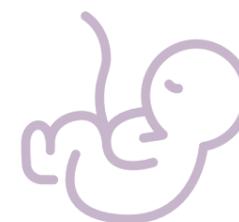




BUKU SAKU UNTUK KESEHATAN IBU



PITA PUTIH INDONESIA

 @pitaputihindonesia

 Pita Putih Indonesia

 www.pitaputihindonesia.com



SAMBUTAN

KETUA UMUM PITA PUTIH INDONESIA

Assalammu'alaikum Wr. Wb, Salam sejahtera bagi kita semua, Om Swastiastu

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala karunia dan hidayahNya yang telah dianugerahkan kepada kita semua, sehingga Pita Putih Indonesia dapat menerbitkan E-book Cegah Stunting Sejak Dini, **Buku Saku Untuk Kesehatan Ibu**, Kebersihan Remaja, Kesehatan Reproduksi Remaja, Gizi Remaja, Remaja dan Stunting, serta Buku Pemberian Makanan Bayi dan Anak untuk berperan aktif pada Program Gerakan Ibu Bangsa untuk Percepatan Penurunan Stunting. Gerakan Ibu Bangsa ini sebagai kerja sama antara Pita Putih Indonesia dan Kowani tahun 2021-2024.

Terbitnya E-book ini, diharapkan sebagai pegangan pelaksana lapang atau kader untuk mempromosikan adanya perubahan perilaku masyarakat mengenai stunting, bagaimana upaya pencegahannya serta faktor-faktor yang berpengaruh agar generasi yang dihasilkan tidak stunting. Adapun sasaran dari percepatan penurunan stunting pada kampanye perubahan perilaku adalah remaja, calon pengantin, ibu hamil, ibu melahirkan, ibu menyusui, ibu mempunyai anak baduta.

Prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2018 (Riskesdas) adalah 30,8% dan menurut SSBGI pada tahun 2019 adalah 27,7%. Dengan adanya pandemic COVID-19, angka ini diperkirakan naik menjadi 38%. Akibat dari Stunting adalah terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan organ termasuk diantaranya otak, yang akan berpengaruh terhadap fungsi kecerdasan di kemudian hari.

Menurut WHO persentase stunting di atas 20% merupakan masalah kesehatan masyarakat Persentase stunting saat ini memang tinggi. Jika situasi ini dibiarkan, indonesia akan kehilangan satu generasi produktif, karena akan mengakibatkan 3G yaitu Gagal tumbuh, Gagal kembang, Gagal metabolisme. Stunting menggambarkan keadaan "gagal tumbuh kembang" anak yang sebagian besar terjadi sejak 1000 HPK akibat dari kekurangan gizi kronis, infeksi berulang dalam jangka waktu lama dan stimulasi psikososial yang tidak cukup. Stunting bukan hanya membuat pertumbuhan fisik anak bertubuh pendek atau bertubuh kerdil namun juga perkembangan otaknya akan terhambat dan mengurangi kemampuan dan prestasi sekolah, produktivitas dan kreativitas pada masa pertumbuhan sampai dewasa.

Besar harapan kami semoga E-book ini memberikan manfaat bagi pelaksana kegiatan di lapang. Tak lupa ucapan terimakasih kepada seluruh Pengurus Pita Putih Nasional yang telah berkontribusi sehingga terbitnya E-book Cegah Stunting Sejak Dini, **Buku Saku Untuk Kesehatan Ibu**, Kebersihan Remaja, Kesehatan Reproduksi Remaja, Gizi Remaja, Remaja dan Stunting, serta Buku Pemberian Makanan Bayi dan Anak. "Selamat bekerja".

Wassalammu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh, Salam Sejahtera bagi kita semua, Om Santi Santi Om.

Jakarta, Juni 2022

PITA PUTIH INDONESIA

Dr. Ir. Giwo Rubianto Wiyogo, M.Pd.
KETUA UMUM

Informasi

Buku ini untuk digunakan oleh pasangan suami istri yang merencanakan untuk mempunyai anak untuk pertama kalinya dan juga untuk anak berikutnya

Buku ini berisi catatan saya tentang keadaan saya sebelum, selama hamil dan sesudah melahirkan

Catatan yang saya buat akan membantu saya mengenali keadaan saya sehingga memudahkan saya jika memerlukan pertolongan dan perawatan





