



PEDOMAN PELATIHAN PROMOSI KESEHATAN IBU UNTUK KADER POSYANDU

PANDUAN UNTUK PELATIH



www.reachoutconsortium.org

PEDOMAN PELATIHAN PROMOSI KESEHATAN IBU UNTUK KADER POSYANDU PANDUAN UNTUK PELATIH

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 penuntun bagi pelatih dalam memberikan 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 pelatih*



Kata pengantar

Promosi kesehatan merupakan komponen utama dari program kesehatan primer di Indonesia. Kebanyakan kegiatan promosi kesehatan dilakukan di Posyandu, yaitu suatu aktivitas terpadu masyarakat yang dilaksanakan setiap bulan di desa-desa. Pemeriksaan kehamilan terhadap ibu-ibu di daerah pedesaan dilakukan di Posyandu dan promosi kesehatan ibu adalah suatu aktivitas penting untuk meningkatkan kesadaran ibu akan kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman. Oleh karena itu, pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan dalam menyampaikan materi promosi kesehatan ibu yang berkualitas di Posyandu menjadi faktor yang sangat penting.

Tenaga kesehatan yang bekerja di Posyandu yaitu bidan desa dan kader Posyandu, merupakan tenaga kesehatan ibu di lini terdepan. Jika mereka dilatih hingga mampu memberikan promosi kesehatan secara efektif, maka para ibu hamil akan lebih mempercayai dan mengikuti nasihat yang mereka berikan. Hal ini akan bermanfaat bagi penyedia dan pengguna layanan. Dengan demikian, melalui ilmu yang didapat dalam pelatihan, tenaga – tenaga kesehatan ini dapat memberikan layanan kesehatan ibu sesuai baku mutu yang berlaku.

Pedoman pelatihan ini dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan tenaga kesehatan di lini terdepan di Posyandu, terutama kader Posyandu. Dalam pedoman ini, pelatih dituntun untuk menyampaikan setiap materi pelatihan langkah demi langkah. Penekanan dalam pelatihan adalah pendekatan partisipatif melalui tanya jawab antara pelatih dan peserta, dan sesi bermain peran yang interaktif. Pelatihan ini memerlukan empat hari yang intensif untuk menghasilkan kader yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan di Posyandu. Di hari pertama, peserta diingatkan kembali untuk mengetahui peran dan tanggungjawab mereka. Selanjutnya, peserta diperkenalkan dengan teknik komunikasi efektif dan negosiasi dalam menyampaikan penyuluhan. Sesi ini diikuti dengan perkenalan akan lembar balik sebagai alat bantu penyuluhan dan cara menggunakannya. Pemetaan masyarakat ditujukan untuk melatih peserta mengidentifikasi ibu – ibu hamil risiko tinggi. Dalam dua hari selanjutnya, peserta akan belajar tentang topik – topik yang berhubungan dengan kesehatan ibu sejak kehamilan sampai kontrasepsi. Dalam sesi – sesi ini, latihan penyuluhan melalui permainan peran menjadi agenda utama untuk meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri peserta dalam membawakan penyuluhan. Selain itu, pelatih akan meluruskan mitos – mitos yang beredar dalam masyarakat, terutama yang membahayakan ibu dan kehamilannya. Selain itu, diskusi tentang hak – hak azasi reproduksi akan dilakukan dengan tujuan agar peserta dapat membedakan nilai personal dan profesional dalam memberikan layanan kesehatan. Di hari terakhir, peserta akan berlatih memberikan penyuluhan kepada ibu hamil. Disamping itu, peserta akan belajar bagaimana mengelola Posyandu yang efisien dan melakukan advokasi dengan tokoh masyarakat.

Pedoman ini awalnya dibuat untuk pelatihan promosi kesehatan yang dilaksanakan di kabupaten Cianjur, provinsi Jawa Barat sebagai bagian dari kegiatan peningkatan kualitas program REACHOUT. REACHOUT, 'Linking communities and health systems' adalah suatu konsorsium yang terdiri dari



delapan negara yang melakukan penelitian selama lima tahun (2013 – 2017) dan didanai oleh Uni Eropa. Tujuan dari REACHOUT adalah untuk memaksimalkan pelayanan kesehatan yang merata, efektif, dan efisien oleh tenaga – tenaga kesehatan di lini terdepan di daerah – daerah terpencil dan pinggiran di Bangladesh, Ethiopia, Indonesia, Kenya, Malawi dan Mozambique, dengan bantuan dari rekan – rekan di negara Eropa: Inggris dan Belanda. Di Indonesia, fokus dari program ini adalah peningkatan kesehatan ibu, yang juga merupakan prioritas nasional, dan REACHOUT bertujuan untuk memperkuat pelayanan kesehatan ibu di lini terdepan dalam masyarakat. Dalam pelaksanaan program ini, di Indonesia REACHOUT bernaung di bawah Lembaga Biologi Molekuler Eijkman Indonesia yang bekerjasama dengan Liverpool School of Tropical Medicine (LSTM) dan Royal Tropical Institute (KIT) Amsterdam.

Aspek praktis dari pedoman ini dinilai saat pelatihan, dan beberapa revisi dibuat oleh tim penulis untuk menjamin kemudahan dalam penggunaannya. Menjawab respon positif yang kami terima terhadap pelatihan yang kami lakukan dengan menggunakan pedoman ini, maka kami merasa bahwa dengan membuat pedoman ini dalam bentuk elektronik akan meningkatkan jangkauannya. Tentu saja masih ada hal-hal yang perlu ditingkatkan dan saya mengajak semua yang membaca dan menggunakan pedoman ini memberikan saran-saran untuk meningkatkan kemudahan dan membuat materi kesehatan ibu lebih relevan dengan konteks lokal.

Jakarta, Desember 2017

Prof. dr. Din Syafruddin, PhD
Project-in-Charge REACHOUT Indonesia



Daftar isi

Kata pengantar.....	v
Daftar isi	vii
Daftar tabel	ix
Contoh jadwal pelatihan.....	xi
HARI I	13
Sesi 1: Ucapan selamat datang dan perkenalan	15
Sesi 2: Tujuan dan hal – hal yang ingin dicapai dalam pelatihan	16
Sesi 3: Tes awal.....	18
Sesi 4: Tugas dan tanggung jawab kader	19
Sesi 5: Kemampuan berkomunikasi efektif.....	20
Sesi 6: Negosiasi	23
Sesi 7: Pengenalan dan pedoman penggunaan lembar balik	26
Sesi 8: Pemetaan masyarakat.....	29
Hari II	31
Sesi 9: Pemeriksaan kehamilan dan menjaga kesehatan dalam kehamilan.....	33
Sesi 10: Tanda – tanda bahaya dalam kehamilan	38
Sesi 11: Nutrisi dalam kehamilan	41
Sesi 12: Persiapan persalinan dan pentingnya bersalin di fasilitas kesehatan.....	44
Sesi 13: Hak azasi manusia dalam ruang lingkup kesehatan seksual dan reproduksi dan nilai – nilai profesional tenaga kesehatan	48
Hari III.....	51
Sesi 14: Tanda – tanda persalinan	53
Sesi 15: Perawatan dalam masa nifas	56
Sesi 16: Tanda – tanda bahaya ibu dalam masa nifas	59
Sesi 17: Perawatan bayi.....	62
Sesi 18: Tanda-tanda bahaya pada bayi.....	66
Sesi 19: Keluarga berencana dan metode serta alat kontrasepsi	69
Hari IV.....	73
Sesi 20: Latihan penyuluhan.....	75
Sesi 21: Umpan balik latihan penyuluhan	76
Sesi 22: Koordinasi dan advokasi	77
Sesi 23: Pengelolaan Posyandu	79
Sesi 24: Tes akhir	81
Sesi 25: Evaluasi pelatihan dan penutupan.....	82
Lampiran.....	83



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

Lampiran 1. Tes awal dan tes akhir	83
Lampiran 2. Tugas dan tanggung jawab kader	84
Lampiran 3. Sumber makanan bergizi untuk ibu hamil.....	85
Lampiran 4. Peraturan Pemerintah No. 61 Tahun 2014	89
Lampiran 5. Contoh kasus nilai pribadi versus nilai profesional	90
Lampiran 6. Sistem 5 meja Posyandu	91
Lampiran 7. Contoh lembar evaluasi pelatihan	92
Daftar pustaka.....	95



Daftar tabel

Tabel 1. Sumber makanan bergizi untuk ibu hamil.....	87
Tabel 2. Contoh kasus nilai pribadi versus nilai profesional	92
Tabel 3. Sistem 5 Meja Dalam Pelaksanaan Posyandu	93



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



Contoh jadwal pelatihan

WAKTU	Hari I	Hari II	Hari III	Hari IV
08.00 – 12.00*	<ul style="list-style-type: none"> • Sesi 1: Ucapan selamat datang, perkenalan – 30 menit • Sesi 2: Tujuan dan hal – hal yang ingin dicapai dalam pelatihan – 30 menit • Sesi 3: Tes Awal – 45 menit • Sesi 4: Tugas dan tanggung jawab kader – 30 menit • Sesi 5: Kemampuan berkomunikasi yang efektif – 60 menit 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesi 9: Pemeriksaan kehamilan dan menjaga kesehatan dalam kehamilan – 105 menit • Sesi 10: Tanda – tanda bahaya dalam kehamilan – 60 menit • Sesi 11: Nutrisi dalam kehamilan – 60 menit 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesi 14: Tanda – tanda persalinan – 90 menit • Sesi 15: Perawatan dalam masa nifas – 60 menit • Sesi 16: Tanda – tanda bahaya ibu dalam masa nifas – 60 menit 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesi 20: Latihan konseling – 165 menit • Sesi 21: Umpan balik latihan konseling – 45 menit
12.00 – 13.00	ISHOMA	ISHOMA	ISHOMA	ISHOMA
13.00 – 16.00*	<ul style="list-style-type: none"> • Sesi 6: Negosiasi – 45 menit • Sesi 7: Pengenalan dan pedoman penggunaan lembar balik – 60 menit • Sesi 8: Pemetaan masyarakat – 60 menit 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesi 12: Persiapan persalinan dan pentingnya bersalin di fasilitas kesehatan – 105 menit • Sesi 13: Hak azasi manusia dalam lingkup kesehatan seksual dan reproduksi dan nilai – nilai profesional tenaga kesehatan – 60 menit 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesi 17: Perawatan bayi – 75 menit • Sesi 18: Tanda – tanda bahaya pada bayi – 45 menit • Sesi 19: Keluarga Berencana dan metode serta alat kontrasepsi – 45 menit 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesi 22: Advokasi dan koordinasi – 45 menit • Sesi 23: Pengelolaan Posyandu – 60 menit • Sesi 24: Tes Akhir – 45 menit • Sesi 25: Evaluasi pelatihan dan penutupan – 15 menit

* Diselingi rehat kopi selama 15 menit



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



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

HARI I



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



Sesi 1: Ucapan selamat datang dan perkenalan

WAKTU

30 menit.

SASARAN

1. Pelatih dan peserta saling mengenal satu sama lain.
2. Pelatih dan peserta menyepakati aturan – aturan selama pelatihan.

LANGKAH – LANGKAH

1. Gunakan tanda pengenal dan minta peserta menggunakan tanda pengenal mereka.
2. Perkenalkan diri, ucapkan selamat datang kepada peserta dan berterima kasih atas kehadiran mereka dalam pelatihan.
3. Minta peserta memperkenalkan diri mereka.
4. Jelaskan secara singkat tentang tujuan pelatihan. Tujuan pelatihan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan kader untuk menyampaikan penyuluhan kesehatan ibu di Posyandu. Beberapa hal yang ingin dicapai oleh pelatihan ini adalah:
 - Meningkatkan pengetahuan kader tentang kesehatan ibu selama kehamilan, persalinan, dan sesudah persalinan.
 - Meningkatkan keterampilan kader dalam berkomunikasi dan bernegosiasi dengan ibu hamil tentang perilaku sehat selama kehamilan dan sesudah persalinan, dan mengajak ibu untuk bersalin di fasilitas kesehatan dibantu oleh tenaga kesehatan terlatih seperti bidan desa.
5. Buat kesepakatan dengan peserta tentang aturan – aturan selama pelatihan. Minta peserta memberikan ide dan masukan tentang aturan apa yang akan diberlakukan selama pelatihan, contohnya:
 - Semua peserta harus aktif berpartisipasi selama pelatihan.
 - Peserta bebas mengemukakan pendapat atau ide selama pelatihan.
 - Setiap orang harus menghargai pendapat dan pengalaman orang lain.
 - Pelatih dan peserta harus datang tepat waktu.
 - Telepon genggam (*handphone*) harus dimatikan atau digetarkan selama pelatihan agar tidak mengganggu jalannya pelatihan.
6. Tulis masukan – masukan dari peserta di papan/kertas *flipchart*, dan sepakati aturan - aturan tersebut.



Sesi 2: Tujuan dan hal – hal yang ingin dicapai dalam pelatihan

WAKTU

30 menit.

SASARAN

1. Mengetahui tujuan dan hal – hal yang ingin dicapai peserta melalui pelatihan.
2. Menyelaraskan tujuan dan hal – hal yang akan dicapai dalam pelatihan.

LANGKAH – LANGKAH

1. Tanyakan kepada peserta hal – hal yang ingin dicapai melalui pelatihan ini dan tulis di papan/kertas *flipchart*.
2. Presentasikan tujuan pelatihan yang sudah disiapkan sebelumnya dan bandingkan dengan hal – hal yang disampaikan oleh peserta.

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.



3. Sampaikan jadwal pelatihan.
4. Jelaskan kepada peserta bahwa selama pelatihan ini, ada beberapa kegiatan yang akan dilakukan yaitu:
 - a. Demonstrasi teknik komunikasi dan negosiasi.
 - b. Bermain peran.
 - c. Tes awal dan tes akhir.



