

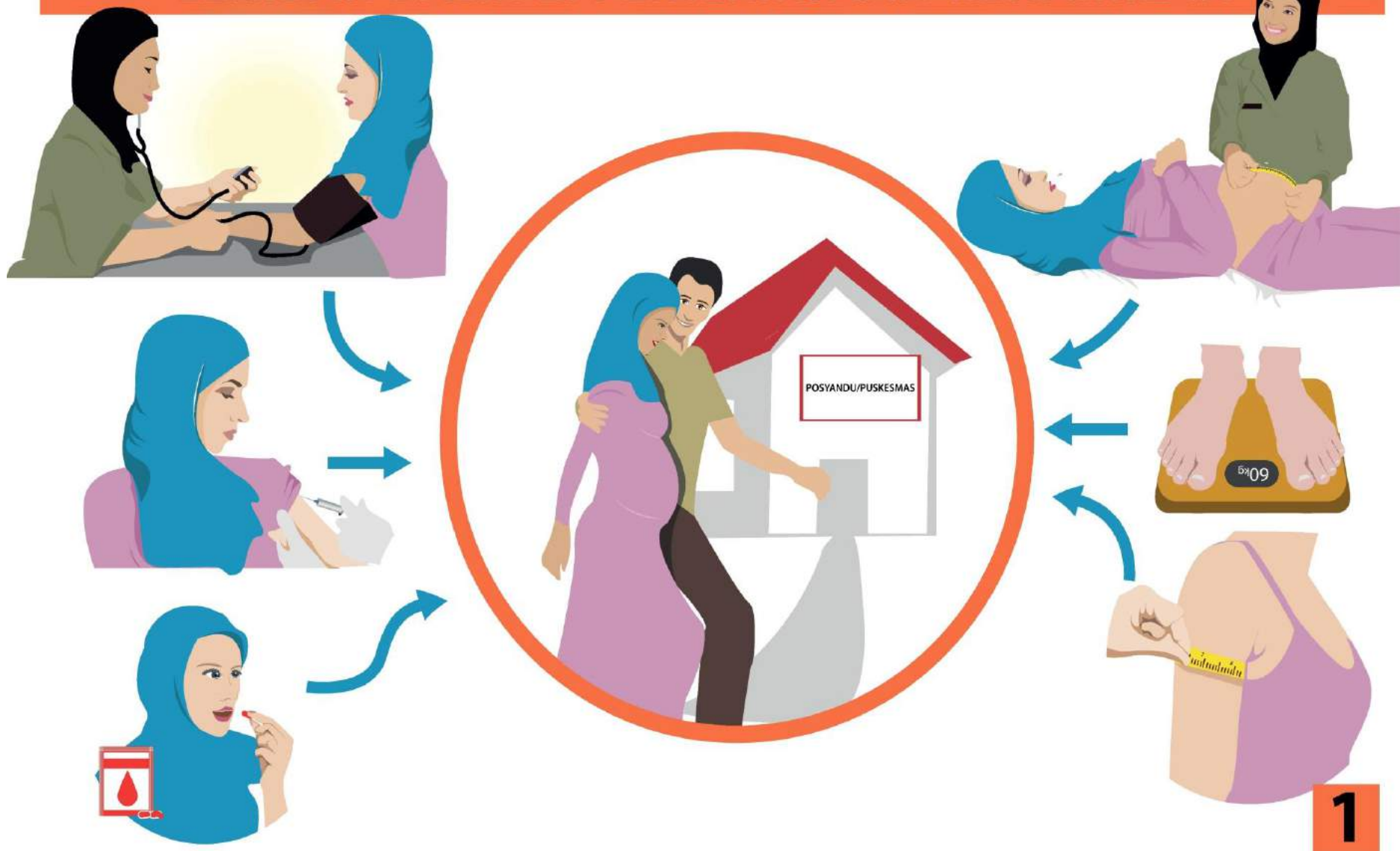
LEMBAR BALIK PROMOSI KESEHATAN IBU



Reachout
Linking Communities & Health Systems



LEMBAR BALIK 1. PEMERIKSAAN KEHAMILAN



LEMBAR BALIK 1. PEMERIKSAAN KEHAMILAN

APA YANG ANDA LIHAT DALAM GAMBAR?

- Ibu hamil sedang diperiksa oleh petugas kesehatan:
 - ditimbang berat badan
 - diperiksa kandungannya (termasuk diukur tinggi fundus uteri)
 - diberi tablet tambah darah
 - diukur tekanan darah
 - diukur Lingkar Lengan Atas (LILA)
 - diimunisasi Tetanus Toxoid (TT)
- Ibu ditemani oleh suami atau anggota keluarga lain saat pemeriksaan kehamilan

DISKUSIKAN:

- Mengapa pemeriksaan kehamilan di fasilitas kesehatan penting?
- Berapa kali ibu hamil harus memeriksakan kehamilannya di fasilitas kesehatan?
- Apakah Anda mengalami hambatan dalam mengakses fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan kehamilan? Jika ada, apa saja?

