



PEDOMAN PELATIHAN PROMOSI KESEHATAN IBU UNTUK KADER POSYANDU

PANDUAN UNTUK PESERTA



PEDOMAN PELATIHAN PROMOSI KESEHATAN IBU UNTUK KADER POSYANDU PANDUAN UNTUK PESERTA

Penulis utama

Ralalicia Limato
Korrie de Koning

Kontributor

Din Syafruddin
Rukhsana Ahmed
Sudirman Nasir
Setia Pradipta
Amelia Magdalena

Jakarta, Desember 2017





Pedoman pelatihan 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. Pedoman ini digunakan sebagai buku pegangan bagi peserta pelatihan untuk mengingatkan materi – materi pelatihan.

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



*Pedoman pelatihan promosi kesehatan ibu untuk kader Posyandu:
Panduan untuk peserta*



Daftar isi

Daftar isi	v
Tujuan pelatihan.....	7
Tugas dan tanggung jawab kader	8
Kemampuan berkomunikasi efektif	10
Negosiasi	11
Pengenalan dan pedoman penggunaan lembar balik	14
Lembar balik 1: Pemeriksaan kehamilan.....	19
Lembar balik 2: Menjaga kesehatan dalam kehamilan.....	20
Lembar balik 3: Tanda – tanda bahaya dalam kehamilan	22
Lembar balik 4: nutrisi dalam kehamilan	23
Lembar balik 5: Persiapan persalinan	30
Lembar balik 6: Pentingnya bersalin di fasilitas kesehatan	31
Lembar balik 7a dan 7b: Tanda – tanda persalinan	33
Lembar balik 8: Perawatan dalam masa nifas.....	35
Lembar balik 9: Tanda – tanda bahaya ibu dalam masa nifas	36
Lembar balik 10a dan 10 b: Perawatan bayi	37
Lembar balik 11: Tanda-tanda bahaya pada bayi	40
Lembar balik 12: Keluarga berencana dan metode serta alat kontrasepsi.....	41
Hak azasi manusia dalam lingkup kesehatan seksual dan reproduksi dan nilai-nilai profesional tenaga kesehatan	44
Daftar pustaka	47



*Pedoman pelatihan promosi kesehatan ibu untuk kader Posyandu:
Panduan untuk peserta*



Tujuan pelatihan

Kotak 1. Tujuan pelatihan

Tujuan umum

Meningkatkan kemampuan berkomunikasi efektif dan bernegosiasi, terutama dengan menggunakan lembar balik dalam memberikan penyuluhan tentang kesehatan ibu untuk ibu hamil dan ibu dalam masa nifas, serta untuk keluarga ibu dan masyarakat pada umumnya.

Tujuan khusus

- Peserta memahami materi – materi promosi kesehatan yang berhubungan dengan kesehatan ibu.
- Peserta mampu melakukan kegiatan promosi kesehatan dengan menggunakan lembar balik.
- Peserta mampu berkomunikasi secara terbuka dengan ibu, keluarga ibu, dan masyarakat tentang kesehatan ibu.
- Peserta mampu mengidentifikasi hambatan dan mendiskusikan solusi atas hambatan untuk mengakses fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan kehamilan, bersalin di fasilitas kesehatan dan pemeriksaan selama masa nifas.
- Peserta mampu menjalin koordinasi dengan petugas kesehatan lain, mampu melakukan advokasi dengan tokoh masyarakat, dan mampu menginisiasi dan mengimplementasi kegiatan – kegiatan kesehatan ibu.
- Peserta mampu melakukan pengelolaan kegiatan Posyandu yang lebih baik.



Tugas dan tanggung jawab kader

Kotak 2. Tugas dan tanggung jawab kader¹

Sebelum hari buka Posyandu

1. Menyebarluaskan hari buka Posyandu melalui pertemuan warga setempat.
2. Mempersiapkan tempat pelaksanaan Posyandu.
3. Mempersiapkan sarana Posyandu.
4. Melakukan pembagian tugas antar kader.
5. Berkoordinasi dengan petugas kesehatan dan petugas lainnya.
6. Mempersiapkan bahan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) dan bahan penyuluhan.

Pada hari buka Posyandu

1. Melaksanakan pendaftaran pengunjung Posyandu.
2. Melaksanakan penimbangan balita dan ibu hamil yang berkunjung ke Posyandu.
3. Mencatat hasil penimbangan di buku KIA atau KMS (Kartu Menuju Sehat) dan mengisi buku register Posyandu.
4. Pengukuran LILA (Lingkar Lengan Atas) pada ibu hamil dan WUS (Wanita Usia Subur).
5. Melaksanakan kegiatan penyuluhan dan konseling kesehatan dan gizi sesuai dengan hasil penimbangan serta memberikan PMT.
6. Membantu petugas kesehatan memberikan pelayanan kesehatan dan KB sesuai kewenangannya.

¹ Kementerian Kesehatan RI bekerja sama dengan Kelompok Kerja Operasional (POKJANAL) Posyandu 2011, *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta



7. Setelah pelayanan Posyandu selesai, kader bersama petugas kesehatan melengkapi pencatatan dan membahas hasil kegiatan serta tindak lanjut.

Di luar hari buka Posyandu

1. Mengadakan pemutakhiran data sasaran Posyandu: ibu hamil, ibu nifas, dan ibu menyusui serta bayi dan anak balita.
2. Membuat diagram batang (balok) **SKDN** tentang jumlah **Semua** balita yang bertempat tinggal di wilayah kerja Posyandu, jumlah balita yang mempunyai **KMS** atau Buku KIA, jumlah balita yang **Datang** pada hari buka Posyandu dan jumlah balita yang timbangan berat badannya **Naik**.
3. Melakukan tindak lanjut terhadap
 - Sasaran yang tidak datang
 - Sasaran yang memerlukan penyuluhan lanjutan
4. Memberitahukan kepada kelompok sasaran agar berkunjung ke Posyandu saat hari buka.
5. Melakukan kunjungan tatap muka ke tokoh masyarakat, dan menghadiri pertemuan rutin kelompok masyarakat atau organisasi keagamaan.



Kemampuan berkomunikasi efektif

Kotak 4. Ciri-ciri komunikasi efektif

1. Mampu mendengarkan secara aktif. Artinya:
 - a. Memperhatikan lawan bicara, tidak acuh tak acuh.
 - b. Menunjukkan sikap tubuh yang membuat lawan bicara diperhatikan, contohnya melakukan kontak mata, menganggukkan kepala, dan membuat kontak fisik sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat seperti merangkul, menepuk punggung, dan sebagainya.
 - c. Tidak memotong pembicaraan lawan bicara.
 - d. Bertanya jika ada kalimat yang kurang jelas atau kurang dimengerti.
 - e. Mengulangi dengan kata – kata sendiri kalimat yang diucapkan lawan bicara untuk memastikan pendengar tidak salah menginterpretasikan maksud lawan bicara.
2. Berbicara dengan volume suara yang dapat didengar oleh lawan bicara.
3. Tidak berbicara terlalu cepat.
4. Memberikan kesempatan kepada lawan bicara untuk berbicara dan mengajukan pertanyaan.
5. Bersikap empati, yaitu mengerti keadaan lawan bicara dengan membayangkan diri ada di posisi mereka.
6. Tidak memiliki sikap dan pikiran menghakimi keadaan, sikap, dan keputusan lawan bicara.



