

Asupan gizi buat ibu hamil / Kuatir

Sobat wanita, di manapun anda berada. Senang sekali saya, Susi, menjumpai anda lagi hari ini. Bagaimana kabarnya? Semoga anda dalam keadaan baik-baik saja dan sehat selalu. Hari ini kembali Wanita Berpengharapan akan memberi wawasan kesehatan kepada anda, dan kali ini mengenai “Asupan Gizi Bagi Ibu Hamil” bersama Dokter Megawati. Dan setelah itu, Ibu Wihani akan hadir dan memberi siraman rohani untuk anda dengan topik “Kuatir”. Semoga semuanya akan menjadi berkat buat anda. Selamat mengikuti!

Asupan Gizi Bagi ibu Hamil

Saudara, saat wanita hamil maka kehidupan wanita tidak akan sama lagi dengan ketika ia masih belum hamil karena di dalam tubuh wanita terdapat janin yang harus dihidupinya. Sangat penting bagi ibu hamil untuk tahu asupan gizi yang baik bagi dirinya agar dirinya dan janinnya sehat dan bisa melahirkan anak yang sehat. Nah apa saja yang perlu diperhatikan oleh ibu hamil agar tetap sehat selama hamil dan janinnya juga sehat. Kita akan berbincang bincang bersama dr. Megawati mengenai asupan Gizi bagi ibu hamil. Kebetulan dr. Megawati sudah ada di depan saya, apa kabar dok?

1. Dok wanita hamil tentu memerlukan gizi yang tepat baik untuk dirinya sendiri maupun untuk janinnya, nah zat gizi apa saja yang dibutuhkan oleh wanita hamil dan apa manfaatnya?
2. Dari gizi yang dokter sebutkan tadi mana yang paling utama?
3. Dok, gangguan apa saja yang bisa dialami oleh ibu hamil dan janinnya bila gizinya tidak dipenuhi?
4. Dok kadang kadang ibu hamil memiliki nafsu makan yang besar sehingga ia merasa lapar dan ingin makan apa saja, apa dampaknya bila ibu hamil kebanyakan makan?
5. Lau ada pula ibu hamil yang tidak suka makan, apakah ia harus diberi obat nafsu makan agar tidak kekurangan makan?
6. Dok tentunya ibu hamil tidak ada pantangan ya, makan apa saja boleh, nah tapi ibu hamil tentu tidak boleh merokok, minum minuman keras dan obat penenang ya dok? Apa dampaknya itu semua bagi wanita hamil.

Sobat, semoga perbincangan mengenai "Asupan Gizi Bagi Ibu Hamil tadi bermanfaat bagi anda dan keluarga. Tetaplah bersama Wanita Berpengharapan karena sesaat lagi ibu Wihani akan memberikan siraman rohani untuk anda.

Sahabat Wanita Berpengharapan, jumpa lagi dengan saya, Wihani, senang bersama anda tentunya pada kesempatan yang indah ini. Saya yakin pengetahuan tentang kesehatan jasmani, khususnya tentang "Asupan Gizi Bagi Ibu Hamil" yang dibawakan oleh Ibu Susi dan Dokter Megawati tadi sangat bermanfaat bagi kita semua. Nah, sekarang jiwa kita pun membutuhkan kesehatan tentunya. Kali ini saya akan membagikan renungan buat kita semua, dengan topik "Kuatir".

Sahabat, seorang ibu duduk termenung di depan rumahnya dalam kondisi lesu dan terlihat lemah. Rupanya ia kurang tidur dan tidak tenang hidupnya. Ia seorang ibu tunggal yang memiliki dua orang anak yang masih kecil. Pikirannya selalu terganggu dengan naiknya harga sembako, dan keadaan itu membuat ia selalu kuatir apakah ia akan bisa memberi makan yang cukup kepada anak-anaknya dengan penghasilan seorang penjual sayur di pasar. Saya rasa ibu itu bukanlah satu-satunya yang selalu merasa kuatir dengan apa yang hendak dimakan oleh anak-anaknya. Saat ini ada jutaan ibu yang merasa kuatir akan apa yang kelak akan dimakan dan diminum oleh anak-anaknya karena penghasilan tidak bertambah tetapi kebutuhan hidup semakin mahal. Bahkan kita sendiri saat ini juga kuatir bukan?

Sahabatku, kita tahu harga sembako semakin hari semakin melambung harganya. Walaupun pemerintah sudah berusaha keras menurunkan harga tetapi tidak berapa lama harga sembako kembali naik. Kenaikan harga sembako juga diikuti dengan naiknya harga sayur-mayur, buah serta lauk-pauk seperti daging dan ikan. Banyak ibu mengeluh dan sangat kuatir akan apa yang hendak dimakan anak-anaknya atau keluarganya. Banyak ibu sudah tidak lagi membeli beras yang bagus karena harganya teralalu mahal. Banyak ibu tidak lagi bisa beli minyak goreng yang bagus karena tidak bisa membelinya. Banyak ibu yang merasa kuatir tentang apa yang akan mereka makan, bahkan banyak ibu merasa kuatir bila suatu saat tidak bisa lagi membeli makanan yang layak buat keluarganya.