PESAN UTAMA

1. Dalam 3 bulan pertama kehamilan, segera setelah Anda (Ibu) mengetahui bahwa Anda hamil, segera pergi ke fasilitas kesehatan (Posyandu, Pustu, Puskesmas, Praktek swasta) untuk memeriksakan kehamilan Anda minimal 4 kali selama kehamilan
2. Pemeriksaan kehamilan ini penting bagi Ibu untuk mengetahui kondisi kesehatan Ibu dan janin, dan juga penting bagi bidan atau tenaga kesehatan lain untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap kemungkinan komplikasi
3. Sebisa mungkin Ibu hamil mengajak anggota keluarga lainnya seperti suami, ibu, atau mertua saat ibu mengunjungi Posyandu atau melakukan pemeriksaan kehamilan

LEMBAR BALIK 2. MENJAGA KESEHATAN DALAM KEHAMILAN



LEMBAR BALIK 2. MENJAGA KESEHATAN DALAM KEHAMILAN

APA YANG ANDA LIHAT DALAM GAMBAR?

Ibu hamil:

- Makan makanan bergizi seimbang (sayur, buah, protein dari hewan dan tumbuhan, karbohidrat), termasuk mengurangi konsumsi garam dan penyedap rasa
 - Tidak boleh mengangkat beban berat
 - Melakukan aktivitas fisik ringan
 - Beristirahat yang cukup
 - Tidak boleh dipijat di bagian perut
 - Tidak minum sembarang obat-obatan dan jamu
- Selain itu :
- Berkonsultasi ke bidan atau tenaga kesehatan
 - Menghindari gigitan nyamuk dengan tidur dengan kelambu
 - Tidak merokok dan minum alkohol

DISKUSIKAN:

- Pastikan ibu mengetahui apa saja yang harus ibu lakukan untuk menjaga kesehatan selama kehamilan dengan meminta ibu mengulang hal-hal yang ibu lihat dalam gambar
- Apa hambatan-hambatan yang Anda alami dalam menjaga kesehatan selama kehamilan seperti yang sudah didiskusikan?

PESAN UTAMA

1. Ibu hamil memerlukan gizi lebih untuk ibu dan janin yang dikandung, maka ibu perlu mengkonsumsi makanan sehat seperti buah – buahan, sayuran hijau dan berwarna, dan protein yang cukup (bisa didapatkan dari telur, susu, daging, ikan). Ibu juga sebaiknya mengurangi konsumsi makanan seperti garam dan penyedap rasa karena bisa menyebabkan tekanan darah tinggi
2. Ibu hamil tidak boleh terlalu lelah karena sedang mengandung janin. Ibu perlu menghindari aktivitas fisik yang berat seperti mengangkat beban yang berat dan istirahat yang cukup setiap hari
3. Namun ibu hamil bisa melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan santai setiap hari untuk menjaga badan ibu tetap bugar dan memperlancar persalinan
4. Ibu hamil tidak boleh dipijat di bagian perut karena bisa menyebabkan keguguran
5. Ibu hamil perlu menghindari gigitan nyamuk untuk mencegah demam berdarah dan malaria dengan memakai repelen (obat anti nyamuk) dan/atau kelambu
6. Ibu hamil tidak boleh mengkonsumsi alkohol, minum sembarang obat dan merokok selama hamil karena bisa membahayakan kesehatan janin dan dapat mengakibatkan kecacatan pada janin
7. Ibu hamil harus menaati nasihat petugas kesehatan dan minum vitamin/tablet penambah darah yang diberikan oleh petugas kesehatan
8. Ibu dan keluarga berdiskusi dengan petugas kesehatan tentang masalah seputar kehamilan

LEMBAR BALIK 3. TANDA-TANDA BAHAYA DALAM KEHAMILAN



LEMBAR BALIK 3. TANDA-TANDA BAHAYA DALAM KEHAMILAN

APA YANG ANDA LIHAT DALAM GAMBAR?

- Demam tinggi
- Sakit kepala hebat disertai dengan kejang - kejang
- Pembengkakan pada wajah, lengan, tungkai
- Keluar darah dan cairan dari jalan lahir
- Anemia atau kurangnya sel darah merah yang ditandai dengan bibir, lidah, konjungtiva (bagian bawah mata), dan telapak tangan yang pucat
- Muntah terus dan tidak mau makan
- Bayi dalam kandungan gerakannya berkurang atau tidak bergerak sama sekali
- Berat badan ibu tidak naik pada trimester 2 – 3

DISKUSIKAN:

- Pastikan ibu mengetahui apa saja tanda-tanda bahaya yang bisa terjadi selama kehamilan dengan meminta ibu mengulang tanda bahaya yang sudah dijelaskan oleh petugas kesehatan sebelumnya.
- Apa yang harus Ibu lakukan jika Ibu, anggota keluarga, atau tetangga Anda mengalami tanda bahaya tersebut?
- Hambatan – hambatan yang ibu alami (untuk mengakses fasilitas kesehatan) jika tanda – tanda bahaya dalam kehamilan ini muncul

PESAN UTAMA

1. Walaupun kehamilan adalah proses yang alami, komplikasi dalam kehamilan dapat saja terjadi kepada siapa saja dan kapan saja
2. Tanda – tanda bahaya merupakan peringatan bahwa ada sesuatu yang terjadi dalam tubuh dan kandungan ibu yang membahayakan nyawa ibu, janin, atau kedua – duanya.
3. Sangatlah penting bagi ibu hamil dan keluarga ibu untuk dapat mengenali tanda – tanda ini sejak dini dan mencari pertolongan medis dari tenaga kesehatan
4. Ibu hamil yang mengalami satu/lebih dari tanda bahaya tersebut harus segera ke fasilitas kesehatan/puskesmas/rumah sakit. Penanganan tanda – tanda bahaya ini oleh tenaga kesehatan akan lebih mudah jika dilakukan sejak dini sehingga dapat mencegah komplikasi yang lebih lanjut

LEMBAR BALIK 4. GIZI IBU HAMIL



BILA IBU HAMIL KEKURANGAN GIZI SEIMBANG



LEMBAR BALIK 4. GIZI IBU HAMIL

APA YANG ANDA LIHAT DALAM GAMBAR?