BUKU ELEKTRONIK INI MILIK SAYA

Nama Saya

No KTP / NIK Saya

Nama Suami / Keluarga Saya

No KTP / NIK Suami / Keluarga Saya

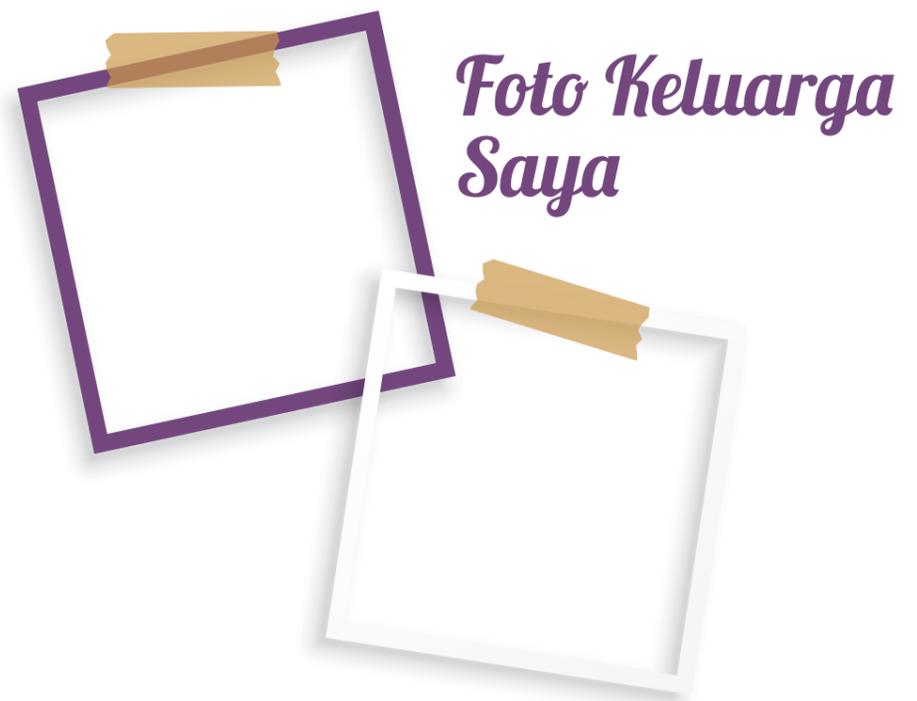
Pendidikan Terakhir Saya

Pekerjaan Saya

Alamat Saya

Tempat Pelayanan Kesehatan Terdekat

Alamat





CATATAN KESEHATAN SAYA

BAGI YANG BARU MENIKAH

Tanggal Menikah	Tanggal..... Bulan..... Tahun.....
Kami Merencanakan Untuk Mempunyai Anak Pertama Pada	Secepatnya Bulan..... Tahun.....
Saat Ini Saya Menggunakan Kontrasepsi	[] Ya [] Tidak
Jumlah Anak Yang Kami Inginkan Orang

BAGI YANG SUDAH PUNYA ANAK

Jumlah Anak Kami	
Usia Anak Terkecil	
Saya Pernah Mempunyai Anak Kembar	Kembar Pada Kehamilan Ke
Golongan Darah Saya	
Tinggi Badan Saya Cm
Berat Badan Saya Pada Saat Periksa Kehamilan Yang Pertama	



APA YANG SAYA RASAKAN SAAT INI

Tanggal Pencatatan	Tanggal.....
Hari Pertama Haid Terakhir Saya	Tanggal..... Bulan..... Tahun.....
Saya Terlambat Haid	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
Saya Merasa Mual-mual Dan Muntah Di Pagi Hari	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
Ada Bercak Darah	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
Sudah Menceritakan Pada Suami/Keluarga	
Komentar/Saran Suami/Keluarga	
Saya Memeriksa Diri Ke Dokter/Bidan	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
Kehamilan Ini Adalah Kehamilan Saya Yang Ke.....	
Tempat Saya Memeriksa Kehamilan Ini	
Hasil Pemeriksaan Dokter/Bidan	



CATATAN HASIL PEMERIKSAAN KEHAMILAN SAYA SAAT INI

I. CATATAN PEMERIKSAAN PERTAMA

Pemeriksaan Pertama	Tanggal.....
Hari Pertama Haid Terakhir Saya	Tanggal..... Bulan..... Tahun.....
Berat Badan SayaKg
Lingkar Lengan Atas SayaCm
Ada Bercak Darah	
Tekanan Darah	
Tinggi Rahim Saya	
Denyut Jantung Bayi Saya	
Saya Mendapat Imunisasi...	
Informasi Dan Nasehat Yang Saya Dapat Dari Bidan Atau Dokter	
Saya Mendapat Tablet Tambah Darah Sebanyak	<input type="checkbox"/> Ya, Butir <input type="checkbox"/> Tidak
Kadar Darah Merah Saya
Hasil Tes Golongan Darah Saya	
Hasil Pemeriksaan Protein Pada Air Kencing / Urin Saya	
Kadar Gula Darah Saya	
Kesimpulan Hasil Pemeriksaan Pertama Kehamilan Saya Saat Ini	
Keluhan Yang Saya Rasakan	<input type="checkbox"/> Pusing <input type="checkbox"/> Muntah-muntah <input type="checkbox"/> Perdarahan <input type="checkbox"/> Nafsu Makan Menurun <input type="checkbox"/> Lainnya..... <input type="checkbox"/> Tidak Ada