Negosiasi

Kotak 5. Definisi negosiasi

Negosiasi merupakan proses tawar menawar atau rundingan saat semua pihak yang terlibat dalam percakapan dapat mengemukakan pendapat atau pandangannya tentang hal yang sedang dibicarakan (dalam hal ini pesan kesehatan). Jika ada pandangan yang berbeda, kedua belah pihak akan mencari titik temu atau suatu persetujuan yang disepakati bersama oleh semua pihak.

Kotak 6. Hal – hal yang harus diperhatikan saat melakukan negosiasi

1. **Mengenali hambatan – hambatan dan mencari jalan keluar bersama – sama**

Selain merangsang ibu untuk berpikir bagaimana ibu mencari jalan keluar atas hambatan – hambatan, kader juga bersama – sama mencari jalan keluar atas permasalahan tersebut. Jika kader dan ibu tidak bisa mendapatkan jalan keluar, libatkan pihak lain seperti kepala desa, tokoh masyarakat (ketua RT dan ketua RW), tokoh agama, bidan desa, dan sebagainya.

2. **Fokus pada kesamaan pandangan atau tujuan**

Pengetahuan dan pandangan masyarakat tentang kesehatan ibu dan anak dipengaruhi oleh kepercayaan setempat yang diwariskan secara turun – temurun. Ibu hamil/nifas dan keluarga seringkali memiliki



informasi yang terbatas tentang perawatan selama kehamilan yang benar dan cara – cara mencegah komplikasi dalam kehamilan, saat persalinan dan dalam masa nifas. Oleh karena itu kader harus siap menghadapi kemungkinan adanya perbedaan pandangan antara tenaga kesehatan dan masyarakat tentang hal – hal tersebut. Misalnya saat ibu bersikeras bersalin di rumah, utarakan bahwa baik ibu dan kader ingin agar kehamilan ibu sehat dan persalinan yang selamat (kemukakan alasan mengapa bersalin di fasilitas kesehatan penting) - bukan berdebat tentang perbedaan pendapat.

3. Libatkan keluarga ibu hamil dan masyarakat dalam penyuluhan

- Ibu, ibu mertua, dan suami. Mereka adalah orang – orang terdekat dengan ibu yang mempengaruhi kebiasaan – kebiasaan ibu selama hamil, keputusan ibu untuk bersalin di mana dan keputusan ibu untuk mengikuti program keluarga berencana. Kepala desa, ketua PKK, ketua RT/RW dan perangkat desa lainnya yang bisa memfasilitasi kebutuhan ibu melalui program desa yang ada.
- Tokoh agama yang bisa memotivasi secara spiritual.

4. Gunakan contoh nyata dalam masyarakat tentang kasus kematian ibu secara berhati – hati.

Misalnya saat menggunakan contoh kasus kematian ibu karena bersalin di rumah dan ditolong dukun bayi, peserta harus berhati – hati karena persalinan di fasilitas kesehatan dan/atau dibantu tenaga kesehatan tidak menjamin 100% ibu dan bayi selamat namun pemeriksaan kehamilan yang rutin dan persalinan di fasilitas kesehatan dapat meminimalkan risiko kematian ibu dan bayi.



Mengapa dalam penyuluhan, teknik negosiasi lebih baik daripada hanya menyuruh atau menganjurkan? Karena dalam teknik negosiasi, ibu **dilibatkan dalam pengambilan keputusan** sehingga akan meningkatkan keberhasilan pesan kesehatan dilaksanakan oleh ibu.



Pengenalan dan pedoman penggunaan lembar balik

Kotak 7. Definsi lembar balik

Lembar balik merupakan alat penunjang yang digunakan oleh tenaga kesehatan selama sesi penyuluhan untuk memfasilitasi komunikasi yang efektif antara tenaga kesehatan dan anggota masyarakat atau pasien. Lembar balik berisi gambar – gambar tentang pesan – pesan kesehatan yang harus dilakukan atau dihindari masyarakat.

Kotak 8. Pengenalan lembar balik

1. Lembar balik memiliki dua sisi: sisi yang memiliki gambar adalah sisi yang dihadapkan ke pasien, dan sisi yang berisi tulisan tentang pesan kesehatan dihadapkan ke kader. Sisi yang berisi tulisan berisi hal – hal yang harus disampaikan selama penyuluhan kesehatan.
2. Dalam pelatihan ini, lembar balik yang digunakan adalah lembar balik yang dirancang oleh tim REACHOUT. Dalam lembar balik tersebut, terdapat tiga bagian yang dibedakan dalam tiga kotak. Kotak pertama, kader bertanya apa yang dilihat ibu pada gambar. Pastikan jawaban ibu sesuai dengan penjelasan dalam kotak pertama. Kotak ke dua berisi pertanyaan – pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui perilaku ibu, dan hambatan – hambatan ibu untuk melaksanakan pesan kesehatan. Disini kader menggunakan teknik komunikasi efektif dan negosiasi untuk mendiskusikan perubahan perilaku yang bisa ibu lakukan, dan bersama



- sama mencari solusi untuk hambatan yang dihadapi oleh ibu. Dan kotak ke tiga berisi tentang kesimpulan dari pesan kesehatan.
3. Alasan lembar balik digunakan oleh tenaga kesehatan dalam menyampaikan pesan kesehatan adalah:
 - Lembar balik menarik perhatian karena memiliki gambar – gambar yang menarik. Biasanya masyarakat lebih tertarik dengan penyuluhan yang menggunakan gambar – gambar berwarna.
 - Lembar balik meningkatkan kredibilitas (kepercayaan masyarakat terhadap) tenaga kesehatan.
 - Lembar balik membantu tenaga kesehatan untuk memilih topik yang akan disampaikan.
 - Lembar balik dapat mengingatkan tenaga kesehatan tentang isi materi yang akan disampaikan.
 - Gambar – gambar dalam lembar balik memudahkan masyarakat mengasosiasikan dirinya dengan orang yang dalam gambar.
 4. Lembar balik hanya merupakan alat penunjang yang membantu interaksi antara tenaga kesehatan dan masyarakat, namun peserta harus menguasai topik – topik penyuluhan yang akan disampaikan.
 5. Walaupun topik dalam lembar balik beragam, namun cara menggunakannya sama, yaitu:
 - Pilih lembar balik yang mana yang ingin digunakan sesuai dengan tujuan penyuluhan.
 - Selanjutnya dalam penggunaan lembar balik, praktikkan cara berkomunikasi efektif dan teknik negosiasi.
 6. Lembar balik bukan satu – satunya alat bantu penyuluhan kesehatan. Buku KIA, poster, pamflet dan video dapat digunakan untuk membantu penyuluhan.