- Ibu hamil makan makanan dengan gizi seimbang(karbohidrat, protein nabati dan hewani, buah-buahan dan sayur-sayuran, susu)
- Hal-hal yang bisa terjadi apabila ibu hamil tidak mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang:
 - Bayi lahir prematur/kecil
 - Ibu lesu dan letih akibat kekurangan energi
 - Bayi cacat

DISKUSIKAN:

- Pastikan ibu tahu tentang gizi untuk ibu hamil dan apa saja yang harus diperhatikan ibu hamil dalam mengatur pola makan dengan meminta ibu mengulangi penjelasan dari tenaga kesehatan
- Apa saja hambatan – hambatan yang ibu alami dalam memenuhi kebutuhan gizi seperti yang telah didiskusikan?

PESAN UTAMA

1. Selama hamil seorang ibu membutuhkan makanan bergizi tinggi yang diperlukan untuk menjaga kondisi kesehatan ibu dan juga perkembangan janin yang sedang dikandung
2. Kekurangan asupan makanan yang bergizi tinggi dapat menyebabkan komplikasi dalam kehamilan, persalinan, dan dalam masa nifas pada ibu dan kecacatan pada bayi

LEMBAR BALIK 5. PERSIAPAN PERSALINAN



Perlengkapan ibu dan bayi



Tabungan ibu bersalin atau simpanan lain



Transportasi



Donor darah

LEMBAR BALIK 5. PERSIAPAN PERSALINAN

APA YANG ANDA LIHAT DALAM GAMBAR?

- Hal-hal yang perlu disiapkan untuk persalinan:
 - Perlengkapan ibu dan bayi
 - Uang/tabungan sejak usia kehamilan masih dini
 - Alat transportasi
 - Donor darah
- Ibu didampingi suami atau anggota keluarga lain saat melahirkan di fasilitas kesehatan

DISKUSIKAN:

- Pastikan ibu mengetahui apa saja yang harus dipersiapkan menjelang persalinan:
 - Apa saja perlengkapan ibu dan bayi yang harus disiapkan untuk persalinan?
 - Mengapa perlu menabung?
 - Mengapa perlu menyiapkan transportasi?
 - Mengapa ibu harus didampingi suami/anggota keluarga lain saat melahirkan?
- Apa hambatan-hambatan yang Anda alami dalam mempersiapkan hal-hal yang sudah didiskusikan sebelumnya?

PESAN UTAMA

1. Walaupun kehamilan adalah proses yang alami, namun penting bagi ibu dan keluarga untuk merencanakan dan mempersiapkan persalinan, dan melakukan antisipasi jika kegawatdaruratan terjadi.
2. Persiapan – persiapan ini penting untuk menjaga kesehatan dan keselamatan ibu dan janin

LEMBAR BALIK 6. PENTINGNYA BERSALIN DI FASILITAS KESEHATAN



LEMBAR BALIK 6. PENTINGNYA BERSALIN DI FASILITAS KESEHATAN

APA YANG ANDA LIHAT DALAM GAMBAR?

- Ibu sedang bersalin di fasilitas kesehatan dengan peralatan yang lengkap dan dibantu oleh bidan atau tenaga kesehatan lain dan ditemani oleh suami atau anggota keluarga lain