CATATAN HASIL PEMERIKSAAN KEHAMILAN SAYA SAAT INI

II. CATATAN SETELAH PEMERIKSAAN KE-2 KEHAMILAN SAYA

Pemeriksaan Kehamilan	Tanggal.....
Hari Pertama Haid Terakhir Saya	Tanggal..... Bulan..... Tahun.....
Berat Badan SayaKg
Lingkar Lengan Atas SayaCm
Tekanan Darah	
Tinggi Rahim Saya	
Denyut Jantung Bayi Saya	
Saya Mendapat Imunisasi...	
Informasi Dan Nasehat Yang Saya Dapat Dari Bidan Atau Dokter	
Saya Mendapat Tablet Tambah Darah Sebanyak	[] Ya, Butir [] Tidak
Kadar Darah Merah Saya
Hasil Tes Golongan Darah Saya	
Hasil Pemeriksaan Protein Pada Air Kencing / Urin Saya	
Kadar Gula Darah Saya	
Kesimpulan Hasil Pemeriksaan Pertama Kehamilan Saya Saat Ini	
Keluhan Yang Saya Rasakan	[] Pusing [] Muntah-muntah [] Perdarahan [] Nafsu Makan Menurun [] Lainnya..... [] Tidak Ada



CATATAN HASIL PEMERIKSAAN KEHAMILAN SAYA SAAT INI

III. CATATAN SETELAH PEMERIKSAAN KE-3 KEHAMILAN SAYA

Pemeriksaan Kehamilan	Tanggal.....
Hari Pertama Haid Terakhir Saya	Tanggal..... Bulan..... Tahun.....
Berat Badan SayaKg
Lingkar Lengan Atas SayaCm
Tekanan Darah	
Tinggi Rahim Saya	
Denyut Jantung Bayi Saya	
Saya Mendapat Imunisasi...	
Informasi Dan Nasehat Yang Saya Dapat Dari Bidan Atau Dokter	
Saya Mendapat Tablet Tambah Darah Sebanyak	
Kadar Darah Merah Saya	
Hasil Tes Golongan Darah Saya	
Hasil Pemeriksaan Protein Pada Air Kencing / Urin Saya	
Kadar Gula Darah Saya	
Kesimpulan Hasil Pemeriksaan Pertama Kehamilan Saya Saat Ini	

Keluhan Yang Saya Rasakan	[] Pusing
	[] Muntah-muntah
	[] Perdarahan
	[] Nafsu Makan Menurun
	[] Lainnya.....
	[] Tidak Ada



CATATAN HASIL PEMERIKSAAN KEHAMILAN SAYA SAAT INI

IV. CATATAN SETELAH PEMERIKSAAN KE-4 KEHAMILAN SAYA

Pemeriksaan Kehamilan	Tanggal.....
Hari Pertama Haid Terakhir Saya	Tanggal..... Bulan..... Tahun.....
Berat Badan SayaKg
Lingkar Lengan Atas SayaCm
Tekanan Darah	
Tinggi Rahim Saya	
Denyut Jantung Bayi Saya	
Saya Mendapat Imunisasi...	
Informasi Dan Nasehat Yang Saya Dapat Dari Bidan Atau Dokter	
Saya Mendapat Tablet Tambah Darah Sebanyak	
Kadar Darah Merah Saya	
Hasil Tes Golongan Darah Saya	
Hasil Pemeriksaan Protein Pada Air Kencing / Urin Saya	
Kadar Gula Darah Saya	
Kesimpulan Hasil Pemeriksaan Pertama Kehamilan Saya Saat Ini	

Keluhan Yang Saya Rasakan

- [] Pusing
- [] Muntah-muntah
- [] Perdarahan
- [] Nafsu Makan Menurun
- [] Lainnya.....
- [] Tidak Ada