Sesi 3: Tes awal

WAKTU

30 menit.

PERSIAPAN

Lembar tes awal.

SASARAN

Mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang kesehatan ibu sebelum pelatihan dimulai.

LANGKAH - LANGKAH

1. Jelaskan kepada peserta bahwa tujuan dilakukan tes awal adalah agar pelatih dapat mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang kesehatan ibu dan perawatan bayi sebelum pelatihan dimulai.
2. Jelaskan kepada peserta bahwa jika dalam lembar tes ada pertanyaan yang kurang jelas atau kurang dimengerti, peserta bisa menanyakannya kepada pelatih. Peserta tidak diijinkan untuk bekerja sama dengan peserta lain dalam menjawab pertanyaan.
3. Bagikan lembar tes awal.

TES AWAL

Lihat lampiran 1.



Sesi 4: Tugas dan tanggung jawab kader

WAKTU

40 menit.

SASARAN

Peserta memahami tugas dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas sebagai kader, terutama dalam hubungan dengan kegiatan promosi kesehatan.

LANGKAH - LANGKAH

1. Tanyakan:

- Sebagai kader, apa saja tugas – tugas Anda yang berhubungan dengan kesehatan ibu dan anak (sebelum, saat, dan sesudah hari buka Posyandu)?
 - Setelah mendapatkan jawaban peserta, sebutkan tugas – tugas kader yang berhubungan dengan kegiatan Posyandu (Lampiran 2).
 - Menurut Anda, seberapa penting tugas Anda? Mengapa?
 - Sudah idealkah (maksimalkah) kesehatan ibu dan anak di lingkungan Anda bekerja? Mengapa? Mengapa belum ideal/maksimal, sementara sudah ada Anda sebagai tenaga kesehatan?
 - Apa saja masalah yang menghambat Anda melakukan tugas Anda sebagai kader?
2. Bagi peserta dalam 3 – 4 kelompok kecil. Dalam kelompok kecil, mintalah peserta untuk mendiskusikan bagaimana cara mereka menyelesaikan masalah – masalah yang sudah dikemukakan lalu menuliskan jawaban mereka di papan/kertas *flipchart*.
3. Mintalah masing – masing perwakilan dari kelompok kecil mempresentasikan masalah dan strategi penyelesaian masalah yang akan mereka lakukan. Diskusikan jawaban peserta dengan meminta umpan balik dari kelompok yang lain.



Sesi 5: Kemampuan berkomunikasi efektif

WAKTU

60 menit.

SASARAN

Peserta memahami hal – hal yang diperlukan untuk melakukan komunikasi efektif terutama dalam penyuluhan kesehatan.

Komunikasi efektif adalah dimana pesan yang ingin disampaikan oleh pemberi informasi dapat diterima dengan pengertian yang sama oleh penerima informasi.

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.



LANGKAH - LANGKAH

1. Lakukan kegiatan Bermain Peran 1.

- Minta peserta saling berpasangan. Setiap pasangan melakukan komunikasi dengan 3 adegan yang berbeda secara bergantian.
 - Kedua peserta duduk dengan posisi saling balik badan. Peserta 1 menceritakan sebuah cerita kepada Peserta 2, sementara Peserta 2 mendengarkan cerita tersebut.
 - Kedua peserta duduk berhadapan. Peserta 1 menceritakan sesuatu kepada Peserta 2 namun Peserta 2 sibuk melakukan hal lain, misalnya mencatat, melihat telepon genggam, dan sebagainya.
 - Kedua peserta duduk berhadapan. Peserta 1 menceritakan sesuatu kepada Peserta 2. Peserta 2 memperhatikan dan menganggapi cerita dari Peserta 1 tersebut.
- Minta semua peserta kembali ke kelompok besar. Tanyakan yang dirasakan para peserta setelah melakukan ketiga adegan tadi. Apakah yang membedakan ketiganya? Catat jawaban – jawaban mereka di papan/kertas *flipchart*.

2. Lakukan kegiatan Bermain Peran 2.

- Ajak satu fasilitator untuk memperagakan adegan kunjungan rumah yang dilakukan oleh kader ke rumah ibu hamil. Pelatih berperan sebagai kader dan fasilitator berperan sebagai ibu hamil.
Skenario utama: Kader berkunjung ke rumah ibu hamil yang tidak pernah memeriksakan kandungan ke Posyandu atau fasilitas kesehatan lain. Ibu sedang mengandung anak ke dua dan persalinan pertama ditolong oleh dukun bayi. Kader bertanya alasan ibu tidak memeriksakan kandungannya ke Posyandu. Jawaban ibu adalah ibu merasa kehamilannya baik – baik saja dan persalinan pertama juga baik-baik saja walaupun ditolong oleh dukun bayi. Untuk persalinan ke dua, ibu berencana akan bersalin di rumah ditolong oleh dukun bayi.
Adegan 2.1: Setelah mendengar penjelasan dari ibu, kader langsung menghakimi ibu dengan mengatakan bahwa ibu salah karena seharusnya ibu memeriksakan diri ke Posyandu atau tenaga kesehatan dan persalinan harus ditolong oleh tenaga kesehatan. Ibu terlihat ingin menjelaskan lebih lanjut alasan lain sehingga ibu bersalin ditolong oleh dukun bayi namun tidak diberi kesempatan untuk berbicara. Kader langsung menganjurkan ibu untuk datang ke Posyandu bulan depan. Ibu langsung menyetujui saran kader namun diam-diam berencana untuk tetap bersalin di rumah dan ditolong oleh dukun bayi.
Adegan 2.2: Setelah mendengar penjelasan dari ibu, kader mengulangi alasan ibu tidak mau memeriksakan diri ke Posyandu dan hanya mau ditolong dukun untuk memastikan ketidaksalahpahaman. Ibu membenarkan penjelasan kader. Kader menanyakan alasan lain kenapa ibu lebih suka untuk bersalin ditolong dukun bayi selain alasan kehamilannya baik – baik saja. Ibu kemudian menjelaskan bahwa biaya persalinan yang dikeluarkan lebih kecil jika ditolong dukun. Kader berempati dengan keadaan ibu dengan mengatakan bahwa kader mengerti dengan situasi yang dihadapi ibu.
- Tanyakan kepada peserta:



- Adegan yang mana yang lebih Anda pilih jika Anda berada di posisi ibu hamil? Mengapa?
 - Bagaimana penerimaan ibu hamil atas kehadiran kader jika Anda berkomunikasi menggunakan cara ke dua?
3. Diskusikan jawaban – jawaban peserta. Tutup sesi dengan menyimpulkan kedua kegiatan bermain peran dengan memberikan penjelasan tentang ciri – ciri komunikasi yang efektif.
 4. Minta peserta mengulangi ciri – ciri komunikasi yang efektif dengan suara lantang.



Sesi 6: Negosiasi

WAKTU

45 menit.

SASARAN

1. Peserta memahami bahwa bernegosiasi berbeda dengan menyuruh, memerintah, dan menganjurkan.
2. Peserta mampu melakukan negosiasi dengan ibu hamil dalam menyampaikan penyuluhan.

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.

LANGKAH – LANGKAH

1. Lanjutkan skenario bermain peran 2.2 dari Sesi 5.

Setelah mendengarkan penjelasan ibu:

- Adegan 2.2.a

*Kader memaksakan pesan kesehatan kepada ibu dengan cara menakut-nakuti ibu. Contohnya: “Ibu, ibu **harus** memeriksakan kehamilan di Posyandu dan melakukan persalinan dengan ditolong oleh bidan desa karena bersalin di dukun bayi berbahaya. Kemarin tetangga saya mati karena perdarahan setelah persalinannya ditolong dukun bayi.”*

- Adegan 2.2.b

*Kader memberikan **anjuran** tentang pesan kesehatan kepada ibu dengan cara merayu ibu. Contohnya: “Ibu, ibu sebaiknya memeriksakan kehamilan di Posyandu dan bersalin ditolong oleh bidan desa. Sekarang semuanya gratis. Pokoknya ibu tinggal datang saja.”*

- Adegan 2.2.c

Kader melakukan negosiasi dengan ibu tentang pesan kesehatan. Jika ibu mempunyai perbedaan pendapat, diskusikan perbedaan pendapat dengan cara negosiasi. Negosiasi dilakukan dengan cara memberikan informasi yang jelas kepada ibu tentang pentingnya memeriksakan kehamilan dan bersalin di fasilitas kesehatan dibandingkan dengan persalinan ditolong dukun bayi. Jika ibu mengutarakan adanya masalah yang menghambatnya datang ke fasilitas kesehatan, tanyakan kepada ibu apa saja solusi yang bisa ibu lakukan. Ajak ibu untuk melakukan perubahan –



perubahan kecil yang bisa dilakukan. Jika masalah ibu membutuhkan solusi yang lebih rumit, diskusikan masalah tersebut dengan bidan desa dan tokoh – tokoh masyarakat.

2. Minta pendapat peserta tentang permainan peran:
 - Apa pendapat Anda tentang permainan peran yang baru saja ditampilkan?
 - Apa perbedaan adegan 2.2.a, 2.2.b, dan 2.2.c?
 - Adegan mana yang paling baik? Mengapa?
3. Jelaskan kepada peserta bahwa mungkin selama ini peserta tidak menyuruh atau memerintah ibu namun melakukan suatu proses yang disebutkan “menganjurkan”. Hal ini berbeda dengan negosiasi. Biasanya saat kader membuat anjuran, ibu bisa melakukan atau tidak melakukan anjuran tersebut. Mengapa? Karena hal yang bersifat anjuran biasanya merupakan hal yang jika tidak dilakukan tidak apa – apa tetapi jika dilakukan akan lebih baik lagi. Oleh karena itu teknik penyuluhan kesehatan yang lebih baik adalah dengan menggunakan teknik negosiasi.
4. Tanyakan kepada peserta apa yang dimaksud dengan negosiasi. Jelaskan tentang pengertian negosiasi.
5. Tanyakan kepada peserta, mengapa teknik negosiasi lebih baik daripada menganjurkan. Setelah mendapatkan jawaban peserta, jelaskan bahwa alasannya adalah dengan negosiasi, ibu hamil dan keluarga tidak merasa dipaksa untuk melakukan pesan kesehatan, melainkan dengan sadar dan rela menyetujui pesan yang disampaikan.

Dalam teknik negosiasi, ibu dilibatkan dalam pengambilan keputusan sehingga akan meningkatkan keberhasilan pesan kesehatan dilaksanakan oleh ibu.

6. Simpulkan Sesi 6 dengan menjelaskan hal – hal yang harus diperhatikan saat melakukan negosiasi.
 - a. **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.
 - b. **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.

c. 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

d. 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.



Sesi 7: Pengenalan dan pedoman penggunaan lembar balik

WAKTU

60 menit.

PERSIAPAN

Lembar Balik.

SASARAN

1. Peserta mengetahui kegunaan lembar balik.
2. Peserta mampu menggunakan lembar balik sesuai dengan pesan kesehatan yang ingin disampaikan.

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.

LANGKAH – LANGKAH

A. PENGENALAN LEMBAR BALIK

1. Tunjukkan lembar balik kepada peserta. Tanyakan apakah peserta pernah melihat atau menggunakan lembar balik.
 - Jika ya, tanyakan kepada peserta:
 - Apa yang peserta ketahui tentang lembar balik dan kegunaannya. Berikan waktu kepada beberapa peserta untuk menjelaskan lembar balik dan kegunaannya.
 - Dimana peserta bisa menggunakan lembar balik dan kepada siapa saja lembar balik dapat digunakan?
 - Jika tidak (atau jika belum disebutkan), jelaskan pengertian lembar balik kepada peserta.
2. Jelaskan bahwa lembar balik yang akan digunakan dalam pelatihan ini berisi gambar – gambar tentang pesan kesehatan ibu, bayi baru lahir dan kontrasepsi. Lembar balik dapat digunakan untuk penyuluhan di Posyandu, Puskesmas, Pustu, kelas ibu hamil, kunjungan rumah, pengajian, pertemuan – pertemuan dalam masyarakat, dan sebagainya.
(Jelaskan langkah 3 dan 4 dengan menunjukkan contoh lembar balik)
3. 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.



4. 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. Di sini, 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. Kotak ke tiga berisi kesimpulan dari pesan kesehatan.
5. Tanyakan kepada peserta, mengapa lembar balik digunakan oleh tenaga kesehatan untuk menyampaikan pesan kesehatan. Beri waktu peserta untuk mengemukakan beberapa alasan.
6. Tambahkan dari jawaban peserta beberapa alasan tenaga kesehatan menggunakan lembar balik dalam penyuluhan:
 - a. Lembar balik menarik perhatian karena memiliki gambar – gambar yang menarik. Biasanya masyarakat lebih tertarik dengan penyuluhan yang menggunakan gambar – gambar berwarna.
 - b. Lembar balik meningkatkan kredibilitas (kepercayaan masyarakat terhadap) tenaga kesehatan.
 - c. Lembar balik membantu tenaga kesehatan untuk memilih topik yang akan disampaikan.
 - d. Lembar balik dapat mengingatkan tenaga kesehatan tentang isi materi yang akan disampaikan.
 - e. Gambar – gambar dalam lembar balik memudahkan masyarakat mengasosiasikan dirinya dengan orang yang dalam gambar.
7. Jelaskan bahwa peserta harus mengingat bahwa lembar balik hanya merupakan alat penunjang yang membantu interaksi antara tenaga kesehatan dan masyarakat namun peserta harus menguasai topik – topik penyuluhan yang akan disampaikan.
8. Jelaskan bahwa 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.
9. Lembar balik bukan satu – satunya alat bantu penyuluhan kesehatan. Buku KIA, poster, pamflet dan video dapat digunakan untuk membantu penyuluhan.