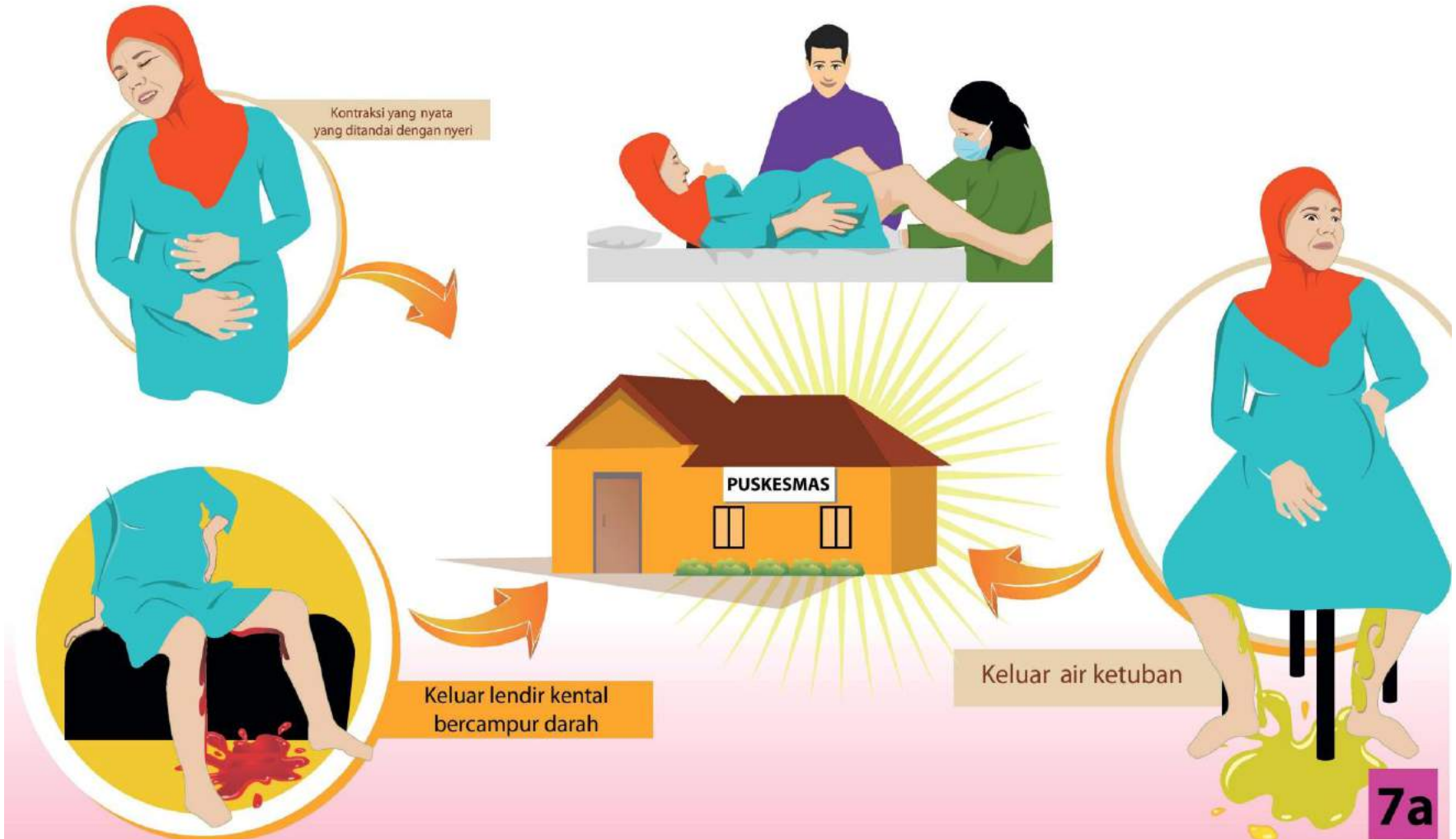
DISKUSIKAN:

- Mengapa perlu melakukan persalinan di fasilitas kesehatan (Puskesmas/rumah sakit)?
- Di fasilitas kesehatan mana ibu akan melakukan persalinan?
- Apa saja hambatan yang ibu alami dalam mengakses fasilitas kesehatan yang sudah didiskusikan sebelumnya untuk bersalin?

PESAN UTAMA

1. Walaupun kehamilan ibu normal dan sehat, komplikasi dapat terjadi kapan saja selama persalinan, apalagi jika ibu memiliki tanda – tanda bahaya selama hamil
2. Fasilitas kesehatan memiliki tenaga kesehatan (bidan, perawat, dokter), peralatan, dan obat – obatan yang diperlukan untuk persalinan, baik normal maupun persalinan dengan komplikasi
3. Persalinan di rumah dapat menyebabkan keterlambatan pertolongan dan keterlambatan rujukan jika ibu mengalami komplikasi dalam persalinan
4. Keterlambatan pertolongan dari komplikasi saat persalinan bisa menyebabkan kematian ibu dan/atau bayi

LEMBAR BALIK 7a. TANDA-TANDA PERSALINAN



LEMBAR BALIK 7a. TANDA-TANDA PERSALINAN

APA YANG ANDA LIHAT DALAM GAMBAR?

Ibu hamil yang menunjukkan tanda-tanda akan melahirkan:

- Kontraksi yang nyata yang ditandai dengan perut mulas
- Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir
- Keluar air ketuban dari jalan lahir

DISKUSIKAN:

- Pastikan ibu mengetahui apa saja tanda-tanda persalinan dengan meminta ibu mengulangi hal-hal yang dilihat ibu dalam gambar
- Apa yang ibu lakukan jika muncul tanda-tanda persalinan (seperti yang sudah didiskusikan sebelumnya)?
- Apa hambatan-hambatan yang ibu alami untuk mengakses fasilitas kesehatan saat tanda-tanda persalinan muncul?

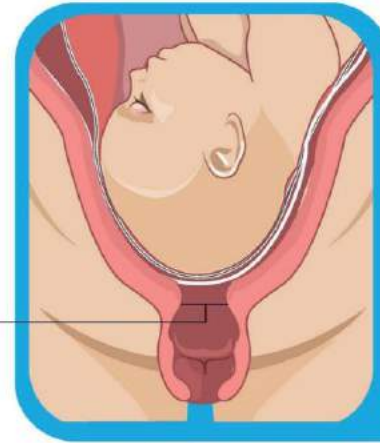
PESAN UTAMA

1. Jika tanda – tanda persalinan muncul, ibu dan keluarga ibu harus segera menghubungi petugas kesehatan (bidan desa atau kader) atau segera pergi ke fasilitas kesehatan
2. Ibu dan keluarga ibu harus menaati anjuran petugas kesehatan (bidan desa atau kader) tentang hal – hal yang harus dilakukan menjelang persalinan agar ibu terhindar dari komplikasi dan infeksi selama proses persalinan