CATATAN HASIL PEMERIKSAAN KEHAMILAN SAYA SAAT INI

V. CATATAN SETELAH PEMERIKSAAN KE-5 KEHAMILAN SAYA

Pemeriksaan Kehamilan	Tanggal.....
Hari Pertama Haid Terakhir Saya	Tanggal..... Bulan..... Tahun.....
Berat Badan SayaKg
Lingkar Lengan Atas SayaCm
Tekanan Darah	
Tinggi Rahim Saya	
Denyut Jantung Bayi Saya	
Saya Mendapat Imunisasi...	
Informasi Dan Nasehat Yang Saya Dapat Dari Bidan Atau Dokter	
Saya Mendapat Tablet Tambah Darah Sebanyak	
Kadar Darah Merah Saya	
Hasil Tes Golongan Darah Saya	
Hasil Pemeriksaan Protein Pada Air Kencing / Urin Saya	
Kadar Gula Darah Saya	
Kesimpulan Hasil Pemeriksaan Pertama Kehamilan Saya Saat Ini	

Keluhan Yang Saya Rasakan

- Pusing
- Muntah-muntah
- Perdarahan
- Nafsu Makan Menurun
- Lainnya.....
- Tidak Ada



CATATAN HASIL PEMERIKSAAN KEHAMILAN SAYA SAAT INI

VI. CATATAN SETELAH PEMERIKSAAN KE-6 KEHAMILAN SAYA

Pemeriksaan Kehamilan	Tanggal.....
Hari Pertama Haid Terakhir Saya	Tanggal..... Bulan..... Tahun.....
Berat Badan SayaKg
Lingkar Lengan Atas SayaCm
Tekanan Darah	
Tinggi Rahim Saya	
Denyut Jantung Bayi Saya	
Saya Mendapat Imunisasi...	
Informasi Dan Nasehat Yang Saya Dapat Dari Bidan Atau Dokter	
Saya Mendapat Tablet Tambah Darah Sebanyak	
Kadar Darah Merah Saya	
Hasil Tes Golongan Darah Saya	
Hasil Pemeriksaan Protein Pada Air Kencing / Urin Saya	
Kadar Gula Darah Saya	
Kesimpulan Hasil Pemeriksaan Pertama Kehamilan Saya Saat Ini	

Keluhan Yang Saya Rasakan

- Pusing
- Muntah-muntah
- Perdarahan
- Nafsu Makan Menurun
- Lainnya.....
- Tidak Ada

Informasi tentang Perawatan Kehamilan dan Nifas

I. KEHAMILAN

- Proses kehamilan
- Tanda-tanda kehamilan
- Apa yang harus dilakukan jika merasakan atau mengalami kehamilan
- Standar pemeriksaan kehamilan 10 T
- Tanda-tanda bahaya kehamilan
- Persiapan persalinan