Sahabatku, melihat keadaan ekonomi saat ini wajar ya bila kita kuatir. Harga sembako yang terus naik mau tidak mau membuat para ibu sangat kuatir tentang hidup ini. Tetapi sayang kekuatiran kita tidak bisa menurunkan harga sembako. Kekuatiran kita tidak bisa menambah penghasilan kita. Kekuatiran kita tidak menambah jumlah uang yang kita miliki. Kekuatiran tidak akan bisa memperbaiki keadaan kita yang semakin sulit. Apalagi kekuatiran itu semakin hari semakin besar dan membuat hidup kita tidak tenang. Kekuatiran bisa menguras energi dan pikiran kita tetapi tidak menyelesaikan masalah yang kita

hadapi. Kekuatiran bisa menekan jiwa kita sehingga kita tidak bisa tidur nyenyak. Orang yang tidak bisa tidur nyenyak tentu akan terganggu kesehatannya. Kekuatiran ternyata sangat merugikan kesehatan jiwa raga kita. Kekuatiran juga bisa membawa kita meragukan pemeliharaan Tuhan atas hidup kita.

Jadi bagaimana sahabatku? Apakah kita tidak boleh kuatir? Apakah kita abaikan saja perasaan kuatir kita? Atau justru kita kembangkan perasaan kuatir kita agar kita puas? Sahabatku, mari kita mendengarkan baik-baik apa yang Tuhan Yesus katakan kepada kita hari ini tentang kekuatiran yang terdapat dalam Injil Matius pasal 6 ayat 25 dan 26. Tuhan Yesus mengatakan: *“Janganlah kuatir akan hidupmu, akan apa yang hendak kamu makan atau minum, dan janganlah kuatir pula akan tubuhmu, akan apa yang hendak kamu pakai. Bukankah hidup itu lebih penting dari pada makanan dan tubuh itu lebih penting dari pada pakaian? Pandanglah burung-burung di langit, yang tidak menabur dan tidak menuai dan tidak mengumpulkan bekal dalam lumbung, namun diberi makan oleh Bapamu yang di surga. Bukankah kamu jauh melebihi burung-burung itu?”*

Nah, nasehat Tuhan Yesus sangat jelas ya? Kita tidak boleh kuatir akan apapun. Kita tidak boleh kuatir tentang apa yang hendak kita minum, kita makan, dan kita pakai. Tuhan Yesus sudah memberikan hidup ini kepada kita, tentu Tuhan Yesus akan memelihara kehidupan kita. Tuhan sang Pencipta tahu akan kebutuhan hidup kita. Tuhan tahu bila kita butuh makan dan butuh pakaian dan lain sebagainya. Bila Tuhan Yesus mengatakan jangan kuatir, maka Ia akan menyediakannya untuk kita. Yang Tuhan minta dari kita adalah percaya akan pemeliharaan-Nya. Hidup jauh lebih penting dari makan dan minum. Bila Tuhan sudah memberikan hidup ini, maka Ia akan memelihara hidup kita dengan menyediakan makanan dan minuman yang kita butuhkan.

Sahabatku yang dikasihi Tuhan, Tuhan Yesus ingin juga mengatakan bahwa kita jauh lebih berharga dari burung-burung di langit. Mereka tidak menabur dan tidak menuai, tetapi Tuhan selalu menyediakan makanan buat mereka. Kita ini lebih berharga dari burung-burung itu, tentu Tuhan akan memelihara hidup kita. Keyakinan kita, dan iman kita kepada Tuhan, tentu akan mengikis kekuatiran kita. Karena kekuatiran hanya bisa dikikis atau dihilangkan dengan iman kita kepada Tuhan sang Pemelihara hidup ini. Keyakinan kita akan kesetiaan Tuhan dalam memelihara hidup kita akan mengubah kekuatiran kita menjadi ketenangan dan kesabaran untuk menunggu kebaikan dan pemeliharaan Tuhan.

Sahabatku, marilah kita percaya akan pemeliharaan Tuhan. Ia akan memelihara kita dengan setia. Ia akan menyediakan apa yang kita butuhkan. Jangan ragu dan bimbang akan kasih-setia Tuhan. Kalau Ia telah memberi hidup kepada kita, Ia juga akan memelihara hidup kita. Keyakinan dan iman kita yang Tuhan

inginkan. Kekuatiran bisa menghalangi keyakinan kita akan pemeliharaan Tuhan. Baiklah sahabatku, saya akan membacakan kembali nasehat Tuhan Yesus untuk kita hari ini yang mengatakan: *“Janganlah kuatir akan hidupmu, akan apa yang hendak kamu makan atau minum, dan janganlah kuatir pula akan tubuhmu, akan apa yang hendak kamu pakai. Bukankah hidup itu lebih penting dari pada makanan dan tubuh itu lebih penting dari pada pakaian? Pandanglah burung-burung di langit, yang tidak menabur dan tidak menuai dan tidak mengumpulkan bekal dalam lumbung, namun diberi makan oleh Bapamu yang di surga. Bukankah kamu jauh melebihi burung-burung itu?”* Tuhan memberkati kita. Amin.