LEMBAR BALIK 7b. PROSES PERSALINAN



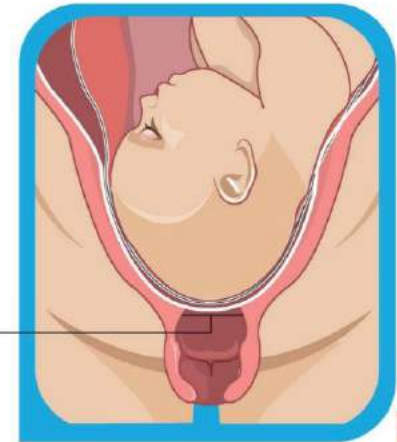
sebelum pembukaan



Pembukaan 5 cm



Pembukaan 1 cm



Pembukaan 10 cm

LEMBAR BALIK 7b. PROSES PERSALINAN

APA YANG ANDA LIHAT DALAM GAMBAR?

Tahapan-tahapan persalinan

DISKUSIKAN:

Pastikan ibu mengetahui tahapan pembukaan mulut rahim

PESAN UTAMA

1. Pembukaan mulut rahim terjadi karena kontraksi otot-otot rahim yang meregang dan menyusut. Kontraksi yang berulang dan semakin sering membuat mulut rahim menipis dan membuka (disebut pembukaan) dari 1 cm sampai 10 cm (atau bukaan penuh)
2. Awalnya ibu akan merasakan kontraksi setiap 1 jam – 30 menit sekali. Lamanya kontraksi berlangsung selama 40 detik sampai 1 menit. Kemudian jarak antara kontraksi yang satu dengan kontraksi selanjutnya akan semakin pendek, seperti 20 menit, 15 menit, 10 menit, dan seterusnya. Kontraksi pun semakin terasa lebih kuat dan lebih lama
3. Ibu harus segera pergi ke fasilitas kesehatan saat merasakan kontraksi mulai berlangsung dengan jarak yang lebih sering

LEMBAR BALIK 8. PERAWATAN DALAM MASA NIFAS



LEMBAR BALIK 8. PERAWATAN DALAM MASA NIFAS

APA YANG ANDA LIHAT DALAM GAMBAR?

- Ibu memeriksakan kesehatannya dan bayinya ke posyandu
- Ibu menjaga kebersihan seluruh tubuh
- Ibu makan makanan bergizi seimbang (sayur, buah buahan, protein dari hewan dan tumbuhan, karbohidrat), termasuk mengurangi konsumsi garam dan penyedap rasa
- Ibu ditemani suami/anggota keluarga dalam 24 jam setelah persalinan

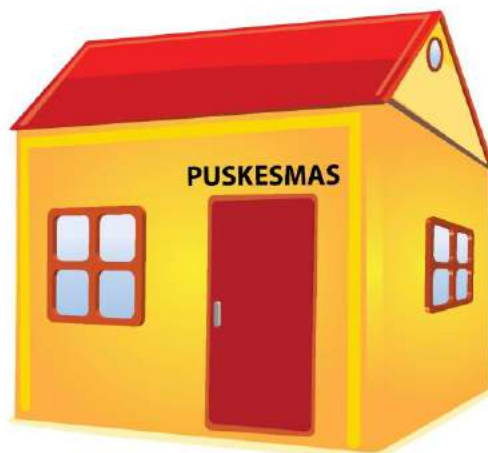
DISKUSIKAN:

- Pastikan ibu mengetahui apa saja yang harus dilakukan untuk perawatan ibu segera setelah persalinan dengan meminta ibu mengulang apa saja yang ibu lihat dalam gambar.
- Apa hambatan-hambatan yang ibu alami dalam melakukan perawatan setelah persalinan seperti yang sudah didiskusikan?

PESAN UTAMA

1. Setelah melahirkan, kondisi tubuh ibu berada dalam keadaan rentan. Komplikasi dan infeksi dapat terjadi kapan saja walaupun proses persalinan ibu normal dan bayi lahir dengan sehat dan selamat. Oleh karena itu, ibu harus diperiksa oleh tenaga kesehatan (dikunjungi oleh bidan) pada dua minggu pertama dan mengunjungi fasilitas kesehatan setelah minggu keenam setelah proses persalinan
2. Melakukan pola hidup yang bersih dan sehat akan mengurangi risiko gangguan kesehatan dan kematian ibu dan bayi pada masa nifas ini
3. Ibu tidak boleh ditinggal sendiri, harus ada yang menjaga Ibu seperti suami dan/atau anggota keluarga dalam 24 jam setelah persalinan

LEMBAR BALIK 9. TANDA - TANDA BAHAYA DALAM MASA NIFAS



LEMBAR BALIK 9. TANDA - TANDA BAHAYA DALAM MASA NIFAS

APA SAJA TANDA BAHAYA IBU DALAM MASA NIFAS?