*Pedoman pelatihan promosi kesehatan ibu untuk kader Posyandu:
Panduan untuk peserta*



Kotak 9. Cara menggunakan lembar balik

Sebelum hari penyuluhan

1. Pilih satu atau beberapa topik yang sesuai (misalnya berdasarkan hasil laporan Posyandu bulan sebelumnya atau hasil diskusi dengan rekan kader dan bidan desa).
2. Pelajari pesan – pesan dalam lembar balik yang sesuai dan lakukan latihan menyampaikan penyuluhan dengan keluarga atau tetangga. Jika ada isi materi yang kurang dipahami oleh kader, minta penjelasan dari rekan kader yang lebih paham dengan topik tersebut atau dari tenaga kesehatan lain seperti bidan desa.
3. Antisipasi pertanyaan – pertanyaan dari ibu dengan mempelajari lembar balik lain yang berhubungan dengan topik yang akan disampaikan.

Saat hari penyuluhan

1. Ucapkan salam dan perkenalkan diri.
2. Perkenalkan topik penyuluhan yang akan disampaikan.
3. Jelaskan bahwa ibu bebas bertanya jika ada informasi yang kurang jelas dan bebas menyampaikan hambatan – hambatan dalam mempraktikkan pesan kesehatan.
4. Jelaskan kepada ibu bahwa Anda (kader) akan berusaha memberikan informasi yang tepat namun jika ada hal – hal yang belum diketahui, Anda akan menanyakan kepada kader yang lain atau bidan desa dan kembali memberikan jawaban kepada ibu.
5. Tunjukkan lembar balik.
6. Tanyakan kepada ibu:
 - Apa yang ditunjukkan oleh gambar ini?
ATAU
 - Apa yang sedang dilakukan oleh orang dalam gambar tersebut?



7. Setelah mendapatkan jawaban dari ibu, diskusikan hal – hal yang terdapat dalam kotak ke dua. Praktikkan teknik komunikasi efektif dan negosiasi agar ibu dapat mempraktikkan paling kurang satu pesan kesehatan yang disampaikan dengan membuat adaptasi yang sesuai.
8. Tutup penyuluhan dengan menyampaikan pesan kesehatan yang terdapat dalam kotak ke tiga. Minta ibu untuk mengulangi pesan kesehatan tersebut.

Setelah penyuluhan

1. Buatlah catatan hasil negosiasi dengan ibu untuk dipakai sebagai informasi di masa mendatang.
2. Evaluasi hasil penyuluhan pada pertemuan selanjutnya. Dalam kasus kunjungan rumah, pada kunjungan selanjutnya, pastikan ibu mengingat dan melaksanakan kesepakatan yang sudah dibuat pada kunjungan sebelumnya.
3. Jika kader tidak bisa membantu ibu menyelesaikan masalah, berkoordinasilah dengan pihak lain seperti tenaga kesehatan lain seperti bidan desa, ketua RT/RW, kepala desa dan sebagainya.



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 (LLA)
 - diimunisasi Tetanus Tokoid (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. Sebisanya mungkin Ibu hamil mengajak anggota keluarga lainnya seperti suami, ibu, atau mertua saat ibu mengunjungi Posyandu atau melakukan pemeriksaan kehamilan



*Pedoman pelatihan promosi kesehatan ibu untuk kader Posyandu:
Panduan untuk peserta*

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 dibagian 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: nutrisi dalam kehamilan

LEMBAR BALIK 4. GIZI IBU HAMIL

BILA IBU HAMIL KEKURANGAN GIZI SEIMBANG

4

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 mengonsumsi 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 untuk 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

4



Beberapa sumber makanan dan fungsinya untuk kesehatan ibu hamil dan janin:

Tabel 1. Sumber makanan bergizi untuk ibu hamil^{2,3,4,5}

Zat Gizi	Fungsi dalam kehamilan	Sumber makanan	Bila kekurangan
Karbohidrat	Penyedia energi untuk ibu dan janin	Beras, jagung, sagu, singkong, ubi jalar, kentang, dan talas.	<ul style="list-style-type: none"> Ibu lemah dan lesu karena kurang energi. Hambatan pada tumbuh kembang janin.
Protein	<ul style="list-style-type: none"> Penyedia energi bagi ibu dan janin. Bahan utama pembentuk sel dan jaringan tubuh janin seperti otot, tulang, mata, kulit, jantung, hati, otak. Membantu pembentukan sel – sel darah dan cairan ketuban. Membantu perkembangan plasenta. 	Ikan, telur, daging, tempe, tahu, dan kacang – kacangan.	<ul style="list-style-type: none"> Bayi kecil. Cacat bawaan pada bayi. Kurangnya Air Susu Ibu (ASI) saat masa menyusui.
Lemak	Penyedia energi jangka panjang untuk pertumbuhan (konsumsi lemak harus \leq 30% dari jumlah kalori per hari). Sebaiknya memilih minyak tidak jenuh dan menghindari lemak jenuh.	<p>Lemak tidak jenuh: Minyak zaitun, minyak kedelai, minyak jagung, minyak ikan, alpukat.</p> <p>Lemak jenuh: Minyak kelapa, minyak kelapa sawit, mentega, santan, lemak kambing, lemak sapi.</p>	Ibu lemah dan lesu karena kurang energi.
Asam lemak esensial	Membantu pembentukan jaringan saraf pusat, otak dan jaringan janin, serta membantu pertumbuhan dan perkembangan otak.	Ikan tuna, makarel dan sarden, minyak ikan.	<ul style="list-style-type: none"> Kelainan otak dan saraf pada bayi. Meningkatkan risiko alergi pada bayi. Persalinan prematur. Depresi dalam kehamilan.
Serat	Melancarkan buang air besar sehingga mengurangi perasaan kembung pada ibu.	Sayur, buah, biji – bijian.	<ul style="list-style-type: none"> Konstipasi (susah buang air besar). Hemoroid.

² Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Gizi Masyarakat, 2010, Pedoman Gizi Ibu Hamil dan Pengembangan Makanan Tambahan Ibu Hamil Berbasis Pangan Lokal, Jakarta, Indonesia

³ Ladipo, OA 2000, Nutrition in Pregnancy: Mineral and Vitamin Supplements, The American Journal of Clinical Nutrition, No. 72, pp. 280S-90S

⁴ Darnton-Hill, I 2013, Zinc Supplementation During Pregnancy, WHO, http://www.who.int/elena/bbc/zinc_pregnancy/en/ , dilihat pada 28 Oktober 2014

⁵ Coletta, JM Bell, SJ and Roman, AS 2010, Omega-3 Fatty Acids and Pregnancy, Reviews in Obstetrics & Gynecology, Fall ed, No. #(4), pp. 163-171, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3046737/> , dilihat pada 28 Oktober 2014



Zat Gizi	Fungsi dalam kehamilan	Sumber makanan	Bila kekurangan
Vitamin			
Vitamin A	<ul style="list-style-type: none"> Meningkatkan kesehatan jaringan kulit, selaput mukosa saluran cerna, saluran kemih, saluran nafas. Meningkatkan kesehatan penglihatan. Meningkatkan kekebalan tubuh. Mendukung pertumbuhan tulang dan gigi. 	Sayur dan buah berwarna jingga/oranye, ikan, hati, kuning telur.	<ul style="list-style-type: none"> Rabun senja. Bayi lahir prematur. Berat badan lahir rendah (BBLR). Retardasi mental pada bayi.
Vitamin B1	Meningkatkan dan menjaga fungsi saraf.	Sumber vitamin B (B1, B2, B3, B6, B12): Beras merah, daging merah, daging unggas, hati, ikan tuna, kentang, pisang, tempe, kacang – kacang, susu, sayur berdaun hijau.	<ul style="list-style-type: none"> Beri – beri pada bayi baru lahir. Peradangan saraf luar otak (neuritis) pada ibu dengan gejala – gejala kram, sakit kepala sampai kebutaan.
Vitamin B2	<ul style="list-style-type: none"> Mengubah karbohidrat menjadi energi tubuh. Menjaga fungsi penglihatan. Meningkatkan kesehatan kulit. 		<ul style="list-style-type: none"> Menurunnya kekebalan tubuh. Kurang berkembangnya organ reproduksi dan jaringan tubuh janin.
Vitamin B6	<ul style="list-style-type: none"> Membantu pembentukan sel darah merah. Diperlukan dalam pembentukan protein dan metabolisme asam lemak. Mencegah mual dan muntah dalam kehamilan. 		<ul style="list-style-type: none"> Kelainan saraf pada janin. Hipertensi dalam kehamilan. Mual dan muntah dalam kehamilan. Menurunnya kekebalan tubuh ibu.
Vitamin B12	<ul style="list-style-type: none"> Membantu pembentukan sel darah merah. Meningkatkan pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan saraf. 		<ul style="list-style-type: none"> Cacat bawaan pada tulang belakang dan tengkorak janin, biasanya disebut kecacatan bambung. Kelainan pada sistem saraf pusat (<i>Neural Tube Defects/NTD</i>) seperti: <ul style="list-style-type: none"> Tulang belakang tidak menutup Tidak memiliki kubah tengkorak kepala Anemia pada ibu. BBLR.
Asam Folat (Vitamin B9)	<ul style="list-style-type: none"> Diperlukan untuk produksi, pembentukan dan fungsi sel – sel tubuh janin (terutama pada 3 – 4 minggu pertama). 	Ikan, brokoli, kembang kol, sayur pare, kacang panjang, wortel, kacang – kacang, mangga, jeruk, melon, semangka, dan alpukat.	



Zat Gizi	Fungsi dalam kehamilan	Sumber makanan	Bila kekurangan
Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meningkatkan kesehatan gusi, gigi, dan tulang. ▪ Meningkatkan penyerapan zat besi. ▪ Sebagai antioksidan. ▪ Membantu perkembangan otak janin. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buah – buahan terutama jambu biji dan jeruk. Buah – buah lainnya: mangga, papaya, nenas, semangka, stroberi. ▪ Sayur – sayuran seperti brokoli, kembang kol, kubis, tomat, bayam dan sayuran hijau berdaun lainnya. 	Persalinan prematur.
Vitamin E	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meningkatkan fungsi pembekuan darah ibu. ▪ Meningkatkan sirkulasi darah pada janin. 	Alpukat, kacang – kacang, minyak zaitun.	Persalinan prematur.
Mineral			
Zat besi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membantu pembentukan sel darah merah. ▪ Mencegah kelelahan pada ibu. ▪ Diperlukan untuk membentuk asam amino atau bahan dasar pembentuk sel tubuh dan hormon. 	Daging merah, ikan, hati, telur, tempe, tahu, kacang – kacang, dan sayuran berwarna hijau.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anemia. ▪ Peningkatan risiko terkena infeksi. ▪ Penurunan kekebalan tubuh.
Kalsium	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membantu pembentukan tulang dan gigi. ▪ Diperlukan untuk meningkatkan kepadatan tulang. ▪ Berperan dalam kontraksi dan pelepasan otot, menjaga fungsi saraf, membantu pembekuan darah, menstabilkan tekanan darah, dan menjaga imunitas. 	Susu, kacang – kacang, tempe.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mempercepat pengeroposan tulang ibu. ▪ Kram – kram selama hamil. ▪ Pertumbuhan tulang janin tidak sempurna (mudah patah tulang). ▪ Perkembangan bayi telambat (terlambat duduk, bicara, dan berjalan).
Yodium	Merupakan bahan pembentuk hormon pertumbuhan.	Garam beryodium, ikan laut, kerang, udang, dan rumput laut.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Keguguran. ▪ Janin meninggal dalam kandungan. ▪ Bayi kerdil dan retardasi mental.
Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memperbaiki jaringan tubuh yang rusak. ▪ Mencegah persalinan prematur. 	Kacang mete, kacang tanah, tempe, ikan, beras merah, dan sayuran berwarna hijau.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Keguguran. ▪ Persalinan prematur. ▪ Hipertensi dalam kehamilan. ▪ Kram – kram.



Zat Gizi	Fungsi dalam kehamilan	Sumber makanan	Bila kekurangan
Seng (zinc)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membantu pembentukan tulang, jantung, dan pembuluh darah. ▪ Membantu pembentukan bahan dasar sel – sel tubuh janin. ▪ Berperan dalam mempercepat penyembuhan luka. 	Ikan, daging, telur, susu, tempe, kacang – kacangan, dan jamur.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ketuban pecah dini. ▪ Proses persalinan yang lama. ▪ Kelahiran prematur. ▪ Berat badan lahir rendah (BBLR).

Kotak 10. Mitos gizi ibu hamil dalam masyarakat

Mitos 1

Ibu hamil harus makan dua kali lipat dari porsi yang biasa dimakan karena sedang berbadan dua. Yang benar adalah asupan kalori ibu hamil harus disesuaikan dengan berat badan ibu dan umur kehamilan. Bila ibu makan berlebihan maka asupan kalori yang berlebih akan menyebabkan kegemukan. Kegemukan selama kehamilan akan menjadi salah satu faktor penyulit saat bersalin.