B. 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.



Sesi 8: Pemetaan masyarakat

WAKTU

60 menit.

SASARAN

1. Peserta mampu mengidentifikasi anggota masyarakat yang membutuhkan pelayanan kesehatan ibu dalam ruang lingkup kerjanya.
2. Peserta mampu mengidentifikasi hambatan – hambatan masyarakat untuk mengakses layanan kesehatan ibu.
3. Peserta mampu mengidentifikasi cara – cara dan sumber daya dalam masyarakat yang dapat digunakan untuk mengatasi hambatan – hambatan masyarakat dalam mengakses layanan kesehatan ibu.

LANGKAH – LANGKAH

(30 menit pertama)

1. Minta seorang peserta maju ke depan untuk menggambar atau memetakan tempat tinggal peserta tersebut. Kemudian peserta diminta untuk menggambar lokasi pos pelayanan kesehatan seperti Posyandu, Pustu, Pokbang, dan klinik/rumah bidan desa sambil memetakan jalan di lingkungan sekitar.
2. Selain itu peserta juga diminta memetakan:
 - Lokasi bangunan penting di desa seperti kantor desa, pos keamanan, balai desa, tempat ibadah, rumah tokoh masyarakat, dan sebagainya.
 - Rumah – rumah ibu hamil.
 - Rumah – rumah ibu hamil dengan kondisi tertentu seperti hamil di luar nikah, hamil karena perkosaan, ibu hamil yang cacat, ibu hamil yang berkerabat dengan dukun bayi, ibu hamil yang lebih suka menggunakan jasa dukun bayi, dan sebagainya.
 - Rumah dukun bayi yang tinggal di desa tersebut.
 - Jalan – jalan yang rusak atau sulit diakses oleh ibu hamil atau ibu melahirkan.
 - Jalan – jalan yang bisa dan tidak bisa diakses oleh kendaraan bermotor.
3. Minta semua peserta menyebutkan hambatan apa saja yang dihadapi ibu – ibu di daerah yang sudah dipetakan untuk mengakses pemeriksaan kehamilan, persalinan ke fasilitas kesehatan, pemeriksaan selama masa nifas dan pelayanan kontrasepsi.
4. Minta satu orang peserta menuliskan hambatan – hambatan tersebut di papan/kertas *flipchart*.
5. Minta semua peserta mendiskusikan solusi yang dapat ditempuh untuk mengatasi hambatan – hambatan tersebut. Utamakan solusi yang berhubungan dengan pemberdayaan masyarakat.



(30 menit ke dua)

1. Minta peserta duduk dalam kelompok Posyandu masing – masing. Setiap kelompok Posyandu melakukan kegiatan yang sama dengan kegiatan sebelumnya selama 20 menit. Minta setiap kelompok untuk fokus pada pemetaan lokasi Posyandu mereka.
2. Dalam 10 menit terakhir, satu orang perwakilan dari masing – masing Posyandu mempresentasikan hasil diskusi mereka. Presentasi ini memberikan kesempatan kepada setiap kelompok untuk saling berbagi dan belajar dari kelompok lain tentang solusi dalam mengatasi hambatan – hambatan yang ada di masyarakat.



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

Hari II



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



Sesi 9: Pemeriksaan kehamilan dan menjaga kesehatan dalam kehamilan

WAKTU

105 menit.

PERSIAPAN

Lembar Balik 1 dan 2.

SASARAN

1. Peserta mampu menyampaikan pesan kesehatan yang berhubungan dengan pentingnya pemeriksaan kehamilan dan layanan – layanan yang diterima ibu hamil selama pemeriksaan kehamilan.
2. Peserta mampu menyampaikan pesan kesehatan yang berhubungan dengan perilaku – perilaku sehat dan perilaku – perilaku yang harus dihindari selama kehamilan.

LANGKAH-LANGKAH

1. Tanyakan kepada peserta:
 - Apakah pemeriksaan kehamilan penting? Mengapa?
 - Berapa kali seorang ibu hamil harus memeriksakan kehamilannya?
 - Apa saja layanan yang diterima ibu hamil saat mengunjungi Posyandu atau fasilitas kesehatan?
 - Apakah risiko yang mungkin terjadi jika seorang ibu tidak memeriksakan kehamilannya?
 - Hal - hal apa yang menyebabkan seorang ibu tidak atau terlambat memeriksakan kehamilannya?
2. Diskusikan jawaban peserta dengan menjelaskan Lembar Balik 1.
3. Lakukan bermain peran dengan menggunakan Lembar Balik 1.

BERMAIN PERAN LEMBAR BALIK 1

Waktu 20 menit.

Jumlah peserta 2 orang (1 orang berperan menjadi kader, 1 orang berperan menjadi ibu hamil).

Instrumen Lembar Balik 1.

Skenario Kader mengetahui bahwa ada ibu hamil di wilayah kerjanya yang tidak pernah mengunjungi Posyandu atau bidan desa untuk pemeriksaan kehamilan. Kader melakukan kunjungan rumah. Setiba di rumah ibu, kader memberi salam dan memperkenalkan diri. Kader mengutarakan maksud dan tujuan kunjungan tersebut yaitu untuk berdiskusi tentang pentingnya pemeriksaan kehamilan.



Kader menggunakan Lembar Balik 1 (lihat Lembar Balik 1) untuk menjelaskan jenis – jenis layanan pemeriksaan kehamilan yang tersedia di Posyandu dan fasilitas kesehatan lain serta keuntungan pemeriksaan kehamilan oleh tenaga kesehatan. Kader berdiskusi dengan ibu tentang hambatan – hambatan yang dihadapi ibu untuk melakukan pemeriksaan kehamilan. Kader kemudian melakukan negosiasi dengan ibu hamil agar mau memeriksakan kehamilannya di Posyandu atau fasilitas kesehatan lain. Kader menutup diskusi dengan menyampaikan pesan – pesan dalam Lembar Balik 1 dan meminta ibu mengulangi pesan – pesan tersebut.

Refleksi

Setelah permainan peran berlangsung, tanyakan kepada:

- Peserta yang berperan sebagai kader: Apa yang Anda rasakan? Hal – hal apa yang berjalan dengan baik? Hal – hal apa yang tidak berjalan dengan baik? Apa yang akan diperbaiki jika Anda menghadapi situasi yang sama?
- Peserta yang berperan sebagai ibu hamil: Apa yang Anda rasakan? Apakah Anda mau menuruti pesan yang kader sampaikan? Mengapa? Hal apa yang bisa ditingkatkan dari cara kader melakukan penyuluhan?

Pelatih kembali ke kelompok besar dan menanyakan kepada seluruh peserta pelatihan:

- Apakah masalah utama dari ibu tadi?
- Apakah kader mendengarkan dan menanggapi masalah tadi dengan baik?
- Apakah kader sudah memastikan bahwa ibu mengerti akan pesan yang disampaikan?
- Apakah kader sudah menegosiasikan jalan keluar untuk permasalahan yang ibu hadapi?
- Apa yang akan Anda katakan kepada ibu jika Anda yang berperan menjadi kader?

LANGKAH-LANGKAH (LANJUTAN)

4. Tanyakan kepada peserta:

- Hal – hal apa saja yang harus dilakukan oleh ibu hamil selama kehamilan?
- Hal – hal apa yang tidak boleh dilakukan oleh ibu hamil selama kehamilan?

5. Diskusikan jawaban peserta dengan menjelaskan Lembar Balik 2.

6. Lakukan bermain peran dengan menggunakan Lembar Balik 2.

BERMAIN PERAN LEMBAR BALIK 2

Waktu 20 menit.

Jumlah peserta 5 orang (1 orang berperan menjadi kader, 4 orang berperan menjadi ibu hamil).

Instrumen Lembar Balik 2.



- Skenario** Kader melakukan penyuluhan kesehatan di Posyandu untuk ibu – ibu hamil. Kader memberi salam dan memperkenalkan diri. Kader mengutarakan maksud dan tujuan penyuluhan adalah untuk berdiskusi tentang bagaimana menjaga kesehatan dalam kehamilan. Kader menggunakan Lembar Balik 2 (lihat Lembar Balik 2) untuk menjelaskan hal – hal yang harus dilakukan dan dihindari ibu selama hamil. Kader berdiskusi dengan ibu – ibu tentang hambatan – hambatan yang dihadapi ibu untuk mempraktikkan hal – hal tersebut. Jika ada ibu hamil yang belum mempraktikkan pesan – pesan dalam Lembar Balik 2, kader melakukan negosiasi minimal satu perubahan kecil yang bisa dilakukan oleh ibu. Kader menutup diskusi dengan menyampaikan pesan – pesan dalam Lembar Balik 2 dan meminta ibu mengulangi pesan – pesan tersebut.
- Refleksi** Ulangi sesi refleksi sebelumnya.



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 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

- 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
- 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
- Sebisa mungkin Ibu hamil mengajak anggota keluarga lainnya seperti suami, ibu, atau mertua saat ibu mengunjungi Posyandu atau melakukan pemeriksaan kehamilan

1



LEMBAR BALIK 2. MENJAGA KESEHATAN DALAM KEHAMILAN

The infographic is divided into two main sections. The left section, highlighted with a light orange background, shows positive practices: a woman eating a plate of vegetables and fruit labeled 'Makan makanan bergizi seimbang', a woman resting her head on her hand labeled 'Istirahat cukup', and a woman walking labeled 'Melakukan aktivitas fisik ringan'. A large green checkmark is at the bottom left. The right section, highlighted with a light grey background, shows negative practices: a woman carrying heavy buckets labeled 'Tidak boleh kerja berat', a woman being massaged on her abdomen labeled 'Tidak boleh dipijat dibagian perut', and a woman drinking from a bottle labeled 'Tidak minum sembarang obat-obatan dan jamu'. A large red 'X' is at the top left of this section. In the center, a woman is shown holding a baby. A large number '2' is in a blue box at the bottom right.

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



Sesi 10: Tanda – tanda bahaya dalam kehamilan

WAKTU

60 menit.

PERSIAPAN

Lembar Balik 3.

SASARAN

1. Peserta mengetahui dan memahami tanda – tanda bahaya dalam kehamilan.
2. Peserta mampu melakukan penyuluhan tentang tanda – tanda bahaya dalam kehamilan dan langkah – langkah apa yang harus diambil saat ibu hamil mengalami tanda – tanda tersebut.

LANGKAH – LANGKAH

1. Tanyakan kepada peserta:
 - Apa saja tanda – tanda bahaya dalam kehamilan?
 - Pentingkah seorang ibu hamil dan keluarganya mengetahui tanda-tanda bahaya ini? Mengapa?
 - Apa saja yang harus dilakukan oleh ibu hamil saat tanda – tanda ini muncul?
 - Apa hambatan – hambatan ibu hamil dalam mengakses fasilitas kesehatan jika tanda – tanda bahaya ini muncul? Contohnya:
 - Adanya mitos ibu hamil tidak boleh keluar setelah matahari terbenam.
 - Ibu dan keluarga lebih suka mencari pertolongan dukun bayi terlebih dahulu.
 - Ibu harus menunggu keputusan suami dan rembukan keluarga besar dulu sebelum dirujuk.
 - Apa yang harus kader antisipasi sebelum menyampaikan topik penyuluhan ini?
 - Mencari informasi tentang sistem rujukan dan pusat rujukan melalui koordinasi dengan petugas kesehatan di desa (misalnya bidan desa atau perawat desa).
 - Mencari informasi tentang alat transportasi yang bisa digunakan untuk rujukan melalui koordinasi dengan pimpinan desa dan tokoh masyarakat.
2. Diskusikan jawaban peserta dengan menjelaskan Lembar Balik 3.
3. Lakukan bermain peran dengan menggunakan Lembar Balik 3.

BERMAIN PERAN LEMBAR BALIK 3

Waktu 20 menit.

Jumlah peserta 5 orang (1 orang berperan menjadi kader, 4 orang berperan menjadi ibu hamil).

Instrumen Lembar Balik 3.



Skenario Kader melakukan penyuluhan kesehatan di Posyandu untuk ibu – ibu hamil. Kader memberi salam dan memperkenalkan diri. Kader mengutarakan maksud dan tujuan penyuluhan adalah untuk berdiskusi tentang tanda – tanda bahaya dalam kehamilan dengan menggunakan Lembar Balik 3 (lihat Lembar Balik 3). Kader menunjukkan gambar – gambar dalam Lembar Balik 3 dan bertanya kepada ibu – ibu hamil apa yang mereka lihat dalam gambar. Kader kemudian bertanya apa yang harus dilakukan jika ibu mengalami salah satu dari tanda – tanda bahaya tersebut. Kader bertanya apakah ada hambatan yang dihadapi ibu untuk segera mengakses fasilitas kesehatan jika tanda bahaya tersebut muncul. Jika ada, kader mendiskusikan solusi dengan ibu – ibu hamil. Kader menutup diskusi dengan menyampaikan pesan – pesan dalam Lembar Balik 3 dan meminta ibu – ibu mengulangi pesan – pesan tersebut.