- Perdarahan yang terus – menerus
- Demam tinggi
- Kejang
- Sulit bernafas atau bernafas cepat
- Nyeri perut hebat
- Merasa “tidak sehat” atau “sakit”

Tanda – tanda lainnya yang bisa membahayakan kondisi kesehatan ibu :

- Payudara bengkak, merah, atau terasa lembek
- Nyeri saat buang air kecil
- Air seni (kencing) keluar tanpa bisa dikontrol
- Nyeri pada alat kelamin (vagina) dan daerah sekitar vagina
- Adanya cairan bau busuk yang keluar dari vagina

DISKUSIKAN:

- Pastikan ibu mengetahui tanda-tanda bahaya ibu dalam masa nifas dengan meminta ibu mengulangi tanda-tanda bahaya yang sudah dijelaskan petugas kesehatan sebelumnya.
- Apa yang harus ibu lakukan jika muncul salah satu dari tanda bahaya tersebut?
- Apakah hambatan-hambatan yang mungkin ibu alami untuk mengakses fasilitas kesehatan saat tanda bahaya yang sudah didiskusikan sebelumnya muncul?

PESAN UTAMA

1. Tanda – tanda bahaya merupakan peringatan bahwa ada sesuatu yang terjadi dalam tubuh ibu yang membahayakan nyawa ibu
2. Sangatlah penting bagi ibu hamil dan keluarga ibu untuk dapat mengenali tanda – tanda ini sejak dini dan segera mencari pertolongan dari tenaga kesehatan. Apabila ibu mengalami satu saja dari tanda – tanda bahaya harus segera pergi ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan pertolongan medis
3. Penanganan tanda – tanda bahaya ini oleh tenaga kesehatan akan lebih mudah jika dilakukan sejak dini sehingga dapat mencegah komplikasi yang lebih lanjut

LEMBAR BALIK 10a. INISIASI MENYUSU DINI DAN ASI EKSKLUSIF



SEJAK LAHIR HINGGA USIA 6 BULAN,
HANYA BERIKAN ASI PADA BAYI,
JANGAN BERIKAN MAKANAN LAIN :



AIR KELAPA



AIR TAJIN



MADU



PISANG

MAKANAN YANG DIKUNYAH



LEMBAR BALIK 10a. INISIASI MENYUSU DINI DAN ASI EKSKLUSIF

APA YANG ANDA LIHAT DALAM GAMBAR?

- Ibu memberikan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) kepada bayinya yang baru lahir. Bayi ditengkurapkan di dada atau perut ibu dengan kulit bayi bersentuhan langsung dengan kulit ibu. Bayi dibiarkan untuk mencari sendiri puting susu ibunya (bayi tidak dipaksakan ke puting susu)
- Dari sejak lahir sampai berusia 6 bulan, bayi hanya diberi ASI dan tidak diberi makanan/cairan selain ASI

DISKUSIKAN:

- Pastikan ibu mengetahui cara melakukan IMD dan ASI Eksklusif dengan benar dengan meminta ibu mengulangi apa yang ada dalam gambar.
- Apa hambatan-hambatan yang ibu alami dalam melakukan IMD dan memberi ASI Eksklusif seperti yang sudah didiskusikan?

PESAN UTAMA

- Segera setelah ibu melahirkan, lakukan IMD karena memiliki manfaat:
 - Kontak kulit bayi dengan ibu akan menstabilkan pernapasan bayi, mencegah bayi kedinginan, bayi menyusui lebih efektif, dan meningkatkan hubungan psikologis antara ibu dan bayi.
 - Refleks mengenal dan mencari puting susu menimbulkan kasih sayang ibu dan bayinya serta membantu rahim ibu untuk berkontraksi (mengecil kembali) sehingga mengurangi bahaya perdarahan.
- ASI merupakan makanan utama dan terbaik bagi bayi. ASI dapat memenuhi semua kebutuhan gizi dan cairan bayi
- **Selama 6 bulan pertama bayi harus diberi hanya ASI saja, kecuali ada keadaan – keadaan khusus yang tidak memungkinkan hal ini** (misalnya ibu sakit berat dan sebagainya)

LEMBAR BALIK 10b. PERAWATAN TALI PUSAT DAN IMUNISASI

PERAWATAN TALI PUSAT



Tali Pusat berdarah,
bengkak,
kemerahan,
bernanah



IMUNISASI



10b

LEMBAR BALIK 10b. PERAWATAN TALI PUSAT DAN IMUNISASI

APA YANG ANDA LIHAT DALAM GAMBAR?

- **Perawatan Tali Pusat Bayi**
 - Tali pusat tidak boleh diberikan apapun (termasuk obat, alkohol, betadin, plester, bedak, daun – daunan, dan sebagainya)
 - Bayi dipakaikan popok di bawah tali pusat
 - Bila tali pusat terlihat bengkak, berdarah, atau bernanah, bayi harus segera dibawa ke fasilitas kesehatan
- **Bayi diimunisasi untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap bermacam-macam penyakit**

DISKUSIKAN:

- Pastikan ibu mengetahui hal-hal yang harus diperhatikan dalam perawatan tali pusat bayi dan imunisasi bayi dengan meminta Ibu mengulangi hal – hal yang ibu lihat dalam gambar
- Apa saja hambatan – hambatan yang ibu alami dalam merawat tali pusat bayi dan imunisasi bayi?

