



✦
Buku Ajar
PENGELOLAAN
ASUPAN GULA
PADA IBU HAMIL

Magdalena M. Tompunuh, SST., M.Pd.
Siti Choirul Dwi Astuti, M.Trb.Keb.
Hasnawatty Surya Porouw, SST., M.Kes.
Dyah Noviwati Setya Arum, S.SiT., M.Keb.
Munica Rita Hernayanti, S.SiT., M.Kes.



UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA

PASAL 113
KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus 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 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).
3. 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).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Magdalena M. Tompunuh, S.ST, M.Pd.
Siti Choirul Dwi Astuti, M.Tr.Keb.
Hasnawatty Surya Porouw, SST., M.Kes.
Dyah Noviwati Setya Arum, S.SiT., M.Keb.
Munica Rita Hernayanti, S.SiT., M.Kes.

Buku Ajar
Pengelolaan Asupan Gula
pada Ibu Hamil



Buku Ajar

Pengelolaan Asupan Gula pada Ibu Hamil

*Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia
oleh Penerbit Global Aksara Pers*

ISBN: **978-634-280-092-8**

ix + 114 hal; 14,8 x 21 cm

Cetakan Pertama, Juni 2026

copyright © Juni 2026 Global Aksara Pers

Penulis : Magdalena M. Tompunuh, S.ST, M.Pd.
Siti Choirul Dwi Astuti, M.Tr.Keb.
Hasnawatty Surya Porouw, SST., M.Kes.
Dyah Noviawati Setya Arum, S.SiT., M.Keb.
Munica Rita Hernayanti, S.SiT., M.Kes.

Penyunting : Dr. Muhamad Basyrul Muvid, M.Pd.

Desain Sampul : Tito Nanda Ramadan

Layouter : Ilil N. Maghfiroh

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan bentuk dan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

Diterbitkan oleh:



CV. Global Aksara Pers
Anggota IKAPI, Jawa Timur, 2021,
No. 282/JTI/2021
Jl. Wonocolo Utara V/18 Surabaya
+628977416123/+628573269334
globalaksarapers@gmail.com

◆ Kata Pengantar ◆

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ini tepat pada waktunya. Adapun judul yang dibahas penulis pada buku ini adalah mengenai “Pengelolaan Asupan Gula pada Ibu Hamil”.

Kehamilan merupakan fase penting yang membutuhkan perhatian khusus terhadap pola makan dan status gizi ibu. Dalam kondisi ini, kebutuhan nutrisi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin sekaligus menjaga kesehatan ibu. Namun, di tengah perubahan pola hidup modern dan meningkatnya konsumsi makanan tinggi gula, risiko gangguan kesehatan selama kehamilan juga semakin meningkat, seperti diabetes gestasional, obesitas, hipertensi, hingga komplikasi persalinan. Oleh karena itu, pengelolaan asupan gula menjadi salah satu aspek penting yang tidak dapat diabaikan dalam upaya menjaga kehamilan yang sehat dan berkualitas.

Buku ini disusun dengan pendekatan komprehensif dan praktis agar mudah dipahami oleh berbagai kalangan pembaca. Pembahasan di dalamnya mencakup konsep dasar kebutuhan gizi ibu

hamil, jenis dan sumber gula dalam makanan, dampak konsumsi gula berlebih terhadap kesehatan ibu dan janin, serta strategi pengaturan pola makan yang seimbang dan aman selama masa kehamilan. Selain itu, buku ini juga membahas berbagai pendekatan preventif dan edukatif yang dapat diterapkan untuk mengurangi risiko gangguan metabolik pada ibu hamil.

Penulis juga berupaya menghadirkan informasi yang relevan dengan kondisi masyarakat saat ini, termasuk pengaruh gaya hidup, konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis, dan rendahnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat selama kehamilan. Dengan demikian, buku ini diharapkan tidak hanya menjadi sumber referensi akademik, tetapi juga mampu menjadi panduan praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi salah satu media edukasi dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak di Indonesia. Selamat membaca...!

Mei 2026

Penulis

◆ Daftar Isi ◆

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
BAB I	
Asupan Gula Ibu Hamil; Sebuah Pengantar	1
BAB II	
Diabetes Gestasional dan Kehamilan	7
A. Pengertian dan Kriteria Diagnosis Diabetes Gestasional.....	7
B. Faktor Risiko Diabetes Gestasional	11
C. Dampak Diabetes Gestasional terhadap Ibu dan Janin	12
D. Penatalaksanaan Diabetes Gestasional	14
E. Peran Bidan dalam Pencegahan dan Edukasi	15
BAB III	
Gula Darah dan Metabolisme Karbohidrat pada Kehamilan	22
A. Pengertian Glukosa dan Gula Darah	22
B. Perubahan Metabolisme Karbohidrat Selama Kehamilan.....	23
C. Regulasi Gula Darah oleh Insulin dan Hormon Kehamilan.....	25
D. Rentang Normal Gula Darah dan Gangguan Selama Kehamilan.....	27

- E. Dampak Hiperglikemia pada Ibu dan Janin 28

BAB IV

Pemanis dalam Pola Makan Ibu Hamil 30

- A. Definisi dan Klasifikasi Pemanis..... 30
- B. Pemanis Alami dan Buatan 31
- C. Dampak Pemanis terhadap Kadar Gula Darah
..... 31
- D. Keamanan Pemanis pada Kehamilan 32
- E. Rekomendasi Asupan Gula bagi Ibu Hamil 33

BAB V

***Stevia rebaudiana*: Karakteristik dan Manfaat..... 34**

- A. Sejarah dan Asal Usul *Stevia Rebaudiana* 34
- B. Kandungan Senyawa Aktif (*Steviosida*,
Rebaudiosida)..... 36
- C. Sifat Pemanis dan Nilai Kalori Stevia 38
- D. Mekanisme Stevia terhadap Regulasi Glukosa
..... 40
- E. Keunggulan Stevia dibandingkan Pemanis Lain
..... 41

BAB VI

Pemanfaatan Stevia dalam Kehidupan Masyarakat 44

- A. Konsep Edukasi Gizi pada Ibu Hamil 44
- B. Strategi Sosialisasi Stevia pada Masyarakat.. 45
- C. Materi Edukasi Penggunaan Stevia yang Aman
..... 46

BAB VII

Manajemen Pengelolaan Asupan Gula Ibu Hamil 47

BAB VIII

Budaya Sehat Ibu Hamil..... 57

BAB IX

Kontribusi Buku terhadap Masyarakat dalam Pengelolaan Asupan Gula Ibu Hamil	68
Glosarium	104
Daftar Pustaka	108