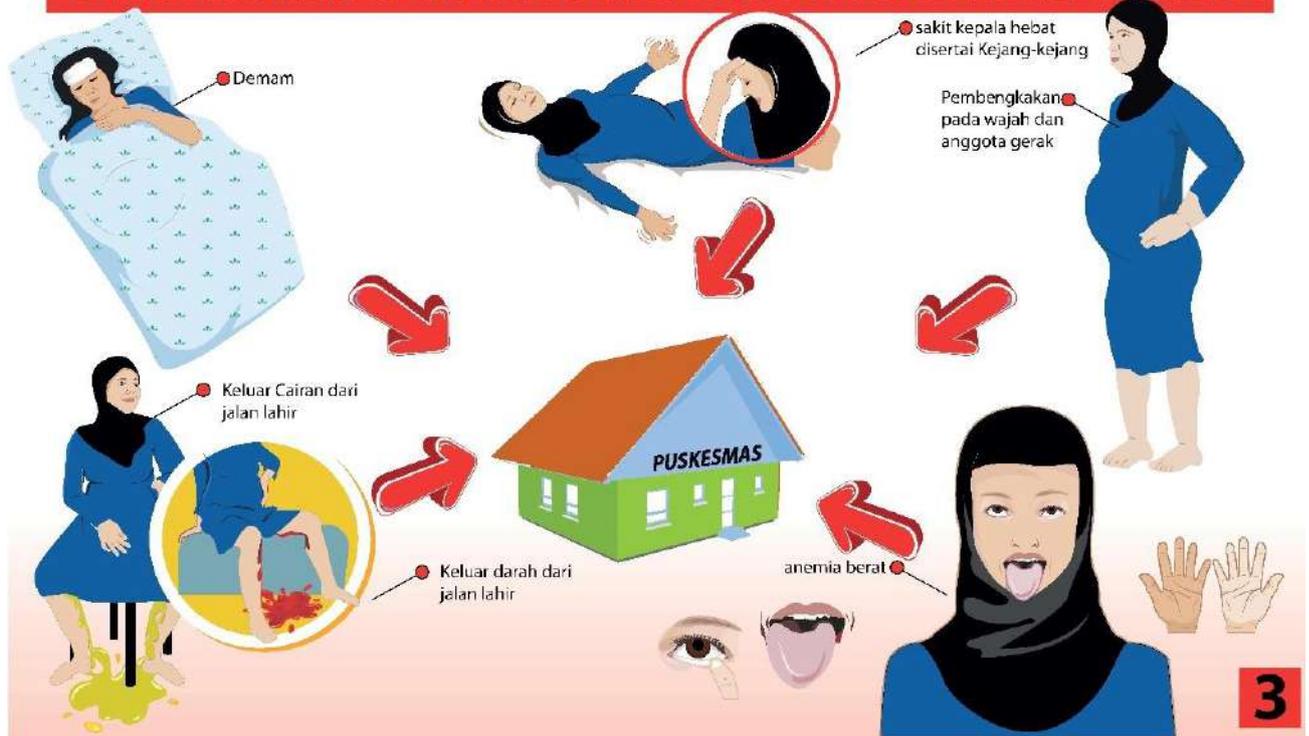
Refleksi Ulangi refleksi sesi 9.

LANGKAH – LANGKAH (LANJUTAN)

4. Bagi peserta menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 3 – 4 orang. Satu orang berperan sebagai kader, 1 – 2 orang sebagai ibu hamil dan 1 orang sebagai pengawas/penilai. Setiap peserta bergantian berperan sebagai kader.



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



Sesi 11: Nutrisi dalam kehamilan

WAKTU

60 menit.

PERSIAPAN

Lembar Balik 4.

SASARAN

1. Peserta mengetahui dan memahami kebutuhan gizi yang diperlukan seorang ibu hamil.
2. Peserta mampu menyampaikan pesan tentang nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu hamil, mendiskusikan hambatan – hambatan ibu untuk mengkonsumsi makanan bergizi dan bernegosiasi tentang perubahan kebiasaan yang membahayakan kehamilan.

LANGKAH – LANGKAH

1. Tanyakan kepada peserta:
 - Apa yang harus dimakan oleh ibu hamil? Mengapa?
 - Apa saja kepercayaan/mitos dalam masyarakat tentang apa yang boleh dan tidak boleh dimakan/minum oleh ibu hamil? Mengapa?
 - Apakah Anda setuju dengan mitos tersebut? Mengapa?
2. Diskusikan beberapa mitos yang ada 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.



3. Pilihlah beberapa bahan makanan dari Tabel 1 (Lampiran 3) yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat lokal, yang mudah diakses oleh ibu hamil setempat dan terjangkau dari segi harga. Jelaskan manfaat dari bahan – bahan makanan tersebut. Minta peserta untuk mempelajarinya agar bisa menjelaskan kepada ibu hamil saat melakukan penyuluhan.
4. Tanyakan kepada peserta tentang hal – hal apa yang biasa dikeluhkan ibu hamil yang berhubungan dengan asupan makanan dan minuman.
5. Diskusikan beberapa keluhan yang biasa disampaikan oleh ibu hamil dan jelaskan bagaimana mengatasi keluhan – keluhan tersebut dari sudut pandang asupan makanan dan minuman dalam kehamilan:
 - 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 tinggi (lihat Lampiran 3 untuk mengetahui sumber makanan berserat tinggi).
 - 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 Lampiran 3 untuk mengetahui sumber makanan yang mengandung kadar zat besi yang tinggi). Selain itu, kebiasaan mengkonsumsi 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.
6. Diskusikan tentang konsumsi jamu selama kehamilan.

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 mengkonsumsi jamu, terutama jamu yang dibeli (bukan buatan sendiri/buatan rumah) karena banyak jamu yang dijual sudah dicampur dengan bahan – bahan yang bisa membahayakan janin.
7. Presentasikan pesan – pesan pada Lembar Balik 4.



LEMBAR BALIK 4. GIZI IBU HAMIL



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



Sesi 12: Persiapan persalinan dan pentingnya bersalin di fasilitas kesehatan

WAKTU

105 menit.

PERSIAPAN

Lembar Balik 5 dan 6.

SASARAN

1. Peserta mampu menjelaskan kepada ibu dan keluarga ibu tentang pentingnya merencanakan persalinan dan bersalin di fasilitas kesehatan.
2. Peserta mampu berdiskusi dan bersama – sama dengan ibu mencari solusi atas hambatan – hambatan persalinan di fasilitas kesehatan.

LANGKAH – LANGKAH

1. Tanyakan kepada peserta:
 - Apakah penting untuk mempersiapkan persalinan? Mengapa?
 - Apa saja hal – hal yang harus dipersiapkan selama kehamilan?
 - Bagaimana dengan ibu – ibu di sini? Apakah sudah melakukan persiapan persalinan? Ya/tidak. Jika tidak, mengapa? (Apa saja hambatan – hambatan yang dihadapi ibu? Termasuk kepercayaan lokal)
2. Diskusikan hambatan – hambatan ibu tidak mempersiapkan persalinan, misalnya:
 - Persiapan persalinan adalah hal yang tabu bagi ibu hamil dan suami. Jika hal ini menjadi alasan utama ibu tidak mempersiapkan persalinan, mintalah anggota keluarga yang lain untuk mempersiapkannya.
 - Ibu dan keluarga tidak mempunyai cukup uang untuk membayar biaya persalinan. Ajaklah ibu untuk mulai menabung sejak usia kehamilan masih dini atau menjadi peserta asuransi kesehatan.
3. Tanyakan kepada peserta:
 - Mengapa ibu hamil harus bersalin di fasilitas kesehatan?
 - Hal – hal apa yang menyebabkan ibu enggan bersalin di fasilitas kesehatan?
4. Diskusikan hambatan – hambatan ibu enggan bersalin di fasilitas kesehatan, misalnya:
 - Ibu merasa persalinan pertama di rumah normal, jadi persalinan selanjutnya juga normal.
 - Ibu lebih nyaman bersalin di rumah.
 - Biaya persalinan di rumah lebih murah karena tidak harus mengeluarkan biaya untuk transportasi dan makan anggota keluarga yang mendampingi ibu ke fasilitas kesehatan.
 - Ibu lebih suka memakai jasa dukun bayi.



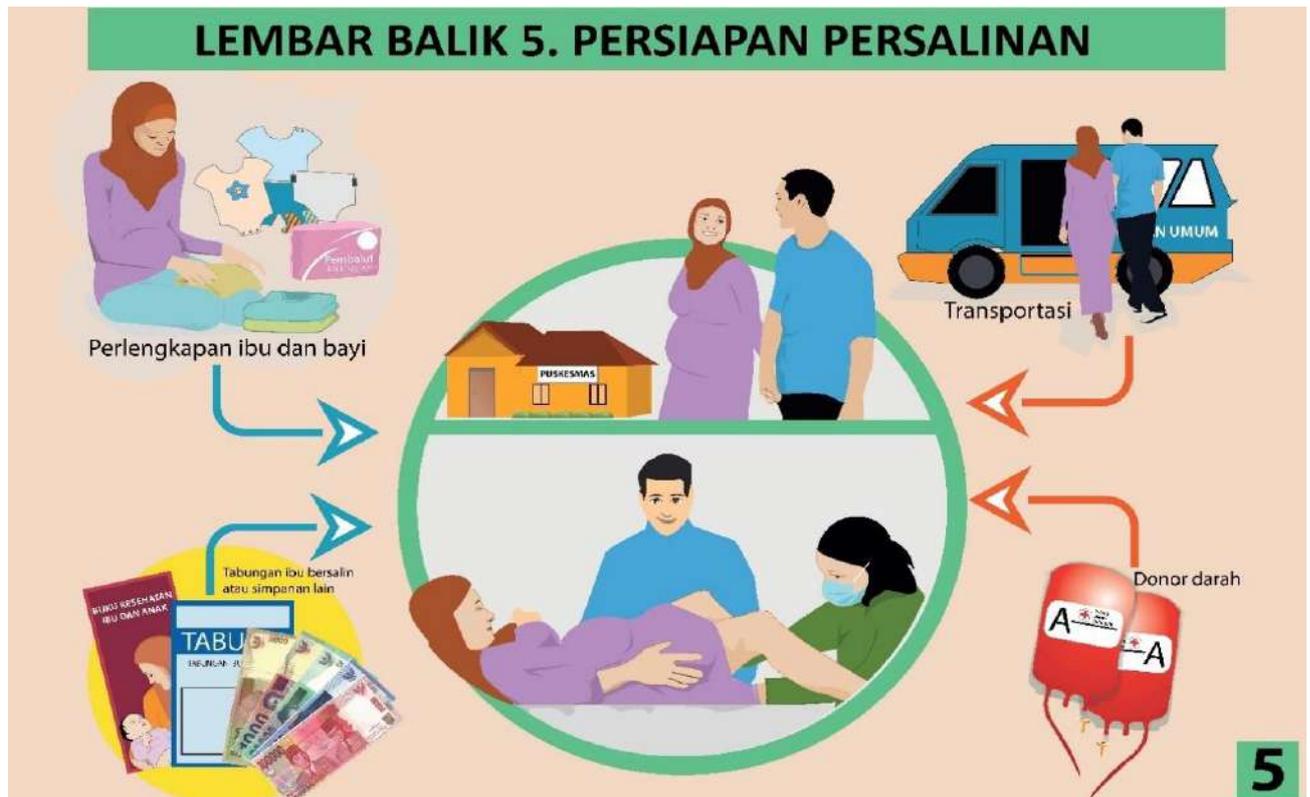
5. Tambahkan jawaban peserta dengan menjelaskan isi Lembar Balik 5 dan 6 tentang pentingnya merencanakan persalinan dan pentingnya bersalin di fasilitas kesehatan.
6. Lakukan bermain peran dengan menggunakan Lembar Balik 5 dan 6.
7. Lakukan bermain peran dalam kelompok – kelompok kecil. Bagi peserta menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 4 – 5 orang. Satu orang berperan sebagai kader, 2 – 3 orang sebagai ibu hamil dan 1 orang sebagai pengawas/penilai. Setiap peserta bergantian berperan sebagai kader.

BERMAIN PERAN:

Waktu	20 menit.
Jumlah peserta	4 orang (1 orang berperan sebagai kader dan 2 – 3 orang berperan sebagai ibu hamil pengunjung Posyandu).
Instrumen	Lembar Balik 5 dan 6.
Skenario	Kader melakukan penyuluhan kesehatan di Posyandu untuk ibu – ibu hamil. Kader memberi salam dan memperkenalkan diri. Kader mengutarakan maksud dan tujuan penyuluhan adalah untuk berdiskusi tentang persiapan persalinan dan pentingnya bersalin di fasilitas kesehatan dengan menggunakan Lembar Balik 5 dan 6 (lihat Lembar Balik 5 dan 6). Kader menunjukkan gambar – gambar dalam Lembar Balik 5 dan bertanya kepada ibu – ibu hamil apa yang harus dipersiapkan untuk menyambut persalinan dan mengapa persiapan ini penting. Kader bertanya kepada ibu apakah mereka mempunyai hambatan untuk menyiapkan hal – hal ini. Jika ada hambatan, kader berdiskusi dengan ibu – ibu tentang bagaimana mengatasi hambatan dan apa yang bisa dilakukan oleh ibu. Kader kemudian menunjukkan gambar – gambar dalam Lembar Balik 6 dan bertanya kepada ibu – ibu hamil fasilitas apa saja yang tampak pada gambar. Setelah mendapat jawaban dari ibu – ibu, kader menjelaskan bahwa fasilitas kesehatan memiliki peralatan yang dibutuhkan untuk menolong persalinan dan menolong ibu saat kegawatdaruratan terjadi. Kader kemudian bertanya di mana ibu – ibu akan bersalin. Jika ada ibu yang masih merencanakan persalinan di rumah, tanya alasan ibu. Kader berdiskusi dan menegosiasikan perubahan keputusan ibu melalui beberapa pilihan solusi yang tersedia. Contohnya, jika masalah yang dihadapi adalah uang, beberapa jalan keluar yang bisa ditempuh adalah menjadi peserta tabulin atau asuransi kesehatan lainnya, dan sebagainya. Kader menutup diskusi dengan menyampaikan pesan – pesan dalam Lembar Balik 5 dan 6, dan meminta ibu – ibu mengulangi pesan – pesan tersebut.
Refleksi	Ulangi refleksi sesi 9.