II. PERSALINAN

- Persiapan Persalinan
- Tanda-Tanda Persalinan
- Proses Persalinan

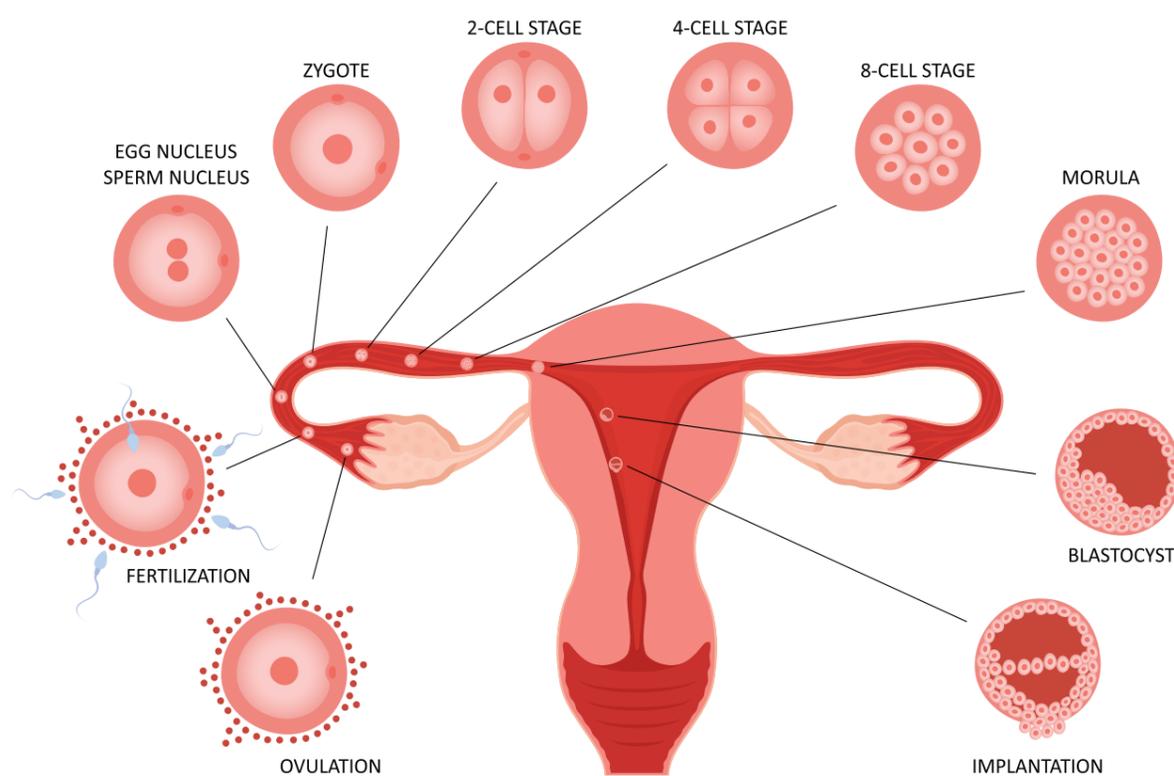
III. NIFAS

- Perawatan Ibu Nifas
- Makanan untuk Ibu Nifas
- Menjaga Kebersihan dan Aktivitas Fisik
- Depresi Pasca Melahirkan

Note : Informasi ini penting untuk diketahui karena akan memberikan pengetahuan tentang keadaan kesehatan saya selama kehamilan dan sesudah persalinan

Kehamilan

1. PROSES KEHAMILAN



- Alat reproduksi perempuan yang terdiri dari rahim, indung telur dan saluran telur dan vagina. Letaknya di bagian bawah dari rongga perut
- Pada umumnya indung telur mengeluarkan 1 sel telur setiap bulan pada masa subur
- Proses kehamilan terjadi pada persatuan sel telur dengan sperma yang disebut pembuahan.
- Pembuahan terjadi di sekitar waktu subur
- Pembuahan terjadi di saluran telur yang kemudian dibawa oleh saluran telur ke dalam Rahim
- Sel telur yang telah dibuahi disebut zygot yang selanjutnya akan berkembang menjadi janin pada Rahim ibu.

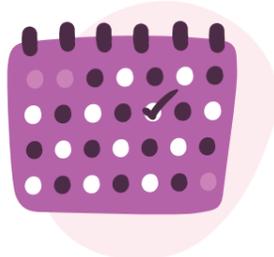


- Di dalam Rahim, zygot akan tumbuh dan berkembang menjadi janin yang kemudian tumbuh menjadi bayi
- Tumbuh kembang jani di dalam Rahim terlihat pada tanda-tanda kehamilan
- Tanda-tanda kehamilan terjadi sejak awal terjadinya pembuahan

Kehamilan

2. TANDA TANDA KEHAMILAN

Telat Haid
Apabila telat Haid Ibu bisa cek kehamilan dengan testpack



Test Pack Positif
Selamat Ibu Hamil!
Segera jadwalkan konsultasi ke bidan/dokter kandungan



Payudara Lembut
Payudara nyeri, membesar dan terasa lembut

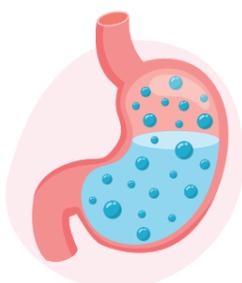
Mood Swings
Ibu bisa merasa bahagia sekali dan tiba-tiba merasa sedih



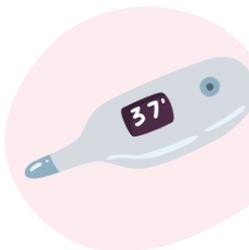
Mual
Morning Sickness bisa terjadi kapanpun, tak hanya pagi saja. Biasanya mual hilang di trimester kedua



Perut Kembung
Perubahan hormon saat hamil bisa membuat perut kembung atau bergas



Suhu Tubuh Naik
Suhu basal tubuh yang lebih tinggi dari biasanya bisa jadi tanda kehamilan



Memilih Makanan
Menghindari makanan tertentu karena baunya bikin mual



Kelelahan
Naik turunnya hormon progesteron akan membuat tubuh ibu merasa lelah



Sering Buang Air Kecil
Bertambahnya cairan dalam tubuh bikin ibu sering buang air kecil

Kehamilan

Apa Yang Harus Dilakukan Jika Merasakan Atau Mengalami Kehamilan ?