PESAN UTAMA

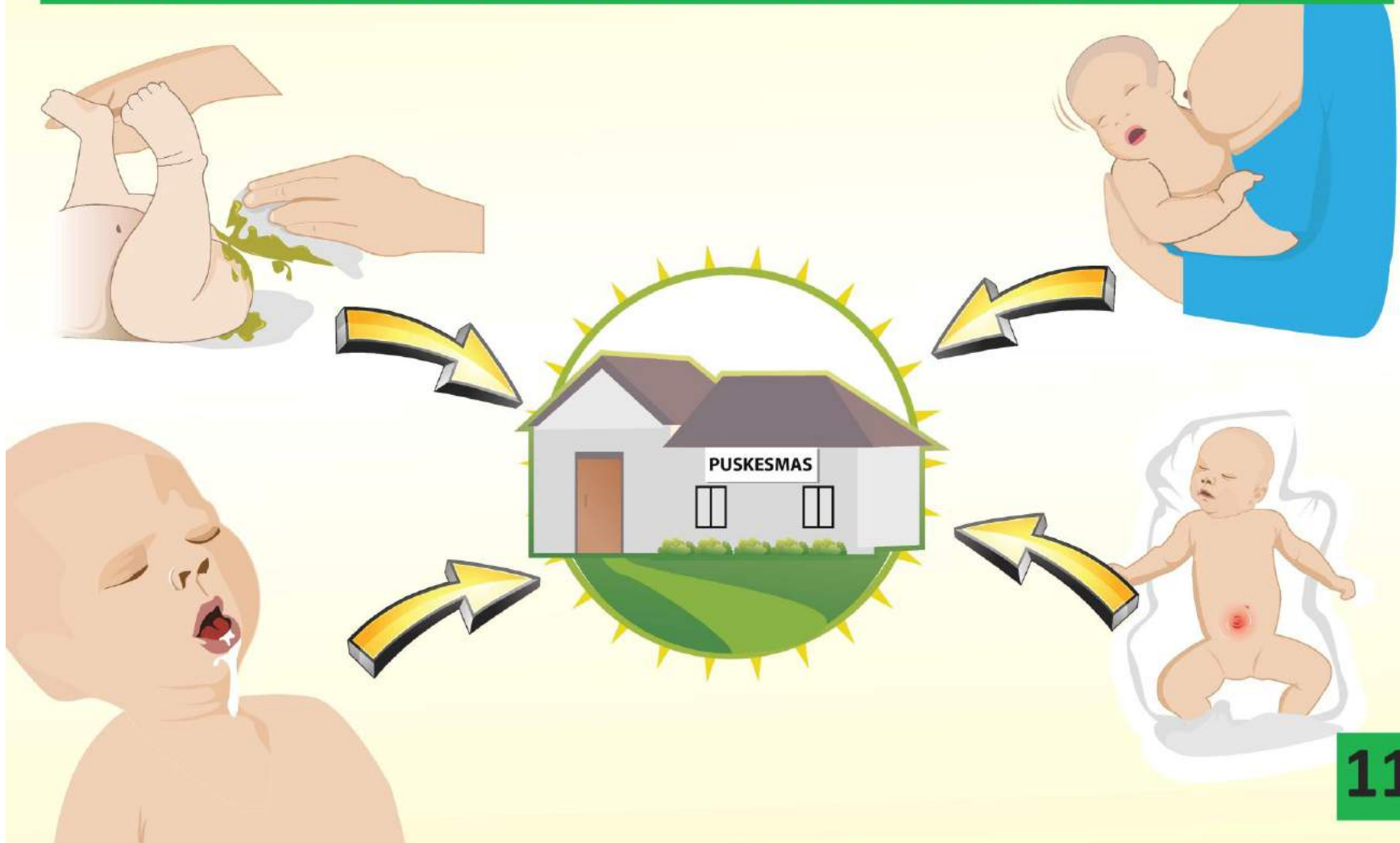
1. PERAWATAN TALI PUSAT

- Jagalah kebersihan tali pusat bayi setiap hari untuk menghindarkan bayi dari infeksi. Tali pusat harus dibiarkan kering dan tidak boleh ditaruh apapun (termasuk obat, alkohol, betadin, plester, bedak, daun – daunan, dan sebagainya)
- Jika tali pusat/pusat tampak bengkak, merah, berdarah, bernanah dan berbau busuk, segera konsultasikan kepada petugas kesehatan

2. IMUNISASI BAYI

Imunisasi dapat mencegah bayi terkena penyakit – penyakit infeksi berbahaya. Bayi yang tidak diimuniasi akan mempunyai kekebalan tubuh yang rendah, sehingga lebih mudah terjangkit penyakit infeksi. Infeksi berat pada bayi bisa berujung pada kematian

LEMBAR BALIK 11. TANDA-TANDA BAHAYA PADA BAYI



LEMBAR BALIK 11. TANDA-TANDA BAHAYA PADA BAYI

APA YANG ANDA LIHAT DALAM GAMBAR?