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



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



Sesi 13: Hak azasi manusia dalam ruang lingkup kesehatan seksual dan reproduksi dan nilai – nilai profesional tenaga kesehatan

WAKTU

60 menit.

PERSIAPAN

Lembar kasus nilai pribadi versus nilai profesional.

SASARAN

1. Peserta mengetahui hak kesehatan seksual dan reproduksi berdasarkan peraturan pemerintah Indonesia.
2. Peserta mampu membedakan nilai pribadi dan nilai profesional dalam sikap dan praktik sebagai kader.
3. Peserta memahami kebutuhan untuk memiliki sikap yang tidak menghakimi dengan mengutamakan nilai profesional dalam menjalankan tugas sebagai kader.

LANGKAH-LANGKAH:

BAGIAN I: HAK AZASI MANUSIA DALAM KESEHATAN SEKSUAL DAN REPRODUKSI

1. Jelaskan kepada peserta bahwa dalam sesi ini akan dibicarakan tentang hak – hak kesehatan seksual dan reproduksi seorang perempuan. Peserta bebas mengemukakan pendapat masing – masing (sesuai norma dan nilai yang dipegang). Tidak ada pendapat yang salah dan benar. Jika ada perbedaan pendapat dengan peserta lainnya, peserta diharapkan untuk menghormatinya walaupun tidak setuju.
2. Tanyakan kepada peserta:
 - Apa yang dimaksud dengan hak azasi manusia? Contohnya?
 - Apa saja hak – hak yang dimiliki seseorang dalam kesehatan? Contohnya?
 - Hak – hak apa saja yang dimiliki seorang perempuan sehubungan dengan kesehatan seksual dan reproduksi?
 - Apakah setiap perempuan memiliki hak ini (terlepas dari status sosial, ras, agama, budaya, kecacatan, status pernikahan, dsb)?
3. Setelah mendapat jawaban dari peserta, tambahkan (jika belum disebutkan):
Hak kesehatan seksual dan reproduksi merupakan hak azasi manusia yang sangat mendasar. Hak – hak ini termasuk:



- Hak untuk mengakses pelayanan kesehatan seksual dan reproduksi terlepas dari usia, jenis kelamin, orientasi seksual, 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, seperti alasan kesehatan dan pemerkosaan.
4. Diskusikan dengan peserta hak – hak di atas satu per satu dan apa artinya dalam konteks masyarakat lokal:
- Nilai dan norma yang ada ternyata lebih fleksibel dari yang orang – orang pikirkan karena terjadi perubahan/pergeseran dalam nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat dalam 20 – 30 tahun terakhir.
 - Tanyakan: Siapa yang membuat perubahan ini? Bedakan antara pihak yang membuat perubahan dan faktor – faktor yang mempengaruhi perubahan.
 - Jelaskan bahwa manusialah yang membuat perubahan – perubahan. Banyak faktor yang mempengaruhi perubahan namun manusialah yang memutuskan untuk mengubah atau tidak mengubah nilai dan norma yang ada.
5. Jelaskan kepada peserta bahwa pemerintah Indonesia merasa penting untuk melindungi hak – hak kesehatan seksual dan reproduksi, terutama untuk perempuan. Untuk mengatur hal tersebut, pemerintah menetapkan dan mengesahkan **Peraturan Pemerintah No. 61 Tahun 2014** tentang kesehatan reproduksi (Lampiran 4).
6. Diskusikan:
- Apakah peserta tahu tentang peraturan pemerintah yang baru saja disampaikan?
 - Dari mana peserta bisa mendapatkan informasi seperti ini?
 - Siapa yang mengawasi implementasi peraturan pemerintah tersebut di lapangan?
 - Apa yang terjadi jika ada hak – hak tersebut dilanggar?

BAGIAN II: NILAI – NILAI PRIBADI VERSUS PROFESIONAL

7. Diskusikan tentang stigma dan diskriminasi:
- Tanyakan: apakah ada anggota masyarakat yang didiskriminasi atau mendapat stigma dalam masyarakat? Contohnya remaja yang hamil di luar nikah, janda, pengguna narkoba, orang yang menderita HIV/AIDS, perempuan yang melakukan aborsi, perempuan yang cacat dan sebagainya.
 - Berikan contoh kasus seorang remaja yang hamil di luar nikah. Tanyakan:
 - Apa pandangan masyarakat terhadap remaja ini dan keluarganya?
 - Apa yang dilakukan oleh masyarakat? (Bergosip, mengucilkan, dll)



- Posisikan diri Anda sebagai orang tua remaja ini. Bagaimana perasaan Anda? Apa yang akan Anda lakukan?
 - Posisikan diri Anda sebagai kader. Bagaimana pandangan Anda tentang masalah ini? Apa yang akan Anda lakukan?
 - Sampaikan kepada peserta: Tadi Anda menyebutkan adanya perbedaan antara pandangan – pandangan antara masyarakat secara umum dan pandangan Anda sebagai kader untuk kasus ini. Tekankan bahwa secara umum akan ada konflik antara nilai – nilai pribadi dan profesional yang dianut masing – masing orang. Namun dalam menjalankan tugas sebagai seorang kader, peserta harus mengutamakan nilai profesional dibandingkan nilai pribadi.
8. Jelaskan kepada peserta bahwa mereka akan melakukan latihan yang berhubungan dengan nilai pribadi dan profesional. Tujuan kegiatan ini adalah agar peserta lebih menyadari perbedaan antara nilai pribadi dan profesional dan bagaimana mengatasi perbedaan ini.
9. Kegiatan dan instruksi:
- Bagikan lembar kasus nilai pribadi versus nilai profesional (Lampiran 5).
 - Minta setiap peserta untuk membaca kasus dalam lembar yang dibagikan dan memberikan tanda di kotak yang sesuai, mana yang sesuai dengan nilai pribadi dan mana yang sesuai dengan nilai profesional.
 - Setelah peserta selesai mengisi lembar kasus, ajak peserta berdiskusi tentang jawaban mereka dalam kelompok besar.
 - Tanyakan kepada seorang peserta:
 - Sebagai seorang kader, apakah Anda bersedia memberikan layanan kesehatan terhadap orang dalam kasus no. 1 tersebut? Jika tidak, apa yang Anda lakukan? Jika ya, apa yang Anda lakukan dan sarankan?
 - Tanyakan kepada peserta yang lain apakah mereka akan melakukan hal yang sama atau berbeda?
 - Diskusikan semua kasus (jika memungkinkan) atau pilih 3 kasus.
 - Diskusikan implikasi dalam praktik sehari – hari peserta sebagai penyedia layanan kesehatan.
10. Sampaikan kepada peserta: Seorang tenaga kesehatan mempunyai kewajiban untuk mempunyai sikap tidak menghakimi dalam menjalankan tugas sebagai tenaga kesehatan. Setiap pengguna layanan kesehatan harus mendapat pelayanan kesehatan yang sama.



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

Hari III



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



Sesi 14: Tanda – tanda persalinan

WAKTU

90 menit.

PERSIAPAN

Lembar Balik 7a dan 7b.

SASARAN

Peserta mampu menjelaskan kepada ibu hamil tentang tanda – tanda persalinan dan proses bersalin.

LANGKAH – LANGKAH

1. Tanyakan kepada peserta:
 - Apakah Anda sudah pernah bersalin?
 - Jika ya, apa saja tanda – tanda persalinan yang pernah Anda alami? Jika tidak, apa saja tanda persalinan yang Anda ketahui?
2. Diskusikan jawaban peserta dengan menjelaskan Lembar Balik 7a dan 7b.
3. Lakukan bermain peran dengan menggunakan Lembar Balik 7a dan 7b.
4. Lakukan bermain peran dalam kelompok – kelompok kecil. Bagi peserta menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 3 – 4 orang. Satu orang berperan sebagai kader, 1 – 2 orang sebagai ibu hamil dan 1 orang sebagai pengawas/penilai. Setiap peserta bergantian berperan sebagai kader.

BERMAIN PERAN

Waktu 20 menit.

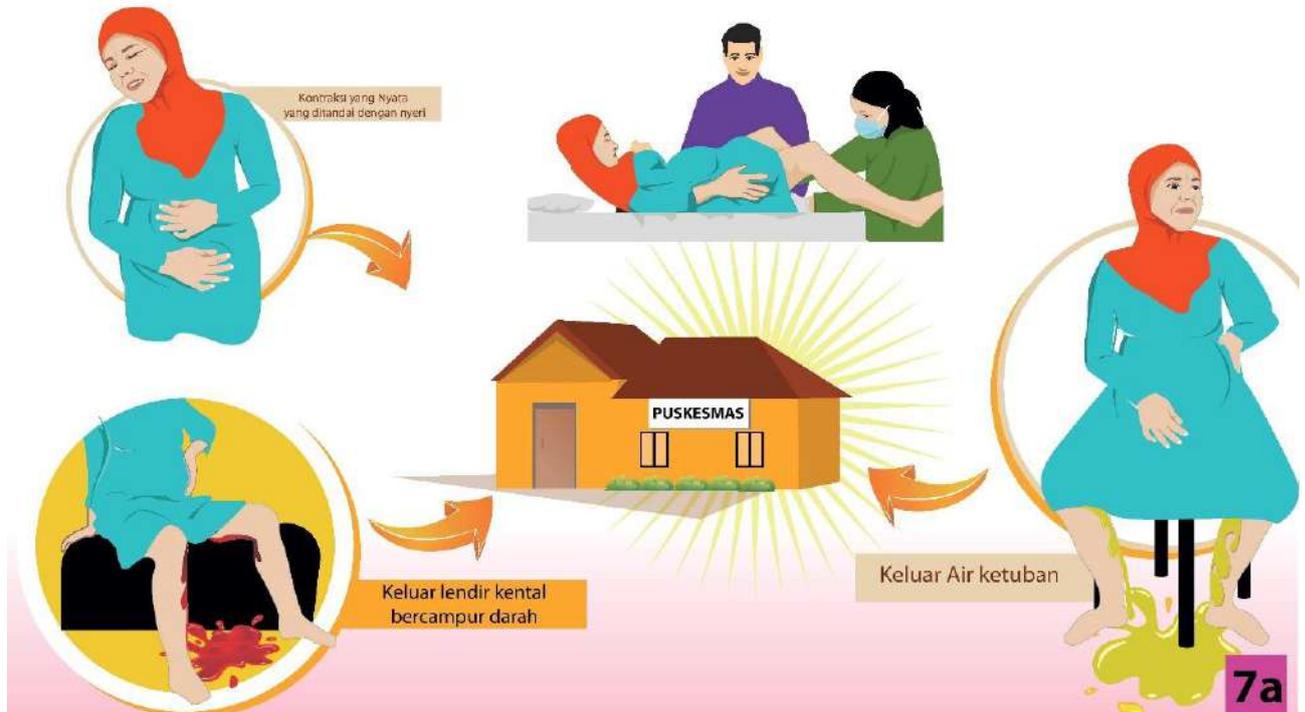
Jumlah peserta 3 orang (1 orang berperan sebagai kader, 1 orang berperan sebagai ibu hamil dan 1 orang berperan sebagai suami Ibu).

Skenario Seorang ibu hamil yang baru pertama kali hamil mengunjungi Posyandu didampingi oleh suaminya. Setelah pemeriksaan kehamilan oleh bidan desa, ibu hamil dan suami diberikan penyuluhan dengan menggunakan Lembar Balik 7a tentang tanda – tanda persalinan dan 7b tentang proses persalinan. Kader, ibu hamil, dan suami berdiskusi tentang hambatan yang mungkin dialami ibu dalam mengakses fasilitas kesehatan saat tanda – tanda persalinan muncul. Pada akhir penyuluhan, ibu hamil dan suami mengerti tentang tanda – tanda persalinan dan menyetujui tindakan apa yang harus dilakukan saat tanda – tanda persalinan muncul.

Refleksi Ulangi refleksi sesi 9.



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?

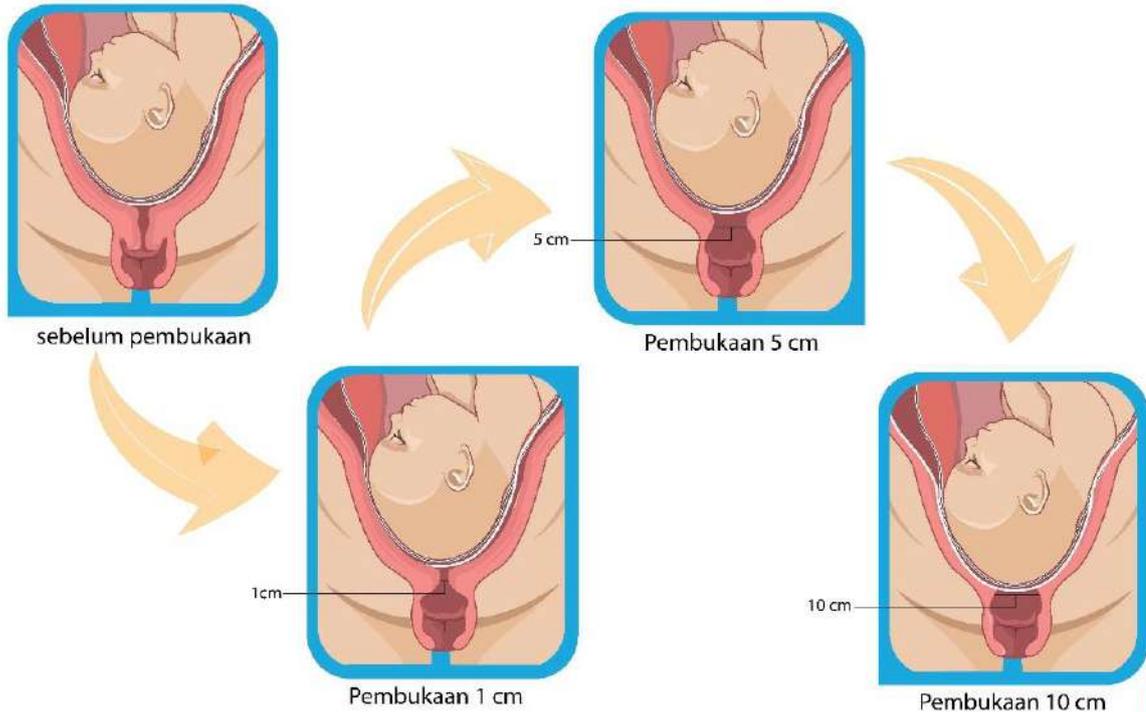
PESAN UTAMA

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



Sesi 15: Perawatan dalam masa nifas

WAKTU

60 menit.