“Jika mengalami tanda-anda kehamilan, maka bu harus segera memeriksakan diri ke dokter atau bidan”

Pemeriksaan ini sangat penting karena:

- Memastikan hamil atau tidak
- Menentukan umur kehamilan
- Memeriksa keadaan kesehatan ibu dan kehamilannya
- Mengetahui apakah ada penyakit atau hal-hal yang akan mempersulit kehamilan
- Mengobati penyakit yang akan mempersulit kehamilan
- Bisa menjadwalkan pemeriksaan kehamilan yang lengkap
- Mendapatkan nasehat dari dokter atau bidan bagaimana menjaga kesehatan selama kehamilan
- Dapat diketahui persiapan dan keperluan selama kehamilan
- Mempersiapkan persalinan yang aman
- Mempersiapkan keperluan untuk anak yang akan dilahirkan

Kehamilan

APA YANG DIPERIKSA PADA PEMERIKSAAN KEHAMILAN (Standar pemeriksaan Kehamilan 10 T)



1. TIMBANG BERAT BADAN

Timbang Berat Badan Dan Ukur Tinggi Badan

Timbang berat badan : Penimbangan berat badan pada setiap kali kunjungan antenatal dilakukan untuk mendeteksi adanya gangguan pertumbuhan janin.

Minimal BB ibu naik sebanyak 9 kg selama kehamilan atau 1 kg setiap bulan.

Penambahan berat badan yang kurang dari 9 Kg selama kehamilan atau kurang dari 1 kg setiap bulannya menunjukkan adanya gangguan pertumbuhan janin.

Tinggi badan yang terlalu pendek, kurang dari 140 cm menunjukkan adanya resiko penyulit pada persalinan

Kehamilan

2. UKUR TEKANAN DARAH

Pengukuran tekanan darah pada setiap kali pemeriksaan kehamilan dilakukan untuk mengetahui adanya **Hipertensi** (tekanan darah di atas 140/90 mmHg)

Tekanan darah yang tinggi menunjukkan kemungkinan adanya pre-eklampsia (hipertensi disertai pembengkakan pada wajah dan atau kaki bagian bawah)

Pre-eklamsia, tekanan darah yang tinggi disertai adanya protein pada air kencing atau urin



Kehamilan

3. NILAI STATUS GIZI (UKUR LINGKAR LENGAN ATAS)

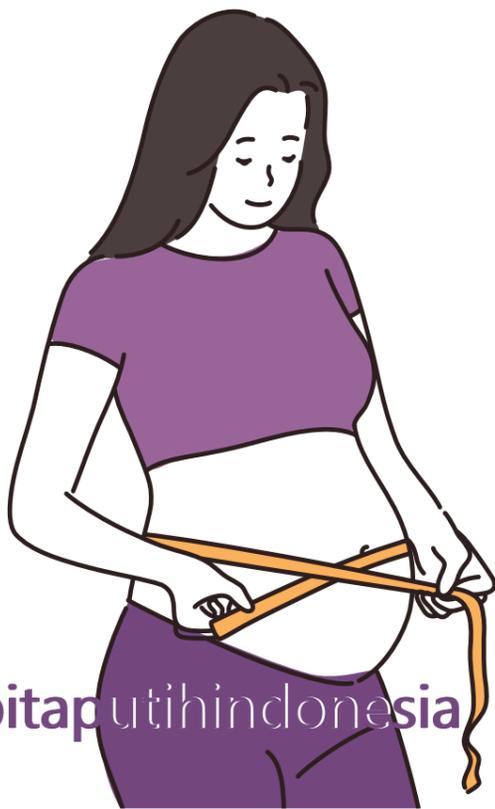


Ukur lingkaran lengan atas (LiLA) : pengukuran LiLA hanya dilakukan pada kontak pertama untuk skrining ibu hamil berisiko kurang energi kronis (KEK).

Kurang energi kronis disini maksudnya ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi dan telah berlangsung lama (beberapa bulan/tahun) dimana LiLanya kurang dari 23,5 cm.

Ibu hamil dengan KEK akan dapat melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR).

4. PENGUKURAN TINGGI FUNDUS UTERI (RAHIM)



Pengukuran tinggi Rahim atau fundus uteri pada setiap kali kunjungan antenatal dilakukan untuk mengetahui apakah pertumbuhan janin sesuai atau tidak dengan umur kehamilan. Jika tinggi rahim tidak sesuai dengan umur kehamilan, kemungkinan ada gangguan pertumbuhan janin.

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan pita pengukur setelah kehamilan 24 minggu.