- **Bayi mengalami tanda-tanda bahaya:**
 - Tidak mau menyusui
 - Muntah
 - Tali pusat berdarah/bengkak di daerah sekitar tali pusat
 - Diare/mencret
- **Tanda-tanda bahaya lain :**
 - Tidak banyak bergerak
 - Suhu tubuh bayi panas atau dingin
 - Kejang-kejang
 - Perut membuncit
 - Kulit kuning
 - Bernafas cepat atau sulit bernafas atau mendengkur

DISKUSIKAN:

- Pastikan ibu tahu apa saja tanda – tanda bahaya pada bayi dengan meminta Ibu mengulangi hal – hal yang ibu lihat dalam gambar
- Pastikan ibu tahu apa yang harus dilakukan saat tanda – tanda bahaya ini muncul
- Hambatan – hambatan yang ibu alami jika tanda – tanda bahaya pada bayi ini muncul

POIN-POIN PENTING

1. Bayi yang mengalami salah satu atau lebih tanda bahaya harus segera dibawa ke fasilitas kesehatan (Puskesmas/Rumah Sakit)
2. Deteksi dan penanganan dini tanda bahaya pada bayi bisa mencegah kondisi bayi menjadi kritis dan mencegah kematian bayi
3. Siapkan transportasi dan kebutuhan rujukan lainnya (seperti dana) untuk berjaga – jaga kalau sewaktu-waktu bayi mengalami tanda bahaya
4. Saat membawa bayi ke fasilitas kesehatan, usahakan bayi tetap hangat dengan cara: selimuti bayi, jangan letakkan bayi di dekat pintu atau jendela kendaraan, dan susui bayi selama di perjalanan

LEMBAR BALIK 12. KONTRASEPSI

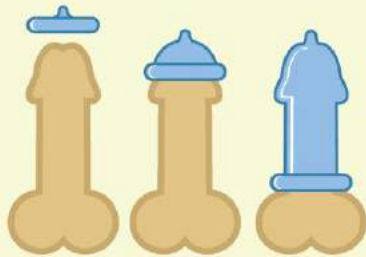
METODE KB JANGKA PENDEK



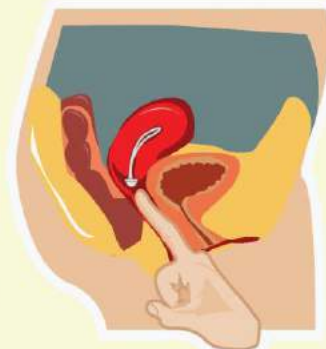
PIL



SUNTIK

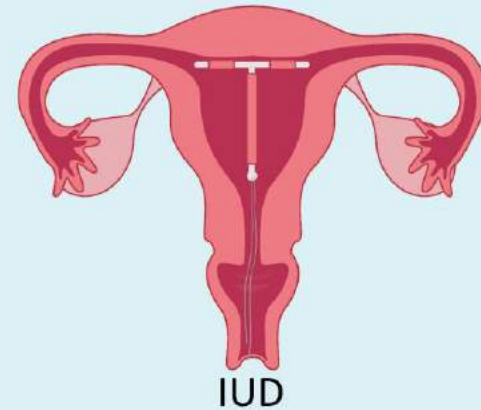


Kondom (UNTUK LAKI-LAKI)



Diafragma dan
Penutup Serviks
(UNTUK PEREMPUAN)

METODE KB JANGKA PANJANG



IUD



IMPLAN

LEMBAR BALIK 12. KONTRASEPSI

APA YANG ANDA LIHAT DALAM GAMBAR?

- Metode kontrasepsi jangka pendek:
 - Pil
 - Suntik
 - Penghalang (Kondom untuk laki-laki, diafragma dan penutup serviks untuk perempuan)
- Metode kontrasepsi jangka panjang:
 - IUD (Intra Uterine Device)
 - Implan

DISKUSIKAN:

- Pastikan ibu mengetahui apa saja metode kontrasepsi jangka pendek dan jangka panjang dengan meminta ibu mengulangi apa yang dijelaskan dalam gambar
- Apa hambatan-hambatan yang ibu alami dalam menggunakan metode kontrasepsi yang telah didiskusikan sebelumnya?

PESAN UTAMA

1. Keluarga Berencana adalah usaha untuk mengukur jumlah dan jarak anak yang diinginkan dengan cara menjarangkan kehamilan. Untuk mencapai hal tersebut maka dibuatlah beberapa cara atau alternatif untuk mencegah ataupun menunda kehamilan melalui perencanaan keluarga dan penggunaan metode atau alat kontrasepsi
2. Metode kontrasepsi bekerja dengan dasar mencegah sperma laki-laki mencapai dan membuahi sel telur wanita (fertilisasi) atau mencegah telur yang sudah dibuahi untuk berimplantasi (melekat) dan berkembang di dalam rahim

Penulis utama

Ralalicia Limato
Korrie de Koning

Kontributor

Din Syafruddin
Rukhsana Ahmed
Sudirman Nasir
Setia Pradipta
Amelia Magdalena

Jakarta, Desember 2017

Lembar balik ini dirancang dan digunakan oleh REACHOUT dalam pelatihan promosi kesehatan ibu untuk kader Posyandu dan bidan desa di Kabupaten Cianjur, Provinsi Jawa Barat, Indonesia pada Bulan Maret – April 2015.

Dokumen ini tidak diperjualbelikan dan dapat diunduh secara gratis di www.reachoutconsortium.org. Tindakan mengutip harus dilakukan dengan menyebutkan dokumen ini sebagai sumber kutipan. Untuk pertanyaan dan umpan balik, silakan menghubungi penulis: Ralalicia Limato: ralalicia_5to@yahoo.com



Program ini didanai oleh Uni Eropa di bawah program Seventh Framework ([FP7/2007-2013] [FP7/2007-2011]) dengan nomor hibah 306090
(*This programme has received funding from the European Union Seventh Framework Programme ([FP7/2007-2013] [FP7/2007-2011])
under grant agreement No. 306090*)