PERSIAPAN

Lembar Balik 8.

SASARAN

1. Peserta mampu menyampaikan pesan kesehatan yang berhubungan dengan pentingnya pemeriksaan di masa nifas dan layanan nifas yang tersedia di Posyandu dan fasilitas kesehatan lainnya.
2. Peserta mampu menyampaikan pesan kesehatan yang berhubungan dengan perilaku – perilaku sehat dan praktik – praktik yang harus dihindari selama masa nifas.
3. Peserta mampu mendiskusikan hambatan selama masa nifas dan menegosiasikan solusi dari hambatan tersebut dengan ibu.

LANGKAH – LANGKAH

1. Tanyakan kepada peserta:
 - Apa yang dimaksud dengan masa nifas?
 - Pentingkah pemeriksaan nifas? Mengapa?
 - Pemeriksaan – pemeriksaan apa saja yang harus diterima oleh ibu dalam masa nifas?
2. Diskusikan jawaban peserta dengan menjelaskan Lembar Balik 8.
3. Lakukan bermain peran dengan menggunakan Lembar Balik 8.

BERMAIN PERAN

Waktu 20 menit.

Jumlah peserta 3 orang (1 orang berperan sebagai kader, 2 orang berperan sebagai ibu nifas yang mengunjungi Posyandu).

Skenario Kader melakukan penyuluhan kesehatan di Posyandu untuk ibu – ibu hamil (terutama yang sudah mendekati persalinan). Kader memberi salam dan memperkenalkan diri. Kader mengutarakan maksud dan tujuan penyuluhan adalah untuk berdiskusi tentang perawatan ibu dalam masa nifas. Kader menggunakan Lembar Balik 8 (lihat Lembar Balik 8) untuk menerangkan hal – hal yang harus dilakukan dalam masa nifas. Kader berdiskusi tentang hambatan – hambatan yang dihadapi ibu untuk mempraktikkan hal



– hal tersebut. Kader menutup diskusi dengan menyampaikan pesan – pesan dalam Lembar Balik 8 dan meminta ibu mengulangi pesan – pesan tersebut.

Refleksi Ulangi refleksi sesi 9.



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



Sesi 16: Tanda – tanda bahaya ibu dalam masa nifas

WAKTU

60 menit.

PERSIAPAN

Lembar Balik 9.

SASARAN

1. Peserta mengetahui dan memahami tanda – tanda bahaya dalam masa nifas.
2. Peserta mampu melakukan penyuluhan tentang tanda – tanda bahaya dalam masa nifas dan langkah – langkah apa yang harus diambil saat ibu mengalami tanda – tanda tersebut.

LANGKAH – LANGKAH

1. Tanyakan kepada peserta:
 - Apa saja tanda – tanda bahaya dalam masa nifas?
 - Pentingkah seorang ibu yang baru melahirkan dan keluarganya mengetahui tanda-tanda bahaya ini? Mengapa?
 - Apa saja yang harus dilakukan oleh ibu tersebut saat tanda – tanda ini muncul?
 - Apa saja hambatan – hambatan ibu dalam mengakses fasilitas kesehatan jika tanda – tanda bahaya ini muncul? Contohnya:
 - a. Kepercayaan dan praktik lokal, misalnya:
 - Ibu yang baru melahirkan dan bayi baru lahir tidak boleh keluar rumah dalam periode waktu tertentu sesudah matahari terbenam karena bisa terkena roh jahat. Hal ini bisa mencegah ibu mencari pertolongan saat tanda tanda bahaya muncul pada sore atau malam hari.
 - Mempersiapkan kemungkinan munculnya keadaan – keadaan darurat adalah tabu bagi ibu dan keluarga.
 - b. Adanya asumsi bahwa jika kehamilan dan persalinan ibu normal, maka ibu akan baik – baik saja selama masa nifas.
 - c. Ibu dan keluarga merasa bahwa pelayanan di fasilitas kesehatan tidak menyenangkan, tidak memadai (pelayanan dari petugas kesehatan buruk, sikap petugas kesehatan tidak ramah, alat – alat medis untuk menangani keadaan ibu kurang), dan biaya pengobatannya mahal.
 - d. Keputusan rujukan tidak berada di tangan ibu, melainkan di tangan keluarga. Kadang – kadang keluarga membutuhkan waktu untuk berembuk tentang keputusan rujukan.
 - e. Hal – hal lain yang disebutkan peserta.
2. Jelaskan hal – hal yang harus kader antisipasi sebelum menyampaikan topik penyuluhan ini:



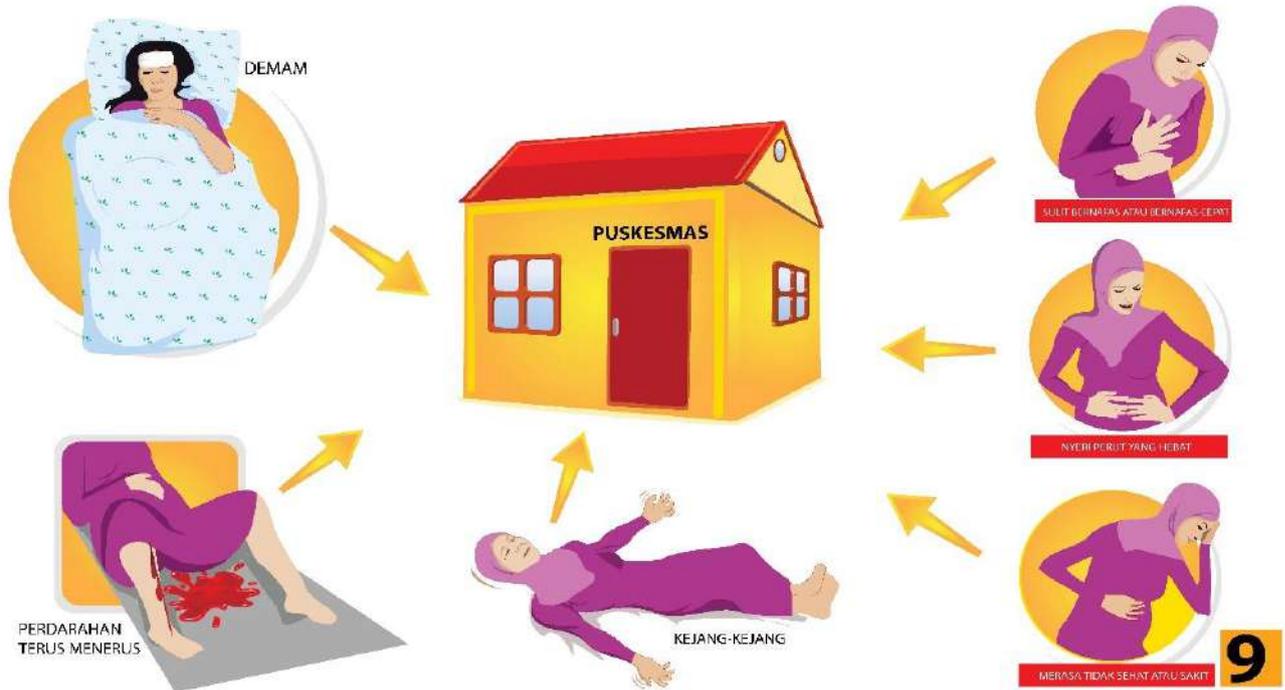
- Mencari informasi tentang sistem rujukan dan pusat rujukan melalui koordinasi dengan petugas kesehatan di desa (misalnya bidan desa atau perawat desa).
 - Mencari informasi tentang alat transportasi yang bisa digunakan untuk rujukan melalui koordinasi dengan pimpinan desa dan tokoh masyarakat.
3. Sampaikan kepada kader beberapa hal yang dapat diutarakan dalam negosiasi hambatan rujukan saat ibu mengalami tanda – tanda bahaya:
- Jelaskan kepada ibu bahwa penundaan rujukan saat tanda – tanda bahaya muncul bisa berakibat fatal kepada kesehatan ibu (dan kepada bayi juga karena ibu yang sakit tidak bisa merawat termasuk menyusui bayi).
 - Jelaskan kepada keluarga bahwa jika keluarga harus melakukan ritual agama/adat atau pembacaan doa sebelum rujukan, hal – hal itu bisa dilakukan selama tidak menunda waktu rujukan, misalnya dilakukan di dalam alat transportasi saat ibu dirujuk atau dilakukan di rumah namun dalam waktu yang singkat.
4. Diskusikan jawaban peserta dengan menjelaskan Lembar Balik 9.
5. Lakukan bermain peran dengan menggunakan Lembar Balik 9.

BERMAIN PERAN

Waktu	20 menit.
Jumlah peserta	5 orang (1 orang berperan menjadi kader dan 4 orang berperan menjadi Ibu hamil).
Instrumen	Lembar Balik 9.
Skenario	Kader melakukan penyuluhan kesehatan di Posyandu untuk ibu – ibu hamil. Kader memberi salam dan memperkenalkan diri. Kader mengutarakan maksud dan tujuan penyuluhan adalah untuk berdiskusi tentang tanda – tanda bahaya dalam masa nifas dengan menggunakan Lembar Balik 9 (lihat Lembar Balik 9). Kader menunjukkan gambar – gambar dalam Lembar Balik 9 dan bertanya kepada ibu – ibu hamil apa yang mereka lihat di dalam gambar. Kader kemudian bertanya apa yang harus dilakukan jika ibu mengalami salah satu dari tanda – tanda bahaya tersebut. Kader bertanya apakah ada hambatan yang dihadapi ibu untuk segera pergi ke fasilitas kesehatan jika tanda bahaya tersebut muncul. Jika ada, kader mendiskusikan beberapa pilihan jalan keluar dengan ibu – ibu hamil. Kader menutup diskusi dengan menyampaikan pesan – pesan dalam Lembar Balik 9 dan meminta ibu – ibu mengulangi pesan – pesan tersebut.
Refleksi	Ulangi refleksi sesi 9.



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



Sesi 17: Perawatan bayi

WAKTU

60 menit.

PERSIAPAN

Lembar Balik 10a dan 10b.

SASARAN

Peserta mengetahui dan mampu melakukan penyuluhan tentang pentingnya Inisiasi Menyusu Dini (IMD), ASI (Air Susu Ibu) eksklusif dan imunisasi serta bagaimana merawat tali pusat pada bayi baru lahir.

LANGKAH-LANGKAH

A. INISIASI MENYUSU DINI (IMD) DAN AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF

1. Tanyakan kepada peserta:

- Kapan bayi baru lahir bisa disusui oleh ibu?
- Apa yang Anda ketahui tentang IMD?
- Apa yang Anda ketahui tentang ASI eksklusif?
- Bagaimana praktik pemberian ASI dan makanan/minuman dalam masyarakat untuk bayi berumur 0 – 6 bulan?
- Apakah saja praktik – praktik yang dipercaya oleh masyarakat dalam pemberian minum/makan selain ASI untuk bayi 0 – 6 bulan? Contohnya:
 - Praktik memberikan madu dan kurma supaya bayi sehat dan kuat
 - Bayi yang mengalami demam tinggi diberi kopi supaya tidak kejang
 - Bayi bayi diberi air/makanan/minuman selain ASI saat bayi menangis terus – menerus karena ASI saja dianggap tidak cukup
- Apakah Anda memiliki kepercayaan tertentu tentang pemberian minum dan pemberian ASI?

2. Diskusikan jawaban peserta dengan menjelaskan Lembar Balik 10a.

3. Lakukan bermain peran dengan menggunakan Lembar Balik 10a.



LEMBAR BALIK 10a. INISIASI MENYUSU DINI DAN ASI EKSKLUSIF



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



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



B. PERAWATAN TALI PUSAT

1. Tanyakan kepada peserta apa yang peserta ketahui tentang merawat tali pusat bayi.
2. Diskusikan jawaban peserta dengan menjelaskan Lembar Balik 10b.
3. Lakukan bermain peran dengan menggunakan Lembar Balik 10b.

C. IMUNISASI

1. Tanyakan kepada peserta:
 - Apa yang dimaksud dengan imunisasi?
 - Apa tujuan pemberian imunisasi kepada bayi?
 - Apakah ada ibu yang tidak mau bayinya diimunisasi?
 - Apa alasan ibu – ibu tersebut tidak mau mengimunisasi bayinya? Contohnya:
 - Ibu takut bayi menjadi demam atau sakit.
 - Ibu khawatir bekas suntik akan bernanah.
 - Ibu percaya kalau imunisasi dilarang oleh agama (haram karena mengandung bahan dari babi).
 - Dan sebagainya.
2. Diskusikan jawaban peserta dengan menjelaskan Lembar Balik 10b.
3. Lakukan bermain peran dengan menggunakan Lembar Balik 10b.



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 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



Sesi 18: Tanda-tanda bahaya pada bayi

WAKTU

60 menit.

PERSIAPAN

Lembar Balik 11.