Kehamilan

5. TENTUKAN PRESENTASI JANIN DAN DENYUT JANTUNG JANIN (DJJ)

Memeriksa keberadaan, letak janin dan Denyut Jantungnya. Penilaian DJJ dilakukan pada akhir trimester I dan selanjutnya setiap kali kunjungan antenatal.

DJJ lambat kurang dari 120/menit atau DJJ cepat lebih dari 160/menit menunjukkan adanya gawat janin.

Menentukan presentasi janin dilakukan pada akhir trimester II dan selanjutnya setiap kali kunjungan antenatal.

Pemeriksaan ini dimaksudkan untuk mengetahui letak janin. Jika, pada trimester III bagian bawah janin bukan kepala, atau kepala janin belum masuk ke panggul berarti ada kelainan letak, panggul sempit atau ada masalah lain.



Kehamilan

6. IMMUNISASI TETANUS TOKSOID (TT)

Status T	Interval Minimal Pemberian	Masa Perlindungan
T 1		Langkah awal pembentukan kekebalan tubuh terhadap penyakit
T 2	1 bulan setelah T 1	3 tahun
T 3	6 bulan setelah T 2	5 tahun
T 4	12 bulan setelah T 3	10 tahun
T 5	12 bulan setelah T 4	Lebih dari 25 tahun



7. TABLET TAMBAH DARAH



Pemberian tablet tambah darah (TTD) tujuannya adalah untuk mencegah anemia gizi besi, dan mencegah perdarahan pasca persalinan.

Setiap ibu hamil harus mendapat tablet zat besi minimal 90 tablet selama kehamilan diberikan sejak pemeriksaan pertama.

Kehamilan

8. TEST LABORATORIUM (RUTIN DAN KHUSUS)

Pemeriksaan laboratorium dilakukan pada saat pemeriksaan kehamilan yang meliputi:



Pemeriksaan Golongan Darah

Mempersiapkan calon pendonor darah yang sewaktu-waktu diperlukan apabila terjadi situasi kegawatdaruratan.



Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Darah (Hb)

Minimal 1 X pada trimester 1 dan 1x pada trimester 3. Pemeriksaan ini ditujukan untuk mengetahui ibu hamil tersebut menderita anemia atau tidak



Pemeriksaan Protein Dalam Urin

Pemeriksaan protein dalam urin pada ibu hamil dilakukan pada trimester 2 dan 3 atas indikasi untuk mengetahui adanya proteinuria pada ibu hamil. Proteinuria merupakan salah satu indikator terjadinya preeklampsia pada ibu hamil.



Pemeriksaan Kadar Gula Darah

Ibu hamil yang dicurigai menderita Diabetes Melitus harus melakukan pemeriksaan gula darah selama kehamilannya minimal sekali pada trimester 1, sekali pada trimester 2, dan sekali pada trimester 3 (terutama pada akhir trimester3).



Pemeriksaan Darah Malaria

Semua ibu hamil di daerah endemis Malaria dilakukan pemeriksaan darah Malaria dalam rangka skrining pada kontak pertama. Ibu hamil di daerah non endemis Malaria dilakukan pemeriksaan darah Malaria apabila ada indikasi.



Pemeriksaan Tes Sifilis

Pemeriksaan tes Sifilis dilakukan di daerah dengan risiko tinggi dan ibu hamil yang diduga Sifilis. Pemeriksaan Sifilis sebaiknya dilakukan sedini mungkin pada kehamilan.



Pemeriksaan HIV

Pemeriksaan HIV terutama untuk daerah dengan risiko tinggi kasus HIV dan ibu hamil yang dicurigai menderita HIV. Ibu hamil setelah menjalani konseling kemudian diberi kesempatan untuk menetapkan sendiri keputusannya untuk menjalani tes HIV.



