab 1 Pengantar Nutrisi dan Gaya Hidup dalam Kesehatan Reproduksi

1.1 Pendahuluan.....	1
1.2 Nutrisi dalam Kesehatan Reproduksi.....	3
1.3 Gaya Hidup dalam Kesehatan Reproduksi.....	4

Bab 2 Nutrisi dan Fertilitas

2.1 Nutrisi dan Fertilitas	7
2.2 Peran Nutrisi untuk Fertilitas	8
2.2.1 Status Nutrisi dengan Periode Menarche.....	9
2.2.2 Status Nutrisi dengan Periode Menstruasi	10
2.3 Pengaruh Nutrisi terhadap Fertilitas	11
2.3.1 Karbohidrat	12
2.3.2 Lemak.....	13
2.3.3 Protein.....	13
2.3.4 Micronutriens	14

Bab 3 Diet dan Kesehatan Reproduksi Wanita

3.1 Diet pada Fertilitas.....	17
3.2 Diet untuk Mencegah Gangguan Reproduksi pada Wanita	19
3.2.1 Usia.....	19
3.2.2 Rokok Tembakau, Konsumsi Alkohol dan Kopi	20
3.2.3 Stress	20
3.2.4 Nutrisi dan Berat Badan.....	21
3.3 Diet pada Gangguan Reproduksi Wanita	21
3.4 Beberapa Jenis Diet yang Berkaitan dengan Status Kesehatan Reproduksi Wanita	23
3.4.1 Mediterania Diet.....	23
3.4.2 The Western-style diet	25

Bab 4 Nutrisi Selama Kehamilan

4.1 Pendahuluan.....	29
4.2 Gizi pada Ibu Hamil	30
4.3 Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil	31
4.3.1 Energi dan Makronutrien	31
4.3.2 Mikronutrien	34
4.4 Pesan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil	39

Bab 5 Nutrisi Selama Laktasi

5.1 Konsep Laktasi	43
5.1.1 Pengertian Laktasi.....	43
5.1.2 Fisiologi Laktasi	45
5.1.3 Reflek Laktasi.....	47
5.2 Pengertian Gizi bagi Ibu Menyusui.....	47
5.3 Prinsip Gizi bagi Ibu Menyusui.....	48
5.4 Kebutuhan Zat Gizi Bagi Ibu Menyusui.....	50
5.5 Dampak Kekurangan Gizi Bagi Ibu Menyusui.....	51

Bab 6 Dampak Merokok dan Alkohol pada Reproduksi

6.1 Rokok dan Kesehatan Reproduksi	53
6.1.1 Dampak Rokok Elektrik bagi Kesehatan Reproduksi Pria.....	54
6.1.2 Dampak Rokok Elektrik bagi Kesehatan Reproduksi Wanita	54
6.1.3 Dampak Rokok Bagi Kesuburan	55
6.1.4 Dampak Rokok Bagi Kehamilan	56
6.2 Dampak Alkohol Bagi Kesehatan Reproduksi	58
6.2.1 Dampak Alkohol Terhadap Pengaturan Hormon Reproduksi	59
6.2.2 Dampak Alkohol Terhadap Kualitas Sperma.....	60
6.2.3 Dampak Alkohol Pada Kehamilan.....	61

Bab 7 Pengaruh Obesitas dan Berat Badan pada Reproduksi

7.1 Obesitas	63
7.1.1 Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT).....	64
7.1.2 Pengukuran Lingkar Pinggang	65
7.2 Penyebab Obesitas.....	65
7.2.1 Faktor-faktor penyebab overweight dan obesitas	66
7.3 Sistem Reproduksi	67
7.3.1 Siklus Menstruasi	67
7.3.2 Siklus Ovarium	67
7.3.3 Siklus Menstruasi Klinis	69