Mitos 2

Buah nenas bisa menyebabkan keguguran. Yang benar adalah nenas boleh dikonsumsi oleh ibu hamil karena tinggi akan kandungan vitamin C dan serat. Nenas mengandung suatu zat yang bernama *bromelain* yang dipercaya bisa melembekkan mulut rahim sehingga bisa menyebabkan persalinan prematur atau keguguran namun seorang ibu harus mengkonsumsi paling kurang 7 buah nenas sekaligus untuk mencapai jumlah zat *bromelain* yang cukup untuk menimbulkan efek ini.

Mitos 3



Minyak kelapa yang dicampur dengan telur setengah matang bisa memperlancar persalinan. Selama kehamilan, hindari produk makanan hewani (daging, ikan, telur) yang tidak dimasak (mentah) atau setengah matang untuk menghindari infeksi bakteri atau parasit. Beberapa jenis sayur (yang biasa dibuat lalap) bisa dikonsumsi mentah namun harus dicuci bersih sebelumnya.

Kotak 11. Keluhan dalam kehamilan dan cara mengatasinya dari sudut pandang gizi

Keluhan 1. Sulit buang air besar

Untuk memperlancar buang air besar, tingkatkan konsumsi cairan menjadi 1,5 sampai 2 liter per hari dan perbanyak makan makanan berserat.

Keluhan 2. Mual dan muntah

Mual dan muntah selama kehamilan disebabkan perubahan hormon ibu. Beberapa cara untuk mengatasi gejala ini adalah makan dalam porsi kecil dan sering. Misalnya 3 kali makan makanan utama (pagi, siang dan malam) diselingi 2 kali cemilan di antaranya. Hindari makan makanan yang pedas dan asam maupun minuman yang mengandung soda karena bisa memicu peningkatan asam lambung. Jika gejala ini semakin parah, ibu harus segera menghubungi tenaga kesehatan.

Keluhan 3. Pusing

Salah satu penyebab pusing dalam kehamilan adalah anemia atau kekurangan sel darah merah. Perkembangan janin dalam kandungan menyebabkan meningkatnya kebutuhan akan asupan zat – zat penting dalam tubuh



termasuk zat besi. Zat besi merupakan salah satu bahan utama yang dibutuhkan dalam proses pembentukan sel darah merah. Salah satu penyebab anemia dalam kehamilan adalah kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi (lihat tabel 1) untuk mengetahui sumber makanan yang mengandung kadar zat besi yang tinggi). Selain itu, kebiasaan mengonsumsi kopi dan teh segera setelah makan harus dihindari karena kedua minuman ini menghambat penyerapan zat besi oleh tubuh.

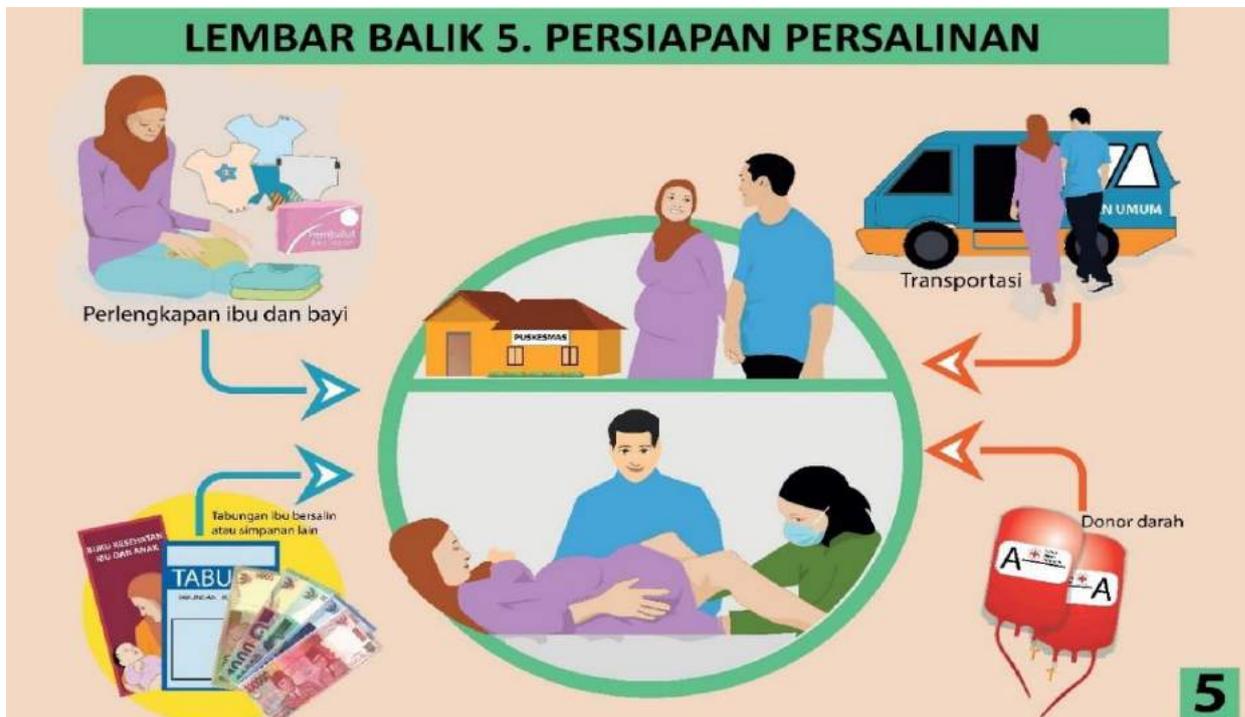
Keluhan 4. Sakit kepala

Banyak faktor yang dapat menyebabkan sakit kepala. Ibu hamil harus segera memeriksakan diri kepada tenaga kesehatan saat mengalami gejala ini. Salah satu penyebab sakit kepala adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi. Ibu hamil yang mengidap hipertensi harus menghindari makanan yang memiliki kandungan garam yang tinggi, contohnya makanan siap saji, sosis, *nugget* dan sebagainya.

Jamu merupakan minuman tradisional Indonesia yang secara turun temurun dipercaya khasiatnya untuk menjaga kebugaran tubuh, mencegah berbagai macam penyakit, dan bahkan menyembuhkan penyakit. Namun, selama kehamilan, ibu harus berhati – hati dalam mengonsumsi jamu, terutama jamu yang dibeli (bukan buatan sendiri/buatan rumah) karena banyak jamu yang dijual sudah dicampur dengan bahan – bahan yang bisa membahayakan janin.