SASARAN

1. Peserta mengetahui dan memahami tanda – tanda bahaya pada bayi.
2. Peserta mampu melakukan penyuluhan tentang tanda – tanda bahaya pada bayi dan langkah – langkah apa yang harus diambil saat bayi mengalami tanda – tanda tersebut.

LANGKAH-LANGKAH

1. Tanyakan kepada peserta:
 - Apa saja tanda-tanda bahaya pada bayi?
 - Apa yang biasanya dilakukan ibu - ibu di wilayah kerja Anda jika bayinya mengalami tanda – tanda bahaya?
 - Apakah ada kepercayaan lokal atau hambatan lain yang menyebabkan ibu dan keluarga tidak bisa mengakses fasilitas kesehatan? Contohnya:
 - Ibu tidak segera menghubungi petugas kesehatan atau ke fasilitas kesehatan namun memanggil dukun bayi ke rumah untuk melakukan pemijatan kepada bayi.
 - Ibu tidak membawa bayi ke fasilitas kesehatan karena bayi tidak boleh keluar rumah sebelum mencapai usia tertentu, atau tidak ada biaya, atau kualitas fasilitas kesehatan rendah.
 - Ibu dan keluarga percaya bahwa gejala dan tanda bahaya pada bayi disebabkan oleh hal-hal mistis, sehingga untuk menanganinya dilakukan praktik tradisional seperti jampi-jampi, menggunakan obat tradisional dan sebagainya.
 - Ibu harus menunggu keputusan suami atau keluarga besar sebelum pergi ke pusat rujukan.
 - Menunda pergi ke pusat rujukan karena tidak mempunyai uang atau alat transportasi.
2. Diskusikan jawaban peserta dengan menjelaskan Lembar Balik 11.
3. Lakukan bermain peran dengan menggunakan Lembar Balik 11.

BERMAIN PERAN

Waktu 20 menit.

Jumlah peserta 4 orang (1 orang berperan sebagai kader dan 3 orang berperan sebagai ibu bayi).

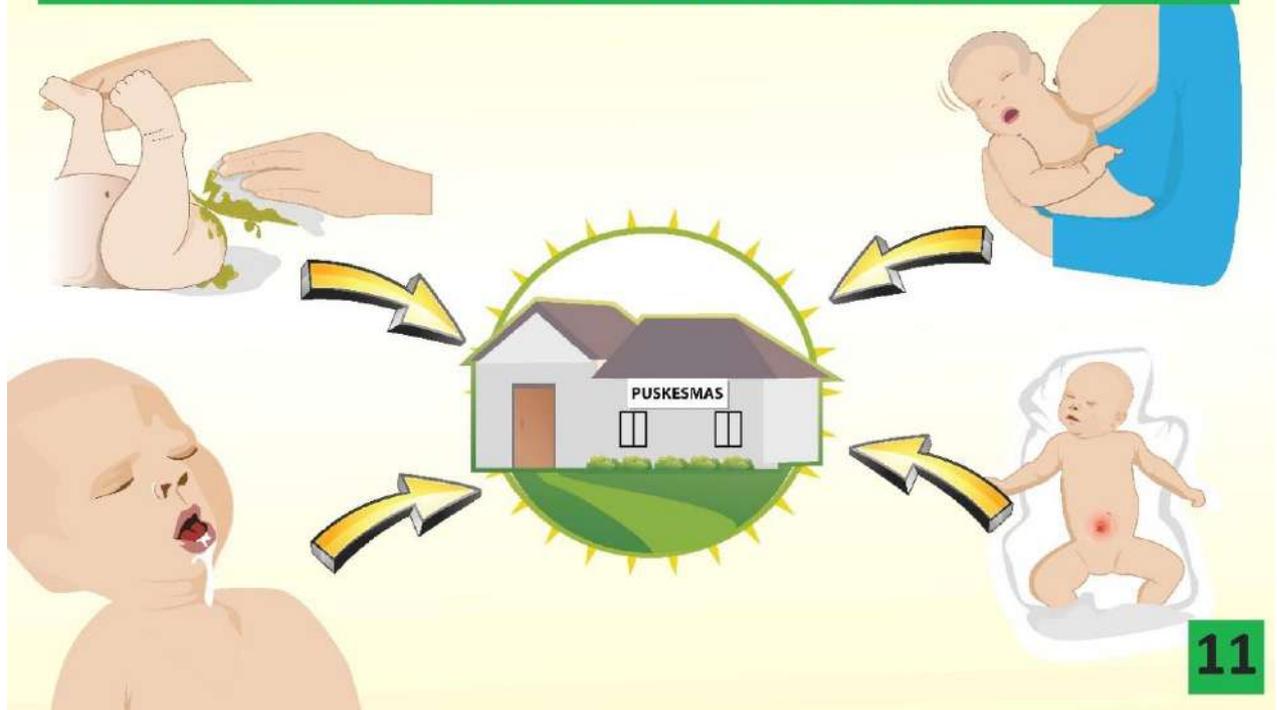
Instrumen Lembar Balik 11.



- Skenario** Kader melakukan penyuluhan kesehatan di Posyandu untuk ibu – ibu bayi. Kader memberi salam dan memperkenalkan diri. Kader mengutarakan maksud dan tujuan penyuluhan adalah untuk berdiskusi tentang tanda – tanda bahaya dalam masa nifas dengan menggunakan Lembar Balik 11 (lihat Lembar Balik 11). Kader menunjukkan gambar – gambar dalam Lembar Balik 11 dan bertanya kepada ibu – ibu hamil apa yang mereka lihat dalam gambar. Kader kemudian bertanya apa yang harus dilakukan jika bayi mengalami salah satu dari tanda – tanda bahaya tersebut. Kader bertanya jika ada hambatan yang dihadapi ibu untuk segera mengakses fasilitas kesehatan jika tanda bahaya tersebut muncul. Jika ada, kader mendiskusikan solusi dengan ibu – ibu bayi. Kader menutup diskusi dengan menyampaikan pesan – pesan dalam Lembar Balik 9 dan meminta ibu – ibu mengulangi pesan – pesan tersebut.
- Refleksi** Ulangi refleksi sesi 9.



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



Sesi 19: Keluarga berencana dan metode serta alat kontrasepsi

WAKTU

45 menit.

PERSIAPAN

- Lembar Balik 12.
- Contoh alat – alat kontrasepsi (jika ada).

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.

SASARAN

1. Peserta memahami konsep KB (keluarga berencana) dan kontrasepsi serta bermacam – macam metode dan alat kontrasepsi.
2. Peserta mampu melakukan penyuluhan tentang KB dan alat – alat serta metode kontrasepsi.

LANGKAH – LANGKAH

1. Jelaskan kepada peserta pengertian Keluarga Berencana dan kontrasepsi.
2. Jelaskan kepada peserta tentang metode kontrasepsi. Metode kontrasepsi bekerja dengan dasar mencegah sperma laki-laki mencapai dan membuahi sel telur wanita atau mencegah telur yang sudah dibuahi untuk melekat dan berkembang di dalam rahim.
Metode kontrasepsi dapat digolongkan berdasarkan sifatnya yang permanen atau tidak, yaitu:
 - a. 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.
 - b. Kontrasepsi yang permanen: Metode kontrasepsi permanen atau yang disebut sterilisasi adalah metode kontrasepsi yang tidak dapat mengembalikan kemampuan untuk mempunyai anak lagi.Metode kontrasepsi juga dapat digolongkan berdasarkan cara kerjanya, yaitu:
 - a. Metode penghalang, contohnya kondom dan diafragma.



- b. Metode mekanik seperti AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim) atau sering disebut IUD (*Intra Uterine Device*).
 - c. Metode hormonal, contohnya pil, suntikan, dan implan.
 - d. Metode kontrasepsi alami, yaitu metode yang tidak menggunakan alat-alat bantu mekanik maupun hormonal, contohnya metode kalender (pantang berkala).
3. Jelaskan kepada peserta bahwa metode kontrasepsi yang akan dijelaskan hanya metode modern jangka pendek dan modern jangka panjang (Lembar Balik 12).



LEMBAR BALIK 12. KONTRASEPSI

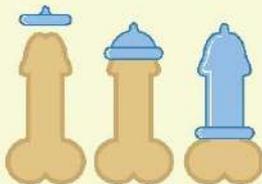
METODE KB JANGKA PENDEK



PIL



SUNTIK

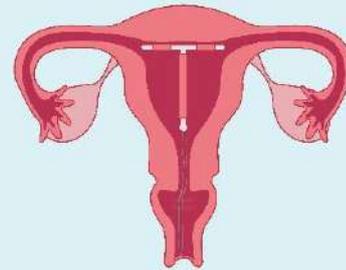


KONDOM (UNTUK LAKI-LAKI)



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



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



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

Hari IV



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



Sesi 20: Latihan penyuluhan

WAKTU

165 menit.

PERSIAPAN

Satu atau dua hari sebelum sesi ini, minta kader untuk mengundang 3 – 4 orang ibu hamil untuk menghadiri sesi ini.

SASARAN

Peserta mampu dan memiliki kepercayaan diri untuk melakukan penyuluhan kepada ibu hamil.

LANGKAH - LANGKAH

1. Bagi peserta menjadi 3 – 4 kelompok kecil.
2. Seorang ibu hamil ditempatkan di masing-masing kelompok dan berperan menjadi pengunjung Posyandu.
3. Pelatih dan beberapa fasilitator menempatkan diri ke dalam kelompok – kelompok kecil tersebut untuk mengawasi jalannya latihan penyuluhan dan mencatat masukan – masukan untuk kader.
4. Masing – masing peserta dalam kelompok kecil bergantian mempraktikkan penyuluhan dari beberapa lembar balik kepada ibu hamil.
5. Setelah sesi ini selesai, ibu – ibu hamil dipersilahkan untuk pulang.



Sesi 21: Umpan balik latihan penyuluhan

WAKTU

45 menit.

SASARAN

Peserta mendapat umpan balik tentang hal – hal yang sudah dilakukan dengan baik dan hal – hal yang dapat ditingkatkan lagi dalam memberikan penyuluhan kesehatan ibu.

LANGKAH – LANGKAH

1. Minta semua peserta kembali ke kelompok besar.
2. Tanyakan kepada peserta:
 - Apa yang Anda rasakan setelah melakukan latihan penyuluhan dengan melakukan komunikasi efektif dan menggunakan teknik negosiasi?
 - Hal – hal apa saja yang sudah dilakukan dengan baik?
 - Hal – hal apa yang bisa ditingkatkan atau diperbaiki?
3. Pelatih dan fasilitator memberikan masukan kepada peserta berdasarkan pengamatan di masing – masing kelompok.



Sesi 22: Koordinasi dan advokasi

WAKTU

45 menit.

SASARAN

Peserta mampu mengidentifikasi dan melakukan koordinasi dan/atau advokasi dengan pihak – pihak yang memiliki peranan penting dalam kesehatan ibu di desa.

Koordinasi adalah kegiatan yang dilaksanakan oleh banyak pihak untuk mencapai suatu tujuan bersama.

Advokasi adalah suatu bentuk komunikasi yang efektif untuk mendiskusikan masalah – masalah dan mencari solusi serta memberi usulan kepada tokoh-tokoh penting di suatu tempat untuk mengerahkan sumber daya yang dimilikinya, termasuk mengubah kebijakan setempat untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

LANGKAH – LANGKAH

1. Tanyakan kepada peserta, siapa saja pihak atau orang yang berperan dalam kesehatan ibu. Tulis jawaban peserta di papan/kertas *flipchart*. Jika belum disebut peserta, tambahkan: keluarga ibu hamil, bidan desa, dukun bayi, kepala desa, ketua PKK, ketua RT/RW, tokoh agama, LSM yang bergerak di bidang kesehatan, dan sebagainya.
2. Tanyakan kepada peserta, apa saja peran pihak – pihak ini dalam kesehatan ibu, terutama dalam masa kehamilan, persalinan, dan nifas. Tanyakan apakah selama ini pihak – pihak ini sudah berperan sesuai dengan perannya masing – masing. Jika belum, tanyakan penyebabnya. Jika masalah yang ditemukan adalah kurang partisipasi, bagaimana kader bisa melakukan koordinasi atau melakukan advokasi dengan pihak – pihak ini.
3. Jelaskan pengertian koordinasi dan advokasi.
4. Ingatkan kembali kepada peserta bahwa tujuan utama pelatihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi efektif. Hal ini termasuk melakukan koordinasi, advokasi, dan menginisiasi pertemuan – pertemuan dalam masyarakat untuk mencari dukungan dari pihak – pihak yang memiliki peran dalam kesehatan ibu. Dukungan tersebut dimaksudkan untuk memungkinkan ibu – ibu hamil di desa bisa mengakses pemeriksaan kehamilan dan pemeriksaan nifas secara memadai serta melahirkan di fasilitas kesehatan dibantu oleh tenaga kesehatan.
5. Jelaskan contoh aplikasi dan strategi advokasi untuk meningkatkan kesehatan ibu di desa yang bisa dilakukan oleh kader.