7.4 Obesitas dan Infertilitas.....	70
7.5 Obesitas dan Siklus Menstruasi	70
7.5.1 Indeks Massa Tubuh Dengan Gangguan Siklus Menstruasi	72
Bab 8 Manajemen Stres dan Kesehatan Reproduksi	
8.1 Pendahuluan.....	75
8.2 Stres dan Dampaknya pada Kesehatan Reproduksi.....	76
8.2.1 Pengertian Stres.....	76
8.2.2 Mekanisme Stres dan Respon Tubuh	77
8.2.3 Hubungan Antara Stres dan Gangguan Kesehatan Reproduksi	78
8.3 Manajemen Stres	79
8.3.1 Strategi Mengelola Stres Secara Umum.....	79
8.3.2 Strategi Mengelola Stres dengan Pendekatan Fisik.....	80
8.3.3 Strategi Mengelola Stres dengan pendekatan pikiran	83
8.3.4 Strategi Mengelola Stres dengan pendekatan lingkungan	86
8.3.5 Aktivitas Fisik dan Kesehatan Reproduksi	89
8.4 Stres dan Kehamilan.....	90
8.4.1 Dampak Stres pada Fertilitas.....	91
Bab 9 Konseling Gizi dalam Kesehatan Reproduksi	
9.1 Pendahuluan.....	93
9.2 Perspektif Kesehatan Reproduksi.....	94
9.2.1 Kesehatan Reproduksi	94
9.2.2 Tujuan Kesehatan Reproduksi.	95
9.2.3 Sasaran Kesehatan Reproduksi.	95
9.2.4 Komponen Kesehatan Reproduksi.	96
9.2.5 Faktor yang memengaruhi Kesehatan Reproduksi.....	96
9.2.6 Ruang Lingkup Kesehatan Reproduksi.....	97
9.2.7 Indikator Kesehatan Reproduksi.....	97
9.3 Perspektif Konseling Gizi.	98
9.3.1 Definisi Konseling Gizi.	98
9.3.2 Tujuan Konseling Gizi dalam Kesehatan Reproduksi	98
9.3.3 Alur Konseling Gizi dalam Asuhan Kesehatan Reproduksi.....	98
9.3.4 Peran dan Fungsi Konseling Gizi dalam Kesehatan Reproduksi ...	100
9.3.5 Hubungan Gizi dengan Kesehatan Reproduksi	100
9.4 Praktik Konseling Gizi dalam Kesehatan Reproduksi.....	101
9.5 Teknik ditiap konseling Gizi dalam Kesehatan Reproduksi	102
9.6 Media konseling gizi dalam Kesehatan Reproduksi	104
9.7 Mekanisme Konseling Gizi dalam Kesehatan Reproduksi.....	105

Bab 10 Strategi Promosi Kesehatan Reproduksi

10.1 Pengertian.....	107
10.1.1 Pengertian Promosi Kesehatan	107
10.1.2 Pengertian Promosi Kesehatan Reproduksi	110
10.2 Strategi Promosi Kesehatan Reproduksi	111
10.2.1 Pendidikan Kesehatan Reproduksi	111
10.2.2 Pelayanan Kesehatan Reproduksi yang Terjangkau dan Mudah Diakses	111
10.2.3 Promosi Penggunaan Kontrasepsi	111
10.2.4 Pencegahan dan Penanganan Infeksi Menular Seksual (IMS)...	112
10.2.5 Advokasi dan Perubahan Kebijakan.....	112
10.2.6 Konseling Reproduksi	112
10.2.7 Penghapusan Stigma dan Diskriminasi	112
10.2.8 Penggunaan Teknologi dan Media Sosial.....	113
10.3 Urgensi Strategi Promosi Kesehatan Reproduksi.....	113
 Daftar Pustaka	 115
Biodata Penulis	131

Daftar Gambar

Gambar 3.1: Influence of Mediterranean Diet on Human Gut Microbiota..	24
Gambar 3.2: High-Fat, Western-Style Diet, Systemic Inflammation, and Gut Microbiota: A Narrative Review	26

Daftar Tabel

Tabel 5.1: Contoh Menu Sehat Untuk Ibu Menyusui.....	51
Tabel 6.1: Karakteristik Fetal Alcohol Spectrum Disorder	62
Tabel 7.1: Klasifikasi obesitas pada orang dewasa berdasarkan IMT menurut WHO	64
Tabel 8.1: Tahapan Relaksasi Progresif.....	81
Tabel 8.2: Latihan Nafas yang dapat Membantu Mengurangi Stres	82
Tabel 8.3: langkah-langkah hypnosis 5 jari	84
Tabel 8.4: Langkah-langkah umum dalam menggunakan teknik "stop berpikir" untuk mengurangi kecemasan	84
Tabel 9.1: Tahap Konseling.....	106