Lembar balik 5: Persiapan persalinan



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

5



*Pedoman pelatihan promosi kesehatan ibu untuk kader Posyandu:
Panduan untuk peserta*

Lembar balik 6: Pentingnya bersalin di fasilitas kesehatan



LEMBAR BALIK 6. PENTINGNYA BERSALIN DI FASILITAS KESEHATAN



6

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

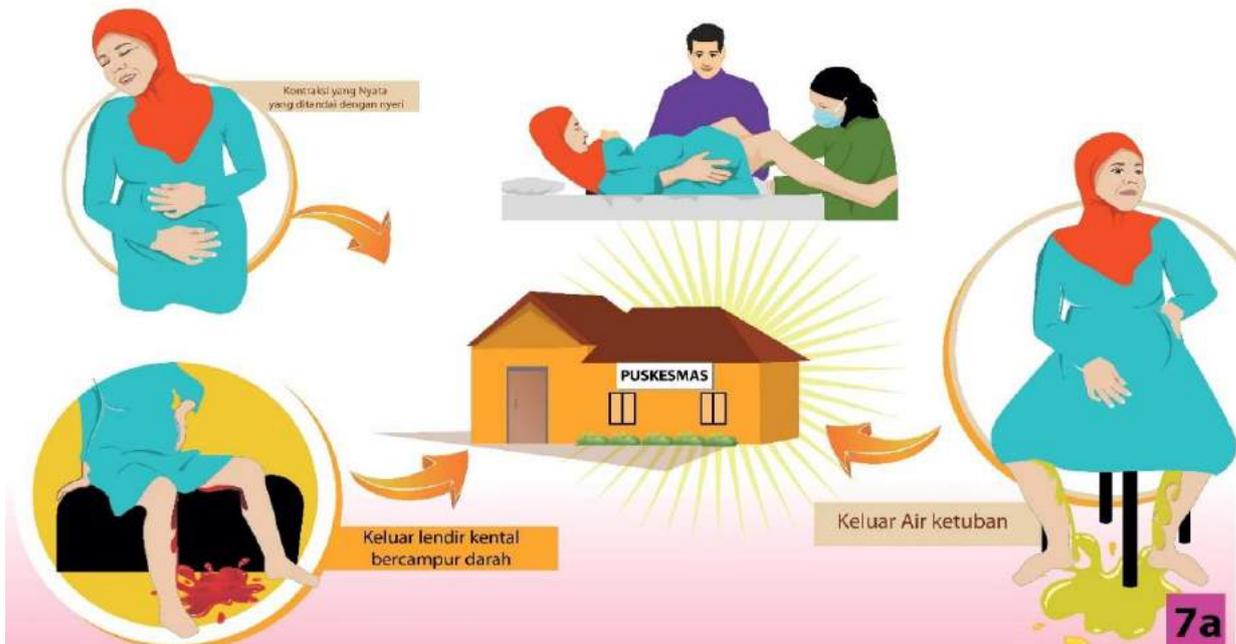
1. Walaupun kehamilan ibu normal dan sehat, komplikasi dapat terjadi kapan saja selama persalinan, apalagi jika ibu memiliki tanda – tanda bahaya selama hamil
2. Fasilitas kesehatan memiliki tenaga kesehatan (bidan, perawat, dokter), peralatan dan obat – obatan yang diperlukan untuk persalinan, baik 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

6



Lembar balik 7a dan 7b: Tanda – tanda persalinan

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?

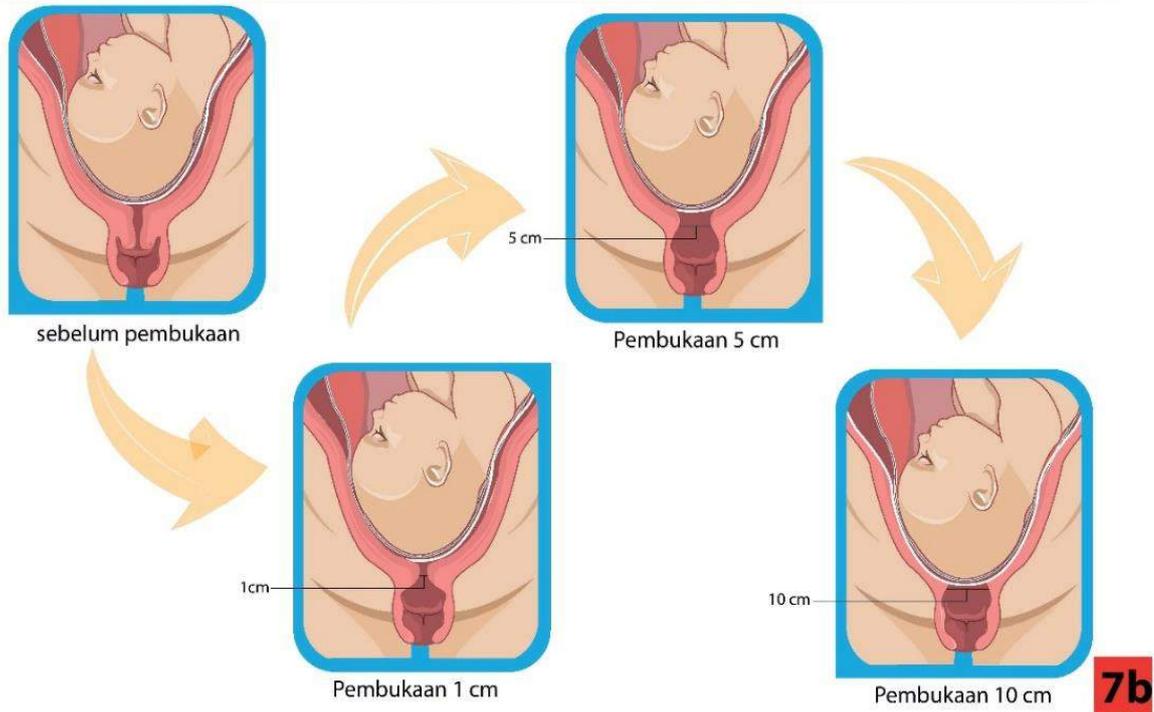
PESAN UTAMA

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

7a



LEMBAR BALIK 7b. PROSES PERSALINAN



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

7b



Lembar balik 8: Perawatan dalam masa nifas

LEMBAR BALIK 8. PERAWATAN DALAM MASA NIFAS

8

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?

