



# IBU HAMIL SEHAT

## CEGAH DIABETES MELITUS GESTASIONAL



Rahajeng Siti Nur Rahmawati, S.ST, M.Keb  
Ririn Indriani, S.ST, M.Tr.Keb  
Risqi Lestari, S.ST

**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).

# **IBU HAMIL SEHAT**

— ♦ CEGAH ♦ —

## **DIABETES MELITUS GESTASIONAL**

**PENULIS:**

**Rahajeng Siti Nur Rahmawati, S.ST, M.Keb**

**Ririn Indriani, S.ST, M.Tr.Keb**

**Risqi Lestari, S.ST**



# **IBU HAMIL SEHAT CEGAH DIABETES MELITUS GESTASIONAL**

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

**ISBN: 978-634-280-168-0**

x + 83 hal. ; Ukuran A5 (14, 8 x 21 cm)

Cetakan Pertama, September 2026

**Copyright © 2026 Global Aksara Pers**

Penulis : Rahajeng Siti Nur Rahmawati, S.ST, M.Keb  
Ririn Indriani, S.ST, M.Tr.Keb  
Risqi Lestari, S.ST

Penyunting : Dwi Estuning Rahayu, S.Pd,S.Kep, Ns, M.Sc  
Bdn. Erica Diana Putri, S.Tr.Keb

Desain kover : Ahmad Rifki

Layouter : Mutia Rizki

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan bentuk dan cara apa pun 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.com



# KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku “Ibu Hamil Sehat Cegah Diabetes Melitus Gestasional” ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai media edukasi dan sumber informasi bagi ibu hamil, tenaga kesehatan, mahasiswa, serta masyarakat umum dalam memahami pentingnya pencegahan diabetes melitus gestasional selama masa kehamilan.

Diabetes melitus gestasional merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang dapat menimbulkan berbagai dampak bagi kesehatan ibu dan janin apabila tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi yang komprehensif mengenai faktor risiko, deteksi dini, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pemantauan kesehatan secara berkala selama kehamilan.

Buku ini menyajikan berbagai materi yang disusun secara terpadu dan mudah dipahami, meliputi konsep dasar diabetes melitus gestasional, gizi seimbang bagi ibu hamil, aktivitas fisik dan senam kehamilan, terapi komplementer berupa yoga pada ibu hamil untuk meningkatkan kebugaran, menjaga kebugaran fisik dan mental, serta mendukung upaya pencegahan diabetes melitus gestasional, pemanfaatan pangan lokal bergizi, serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui penyusunan





buku ini, diharapkan pembaca mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan dalam menjaga kesehatan ibu dan janin, sehingga mampu menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan diabetes melitus gestasional secara mandiri dan berkelanjutan.

Penulis berharap buku ini dapat menjadi salah satu referensi yang bermanfaat dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan ibu hamil serta pencegahan diabetes melitus gestasional. Selain itu, buku ini diharapkan dapat mendorong terciptanya perilaku hidup sehat dan kemandirian keluarga dalam menjaga kesehatan selama masa kehamilan.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak di Indonesia.

Kediri, Juli 2026

Penulis





# DAFTAR ISI

|                                                 |             |
|-------------------------------------------------|-------------|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                      | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                      | <b>viii</b> |
| SIHAMIL (SISTEM FISILOGI IBU HAMIL) .....       | 1           |
| DIGESTA (DIABETES MELITUS GESTASIONAL) .....    | 27          |
| SIGIZI (SISTEM GIZI SEIMBANG IBU HAMIL) .....   | 34          |
| SIAKTIF (SISTEM AKTIVITAS FISIK IBU HAMIL)..... | 43          |
| YOGAMIL (YOGA PADA IBU HAMIL) .....             | 50          |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                     | <b>69</b>   |





# DAFTAR GAMBAR

|           |                                                             |    |
|-----------|-------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1  | Fertilisasi dan Implantasi.....                             | 2  |
| Gambar 2  | Hormon Kehamilan.....                                       | 3  |
| Gambar 3  | Fisiologi Pernafasan Pada Ibu Hamil .....                   | 5  |
| Gambar 4  | Sistem Gastrointestinal Ibu Hamil .....                     | 6  |
| Gambar 5  | Perubahan Fisik selama Kehamilan .....                      | 7  |
| Gambar 6  | Perubahan Muskuloskeletal<br>pada Ibu Hamil.....            | 8  |
| Gambar 7  | Perubahan Payudara pada Ibu Hamil .....                     | 9  |
| Gambar 8  | Adaptasi Psikologis Ibu Hamil.....                          | 10 |
| Gambar 9  | Diabetes Melitus Gestasional.....                           | 27 |
| Gambar 10 | Isi Piringku Ibu Hamil .....                                | 38 |
| Gambar 11 | Aktivitas Fisik Ibu Hamil.....                              | 43 |
| Gambar 12 | Yoga Ibu Hamil .....                                        | 51 |
| Gambar 13 | Parvatsana Swastikana<br>(Mountain Cross-Legs Pose).....    | 55 |
| Gambar 14 | Uttana Shishosana<br>(Extended Puppy Pose) .....            | 56 |
| Gambar 15 | Adhomuka Svanasama<br>(Downward-Facing Dog) .....           | 57 |
| Gambar 16 | Upavistha Konasana<br>(Wide Seated Forward Bend Pose) ..... | 57 |





|           |                                                         |    |
|-----------|---------------------------------------------------------|----|
| Gambar 17 | Pariivrtta Janu Sirsasana<br>(Revolved Knee-Head) ..... | 58 |
| Gambar 18 | Ustrasana (Camel Pose) .....                            | 59 |
| Gambar 19 | Utthita Trikosana (Extended Triangle Pose)....          | 60 |
| Gambar 20 | Virabhadrasana 1 (Warrior Pose) .....                   | 61 |
| Gambar 21 | Virabhadrasana 2 (Warrior Pose) .....                   | 62 |



**IBU HAMIL  
SEHAT**  
—♦ CEGAH ♦—  
**DIABETES MELITUS  
GESTASIONAL**