- Advokasi dilakukan dengan menggali, mengangkat, dan mendiskusikan suatu permasalahan dengan pihak – pihak yang berpengaruh di dalam masyarakat. Contoh permasalahan dalam masyarakat adalah hambatan – hambatan yang menyebabkan ibu tidak melakukan pemeriksaan kehamilan atau hal – hal yang menyebabkan ibu enggan bersalin di fasilitas kesehatan. Sedangkan yang dimaksud dengan pihak – pihak yang berpengaruh yaitu orang – orang yang memiliki kemampuan untuk membuat keputusan atau memberikan jalan keluar melalui sumber daya yang dimiliki (ingat latihan yang dilakukan pada Sesi 7 tentang pemetaan masyarakat). Contoh pihak – pihak tersebut adalah Kepala Desa, Ketua RT dan RW, anggota masyarakat yang berpengaruh seperti pemuka agama dan sebagainya. Peserta diharapkan mampu menjelaskan kepada tokoh – tokoh ini tentang keuntungan – keuntungan apa yang akan dihasilkan apabila permasalahan yang disampaikan mendapat jalan keluar serta risiko-risiko apa yang bisa terjadi bila permasalahan yang ada tidak dicari jalan keluarnya.
- Advokasi merupakan suatu proses, sehingga untuk mencapai hasil akhir yang diinginkan pasti membutuhkan waktu dan melalui berbagai tahapan.
- Dalam melakukan advokasi, temukan persamaan prinsip dan tujuan yang sama antara semua pihak – dalam hal ini untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan nifas secara umum, dan menurunkan angka kematian ibu dan bayi oleh karena komplikasi saat persalinan, dalam kehamilan, dan dalam masa nifas (ingat prinsip negosiasi pada Sesi 6).
- Kader diharapkan kreatif dalam menawarkan solusi terbaik untuk semua pihak.
- Disamping melakukan advokasi secara perorangan atau berkelompok, kader diharapkan mampu mengorganisasi pertemuan – pertemuan dalam masyarakat untuk menyampaikan dan mendiskusikan permasalahan dengan masyarakat yang lebih luas. Pertemuan – pertemuan masyarakat penting untuk memfasilitasi kebutuhan – kebutuhan dan membahas permasalahan dalam masyarakat, berpotensi untuk menemukan jalan keluar dari permasalahan yang lebih komprehensif atau menyeluruh karena melibatkan banyak pihak, dan masyarakat merasa didengar dan dihargai pendapatnya.



Sesi 23: Pengelolaan Posyandu

WAKTU

60 menit.

PERSIAPAN

- Kertas *flipchart*.
- Spidol.
- Penanda 5 meja Posyandu.

SASARAN

1. Peserta memahami cara pengelolaan Posyandu yang baik, termasuk mengkoordinasi sistem 5 meja (Lampiran 6 Tabel 3).
2. Peserta mampu mengenali dan mengatasi kendala-kendala teknis yang dihadapi saat pelaksanaan Posyandu.

LANGKAH – LANGKAH

1. Lakukan 2 permainan peran: kondisi pelayanan Posyandu yang kacau dan yang teratur.
2. Ajak 10 peserta untuk berperan menjadi kader (5 orang menempati 5 meja Posyandu), 5 orang menjadi ibu hamil dan ibu bayi balita pengunjung Posyandu.
 - Adegan 1:
 - Semua peserta yang menjadi kader diminta menempati posisi di meja 1 sampai 5.
 - 5 orang pengunjung Posyandu (ibu hamil, dan ibu balita) datang bersamaan. Beberapa ibu minta dilayani terlebih dahulu dan tidak mau antri.
 - Kader membiarkan keadaan Posyandu kacau dan tidak teratur karena semua pengunjung tidak mau mengantri.
 - Kader yang menempati meja 4 melakukan penyuluhan. Beberapa bayi menangis sehingga ibu – ibu yang mengikuti penyuluhan tidak bisa berkonsentrasi karena sibuk menenangkan bayinya. Sementara ada beberapa ibu – ibu hamil langsung pulang tanpa mengikuti penyuluhan kesehatan setelah mendapat pelayanan.
 - Adegan 2:
 - Sehari sebelum Posyandu, kader mengumumkan bahwa jadwal pelaksanaan Posyandu dibagi menjadi dua waktu, yaitu jam 8 – 10 pagi untuk bayi balita dan jam 10 – 11 untuk ibu hamil.
 - Semua peserta yang menjadi kader diminta menempati posisi di meja 1 sampai 5. Di setiap meja pelayanan ada penanda meja bertuliskan: pendaftaran, penimbangan, pencatatan, penyuluhan, dan pelayanan.
 - 5 orang pengunjung Posyandu (ibu hamil dan ibu balita) datang bersamaan.



- Kader di meja 1 (pendaftaran) melakukan seleksi ibu – ibu yang datang apakah sudah sesuai dengan alokasi waktu yang ditentukan. Ibu – ibu hamil yang datang sebelum jam 10 pagi, diminta untuk kembali pada waktu yang sudah ditentukan.
 - Pada meja pendaftaran, kader memberikan nomor antrian kepada pengunjung Posyandu.
 - Setelah itu, pengunjung diarahkan ke meja penimbangan dan kemudian pencatatan.
 - Ada beberapa ibu yang tidak mau antri dengan berbagai alasan. Kader dengan tegas tidak melayani ibu yang tidak mau antri.
 - Setelah dari meja 3 (pencatatan), kader mengumpulkan ibu – ibu untuk diberi penyuluhan. Kader yang lain menolong menenangkan bayi atau anak yang menangis selama ibu menerima penyuluhan.
 - Setelah mengikuti sesi penyuluhan, ibu – ibu diarahkan ke meja pelayanan.
3. Setelah permainan peran selesai, diskusikan dengan kelompok besar.
 4. Tanyakan kepada peserta:
 - Apa pendapat Anda tentang adegan pertama? Adegan ke dua?
 - Situasi Posyandu yang mana yang lebih memudahkan Anda melakukan tugas Anda?
 - Situasi Posyandu yang mana yang lebih nyaman untuk pengunjung Posyandu?
 5. Diskusikan jawaban – jawaban peserta dan minta peserta merefleksikan permainan peran dengan situasi Posyandu masing – masing.
 6. Minta peserta untuk duduk berkelompok dengan sesama kader dari Posyandu masing – masing.
 7. Bagikan kertas *flipchart* dan spidol ke masing – masing kelompok.
 8. Berdasarkan refleksi peserta, minta peserta bersama – sama dengan rekan se-Posyandu yang lain membuat rencana tentang perubahan yang akan mereka lakukan dari sistem pengelolaan Posyandu.
 9. Minta satu orang dari masing – masing kelompok Posyandu mempresentasikan hasil diskusi ke kelompok besar.
 10. Kelompok Posyandu lain memberikan komentar dan masukan.



Sesi 24: Tes akhir

WAKTU

45 menit.

PERSIAPAN

Lembar tes akhir.

SASARAN

Mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang kesehatan ibu setelah pelatihan berakhir.

LANGKAH - LANGKAH

1. Jelaskan kepada peserta bahwa maksud dan tujuan dilakukan tes akhir adalah agar pelatih dapat mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang kesehatan ibu dan perawatan bayi setelah pelatihan berakhir.
2. Jelaskan kepada peserta bahwa jika dalam lembar tes ada pertanyaan yang kurang jelas atau kurang dimengerti, peserta bisa menanyakannya kepada pelatih. Peserta tidak diijinkan untuk bekerja sama dengan peserta lain dalam menjawab pertanyaan.
3. Bagikan lembar tes akhir.

TES AKHIR

Lihat lampiran 1.



Sesi 25: Evaluasi pelatihan dan penutupan

WAKTU

15 menit.

PERSIAPAN

Lembar evaluasi.

SASARAN

Pelatih mendapat umpan balik dan masukan dari peserta tentang jalannya pelatihan. Umpan balik ini akan digunakan untuk meningkatkan kualitas pelatihan di masa mendatang.

LANGKAH – LANGKAH

1. Minta peserta mengisi lembar evaluasi (lampiran 7) untuk menilai kelangsungan pelatihan, pelatih, dan menuliskan saran – saran untuk peningkatan pelatihan selanjutnya.
2. Tutup pelatihan dengan mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta pelatihan dan diharapkan pengetahuan dan keterampilan yang dipelajari kader dapat digunakan dalam penyuluhan kesehatan di Posyandu.



Lampiran

Lampiran 1. Tes awal dan tes akhir

Komunikasi efektif dan negosiasi

1. Sebutkan 4 dari beberapa cara berkomunikasi efektif!
2. Sebutkan 5 dari beberapa cara mendengarkan secara aktif (dalam suatu percakapan)!
3. Apa yang dimaksud dengan negosiasi?
4. Mengapa pesan kesehatan akan lebih diterima dan dilaksanakan oleh pasien jika dilakukan dengan teknik negosiasi?

Kehamilan

5. Berapa kali minimal ibu harus memeriksakan kehamilannya di fasilitas kesehatan selama kehamilan?
6. Sebutkan 5 dari beberapa layanan kesehatan di Posyandu untuk ibu hamil, baik yang dilakukan oleh kader maupun oleh bidan desa!
7. Sebutkan 3 dari beberapa hal yang harus dilakukan ibu hamil selama kehamilan untuk menjaga kesehatannya dan kesehatan janinnya!
8. Sebutkan 4 dari beberapa hal yang Anda ketahui yang tidak boleh dilakukan ibu hamil selama kehamilan untuk menjaga kesehatannya dan kesehatan janinnya!
9. Sebutkan 3 dari beberapa jenis makanan atau minuman yang harus dihindari ibu selama hamil!
10. Sebutkan 3 dari beberapa tanda bahaya dalam kehamilan!
11. Apa yang harus dilakukan ibu (dan keluarga) saat ibu mengalami tanda – tanda bahaya dalam kehamilan?

Persiapan persalinan dan persalinan

12. Sebutkan 3 dari beberapa hal yang harus disiapkan ibu (dan keluarga) sebelum persalinan (baik dari saat kehamilan muda maupun pada bulan-bulan mendekati persalinan)!
13. Sebutkan 3 dari beberapa tanda ibu mau bersalin!
14. Sebutkan 2 dari beberapa alasan mengapa seorang ibu harus bersalin di fasilitas kesehatan!

Masa nifas dan kontrasepsi

15. Sebutkan 3 dari beberapa tanda bahaya ibu pada masa nifas!
16. Apa yang dimaksud dengan pemberian ASI (Air Susu Ibu) secara eksklusif?
17. Sebutkan 2 dari beberapa metode KB (Keluarga Berencana) jangka pendek!
18. Sebutkan 2 dari beberapa metode KB jangka panjang!

Hak – hak kesehatan reproduksi

19. Sebutkan 3 dari beberapa hak seorang perempuan dalam hal kesehatan reproduksi!



Lampiran 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.
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 **S**emua balita yang bertempat tinggal di wilayah kerja Posyandu, jumlah balita yang mempunyai **KMS** atau Buku KIA, jumlah balita yang **D**atang pada hari buka Posyandu dan jumlah balita yang timbangan berat badannya **N**aik.
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.

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



Lampiran 3. Sumber makanan bergizi untuk ibu hamil

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 ≤ 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). 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 – kacangan, 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 – kacangan, 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 – kacangan, 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.



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">▪ Kram – kram.▪ Ketuban pecah dini.▪ Proses persalinan yang lama.▪ Kelahiran prematur.▪ Berat badan lahir rendah (BBLR).



Lampiran 4. Peraturan Pemerintah No. 61 Tahun 2014⁶

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
- 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.

⁶ Peraturan Pemerintah No. 61 Tahun 2014, <http://www.kemennppa.go.id/jdih/peraturan/PP-Nomor-61-Tahun-2014-Tentang-KESEHATAN-REPRODUKSI.pdf>, dilihat pada 6 January 2016



Lampiran 5. Contoh kasus nilai pribadi versus nilai profesional

Tabel 2. Contoh kasus nilai pribadi versus nilai profesional

Kasus	Secara pribadi		Secara profesional	
	Saya bersedia memberikan pelayanan kesehatan	Saya tidak bersedia memberikan pelayanan kesehatan	Saya bersedia memberikan pelayanan kesehatan	Saya tidak bersedia memberikan pelayanan kesehatan
1. Seorang remaja yang hamil di luar nikah meminta bantuan Anda agar dia bisa mengakses pemeriksaan kehamilan				
2. Seorang ibu hamil anak ke-5 mengalami perdarahan (dicurigai baru saja melakukan aborsi)				
3. Anda mengetahui bahwa anak perempuan tetangga Anda baru saja diperkosa				
4. Seorang ibu hamil yang menderita HIV/AIDS ingin mengakses pelayanan kesehatan ibu				
5. Seorang ibu hamil yang cacat (bisu dan tuli) yang mengalami kesulitan mengakses Posyandu				
6. Seorang perempuan yang belum menikah ingin berkonsultasi tentang alat kontrasepsi				



Lampiran 6. Sistem 5 meja Posyandu

Tabel 3. Sistem 5 meja Posyandu

Meja	Kegiatan	Pelaksana
1	Pendaftaran	Kader
2	Penimbangan	Kader
3	Pengisian KMS/Buku KIA	Kader
4	Penyuluhan	Kader
5	Pelayanan Kesehatan	Kader atau kader bersama petugas kesehatan (bidan desa/perawat)



Lampiran 7. Contoh lembar evaluasi pelatihan

Kuisisioner ini dipergunakan untuk perbaikan pelaksanaan pelatihan ini di masa mendatang. Mohon diisi dengan sebenar-benarnya. Lingkari angka sesuai dengan pengalaman dan penilaian Anda selama berpartisipasi dalam pelatihan ini.

Nilai	1	2	3	4	5
Keterangan	Buruk	Kurang	Cukup	Baik	Sangat baik

Lingkari angka yang Anda anggap paling sesuai dengan pengalaman Anda selama pelatihan.

Pelaksanaan pelatihan

Tema pelatihan	1	2	3	4	5
Ketepatan waktu	1	2	3	4	5
Suasana	1	2	3	4	5
Kegunaan materi	1	2	3	4	5
Kelengkapan materi	1	2	3	4	5
Penggunaan alat bantu	1	2	3	4	5

Pelatih A

Penguasaan materi	1	2	3	4	5
Cara penyajian materi	1	2	3	4	5
Interaksi dengan peserta	1	2	3	4	5

Pelatih B

Penguasaan materi	1	2	3	4	5
Cara penyajian materi	1	2	3	4	5
Interaksi dengan peserta	1	2	3	4	5



Komentar

Saran



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



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)*