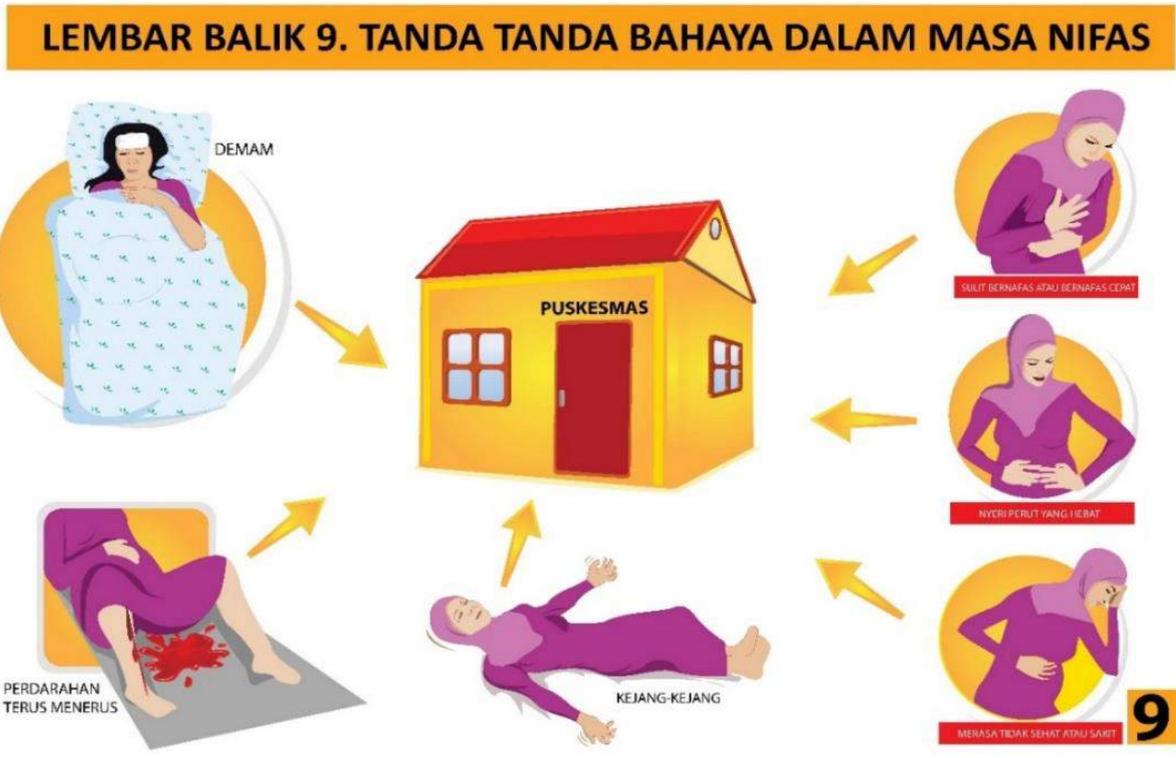
PESAN UTAMA

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

8



Lembar balik 9: Tanda – tanda bahaya ibu dalam masa nifas



LEMBAR BALIK 9. TANDA TANDA BAHAYA DALAM MASA NIFAS

<p>APA SAJA TANDA BAHAYA IBU DALAM MASA NIFAS?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perdarahan yang terus – menerus • Demam tinggi • Kejang • Sulit bernafas atau bernafas cepat • Nyeri perut hebat • Merasa “tidak sehat” atau “sakit” <p>Tanda – tanda lainnya yang bisa membahayakan kondisi kesehatan ibu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>DISKUSIKAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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?
<p>PESAN UTAMA</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 dan 10 b: Perawatan bayi

LEMBAR BALIK 10a. INISIASI MENYUSU DINI DAN ASI EKSKLUSIF



SEGERA SETELAH LAHIR BAYI DI TENGGURAPKAN KE DADA IBU DENGAN KULIT BAYI BERSENTUHAN LANGSUNG DENGAN KULIT IBU, BAYI DIBIARKAN MENCARI PUTING SUSU IBUNYA



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



AIR KELAPA AIR TAJIN
MADU PISANG

MAKANAN YANG DIKUNYAH



10a

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.
 - Reflek 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)

10a



LEMBAR BALIK 10b. PERAWATAN TALI PUSAT DAN IMUNISASI

PERAWATAN TALI PUSAT

Tali Pusat berdarah, bengkak, kemerahan, bernanah

IMUNISASI

CAMPAK, HEP B 0, DPT, BCG, POLIO

PUSKESMAS

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 di taruh 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

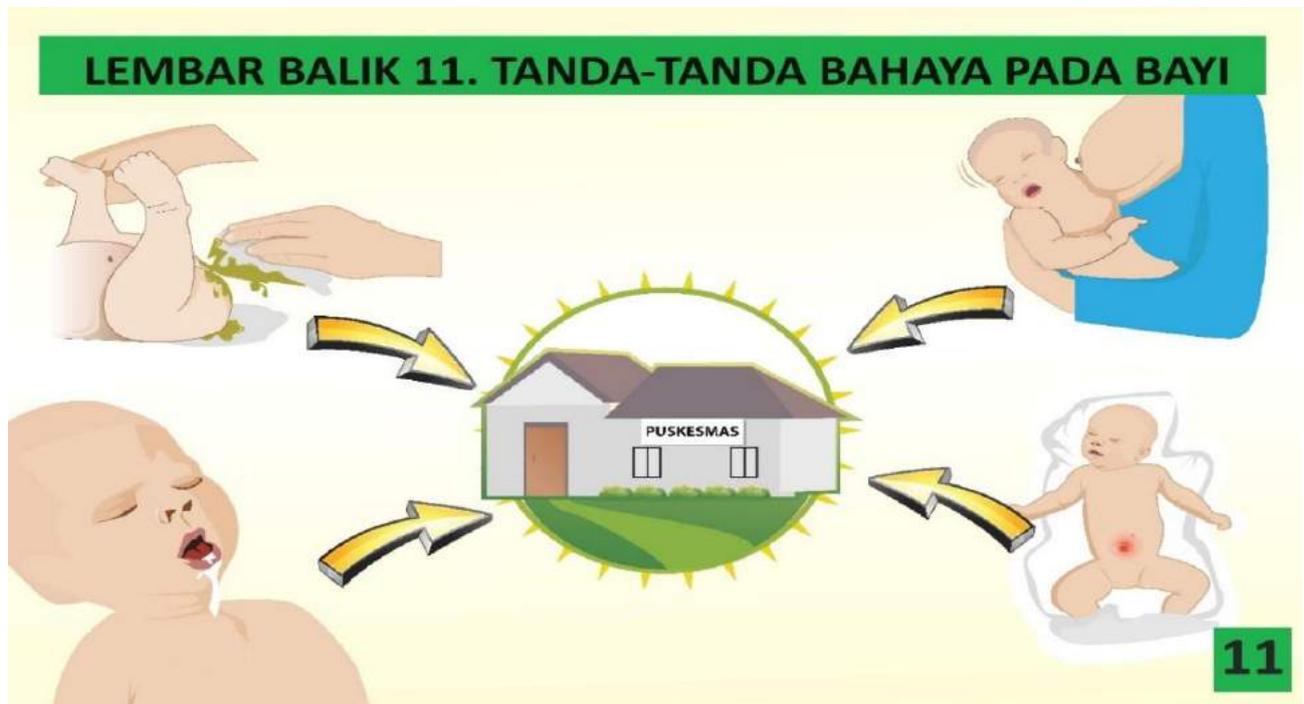
2. IMUNISASI BAYI

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

10b



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 menyusu
 - 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 diperjalanan

11



Lembar balik 12: Keluarga berencana dan metode serta alat kontrasepsi

Kotak 12. Pengertian keluarga berencana dan kontrasepsi

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.

Kontrasepsi adalah upaya menghalangi terjadinya pembuahan pada perempuan.

Kotak 13. Metode kontrasepsi

Berdasarkan sifatnya, permanen atau tidak

1. Kontrasepsi reversibel/tidak permanen (dapat kembali mempunyai anak): Metode kontrasepsi yang dapat dihentikan dan dapat mengembalikan kesuburan atau kemampuan untuk punya anak lagi. Metode ini dibagi dua, yaitu jangka panjang dan jangka pendek.
2. Kontrasepsi yang permanen: Metode kontrasepsi permanen atau yang disebut sterilisasi adalah metode kontrasepsi yang tidak dapat mengembalikan kemampuan untuk mempunyai anak lagi.

Berdasarkan cara kerjanya

1. Metode penghalang, contohnya kondom dan diafragma.



2. Metode mekanik seperti AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim) atau sering disebut IUD (*Intra Uterine Device*).
3. Metode hormonal, contohnya pil, suntikan dan implan.
4. Metode kontrasepsi alami, yaitu metode yang tidak menggunakan alat-alat bantu mekanik maupun hormonal, contohnya metode kalender (pantang berkala).



LEMBAR BALIK 12. KONTRASEPSI

METODE KB JANGKA PENDEK



PIL



SUNTIK

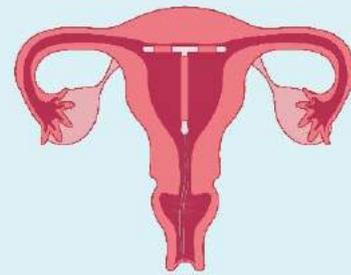


KONDOM (UNTUK LAKI-LAKI)



Diafragma dan
Penutup Serviks
(UNTUK PEREMPUAN)

METODE KB JANGKA PANJANG



IUD



IMPLAN

12

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

12



Hak azasi manusia dalam lingkup kesehatan seksual dan reproduksi dan nilai-nilai profesional tenaga kesehatan

Kotak 14. Hak – hak kesehatan reproduksi dan seksual

- Hak untuk mengakses pelayanan kesehatan seksual dan reproduksi terlepas dari usia, status pernikahan dan status sosial lainnya, kecacatan atau perbedaan lainnya (ras, suku, agama, dan sebagainya).
- Hak untuk menggunakan alat kontrasepsi yang disukai.
- Hak untuk mendapatkan informasi saat pasangan seksual terdiagnosis HIV/AIDS atau Infeksi Menular Seksual (IMS) lainnya, dan mendapatkan perlindungan dari infeksi tersebut,
- Hak untuk memilih pasangan hidup yang dipilih dan tidak dipaksa untuk menikah dengan seseorang yang bukan pilihannya.
- Hak untuk melakukan aborsi sesuai dengan indikasi.

Kotak 15. Hak – hak kesehatan reproduksi tingkat internasional dan nasional

Internasional

Menurut *International Conference Population and Development (ICPD)* tahun 1994 di Kairo – Mesir atau yang lebih dikenal dengan Deklarasi Kairo, ruang lingkup kesehatan seksual dan reproduksi mencakup kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, pencegahan dan penanganan infeksi menular seksual termasuk HIV/AIDS, kesehatan reproduksi remaja, pencegahan dan penanganan infertilitas, kesehatan reproduksi remaja, pencegahan dan penanganan komplikasi aborsi, pencegahan dan



penanganan infertilitas, kesehatan reproduksi usia lanjut, deteksi dini kanker saluran reproduksi serta kesehatan reproduksi lainnya seperti kejahatan seksual, sunat perempuan, dan sebagainya.

Nasional

Peraturan Pemerintah No. 62 Tahun 2014⁶ tentang kesehatan reproduksi mencakup semua hal yang sudah disebutkan di atas. Beberapa hal penting yang tertulis dalam peraturan pemerintah tersebut adalah:

Bab III tentang Kesehatan Ibu

Pasal 8:

- 1) Setiap perempuan berhak mendapat pelayanan kesehatan ibu untuk mencapai hidup sehat dan mampu melahirkan generasi yang sehat dan berkualitas serta mengurangi angka kematian ibu.
- 2) Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan sedini mungkin dimulai dari masa remaja sesuai dengan perkembangan mental dan fisik.
- 3) Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (2) diselenggarakan melalui:
 - a. Pelayanan kesehatan reproduksi remaja
 - b. Pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, hamil, persalinan, dan sesudah melahirkan
 - c. Pengaturan kehamilan, pelayanan kontrasepsi, dan kesehatan seksual; dan
 - d. Pelayanan kesehatan sistem reproduksi

⁶ Peraturan Pemerintah (PP) Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi: Penjelasan tentang PP Republik Indonesia No. 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi, <http://www.ipadi.or.id/ipadi/wp-content/uploads/PP-Nomor-61-Tahun-2014-Tentang-KESEHATAN-REPRODUKSI.pdf>, diakses 8 Oktober 2014



- 4) Pelayanan kesehatan Ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (3) dilaksanakan melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

Bab IV tentang Indikasi kedaruratan medis dan pemerkosaan sebagai pengecualian atas larangan aborsi

Pasal 31

- 1) Tindakan aborsi hanya dapat dilakukan berdasarkan indikasi:
 - a. Kedaruratan medis; atau
 - b. Kehamilan akibat perkosaan

Pasal 32

- 1) Indikasi kedaruratan medis sebagaimana dimaksud dalam pasal 31 ayat (1) huruf a meliputi:
 - a. Kehamilan yang mengancam nyawa dan kesehatan ibu; dan/atau
 - b. Kehamilan yang mengancam nyawa dan kesehatan janin, termasuk yang menderita penyakit genetik berat dan/atau cacat bawaan, maupun yang tidak diperbaiki sehingga menyulitkan bayi tersebut hidup di luar kandungan.

Pasal 34

- 1) Kehamilan akibat perkosaan sebagaimana dimaksud dalam pasal 31 ayat (1) huruf b merupakan kehamilan hasil hubungan seksual tanpa adanya persetujuan dari pihak perempuan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang – undangan.

Seorang tenaga kesehatan harus mempunyai sikap tidak menghakimi dalam menjalankan tugas sebagai tenaga kesehatan. Setiap pengguna layanan kesehatan harus mendapat pelayanan kesehatan yang sama.



Daftar pustaka

USAID/BASICS & POPPHI, 2009, *A guide for training community health workers/ volunteers to provide maternal and newborn health messages.*

Ministry of Health Republic of Rwanda 2010, *Training module for community maternal health workers.*

Sierra Leone government, Comic Relief & The Kambia Appeal, 2013, *Community health worker handbook.*



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)*