Pemeriksaan BTA

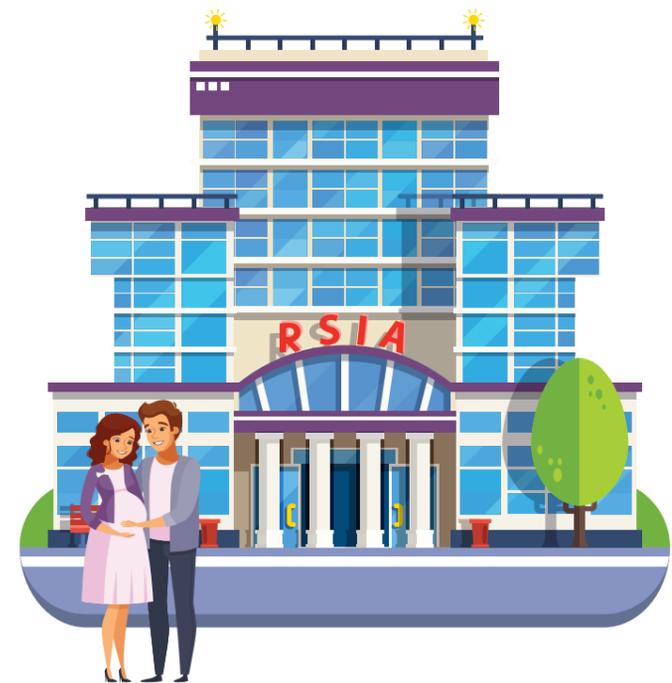
Pemeriksaan BTA dilakukan pada ibu hamil yang dicurigai menderita Tuberkulosis sebagai pencegahan agar infeksi Tuberkulosis tidak mempengaruhi kesehatan janin. Selain pemeriksaan tersebut diatas, apabila diperlukan dapat dilakukan pemeriksaan penunjang lainnya di fasilitas rujukan.

Kehamilan

9. TATALAKSANA KASUS

Tata cara penanganan masalah

Jika ibu hamil mengalami masalah dan tidak bisa diatasi pada saat pemeriksaan, maka ibu hamil akan dirujuk atau dikirim ke tempat pelayanan yang mampu mengatasinya

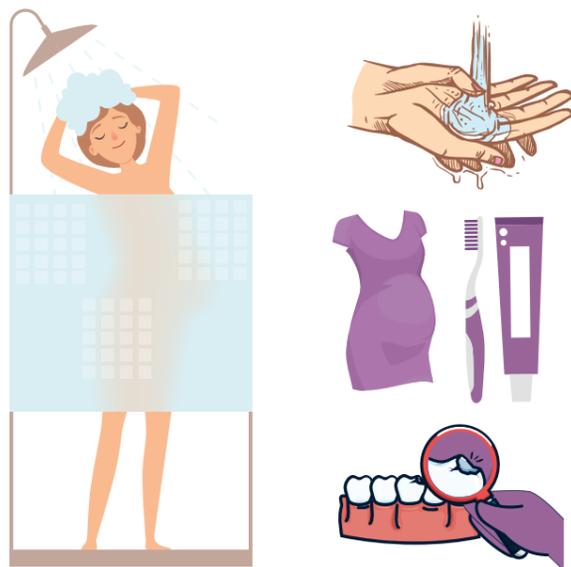


10. TEMU WICARA (KONSELING), TERMASUK PERENCANAAN PERSALINAN DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI (P4K) SERTA KB PASKA PERSALINAN

Yang Harus Ibu Lakukan Ketika Hamil



Ibu hamil perlu istirahat yang cukup. Tidur malam hari setidaknya 6-7 jam . Pada siang hari usahakan tidur atau berbaring selama 1 sampai 2 jam



Menjaga Kebersihan Diri

- Cuci tangan dengan sabun dan menggunakan air mengalir
- Mandi dan menggosok gigi secara teratur 2x sehari
- Keramas / cuci rambut minimal 2 hari sekali
- Menjaga kebersihan payudara dan daerah kemaluan
- Ganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari
- Memeriksa gigi



Melakukan Stimulasi Janin

Stimulasi perlu dilakukan kepada janin dengan cara, sering berbicara dengan janin, dan lakukan sering

Hubungan suami istri tetap dapat dilakuan sepanjang ibu dan kehamilannya sehat

Yang Harus Dihindari Selama Kehamilan



Kerja Berat



**Merokok atau ikut
menghirup atau
terpapar asap rokok**



**Minum minuman
beralkohol**



**Tidur terlentang lebih
dari 10 menit pada masa
hamil tua untuk
menghindari kekurangan
oksigen pada janin**

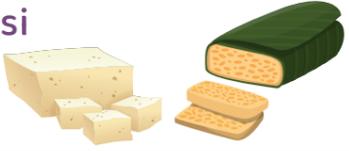


Stress berlebihan



**Minum obat
sembarangan
tanpa resep dokter**

Porsi Makan Dan Minum Ibu Hamil Untuk Kebutuhan Sehari

Bahan Makanan	Ibu Hamil Trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani: Ikan, telur, ayam dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr / 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr / 1 butir telur ayam
Protein nabati: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr / 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr / 2 potong sedang tahu
Sayur - Sayuran	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr / 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah - Buah	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100 - 190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak atau Lemak	5 porsi 	5 porsi 	1 porsi = 5 gr atau sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

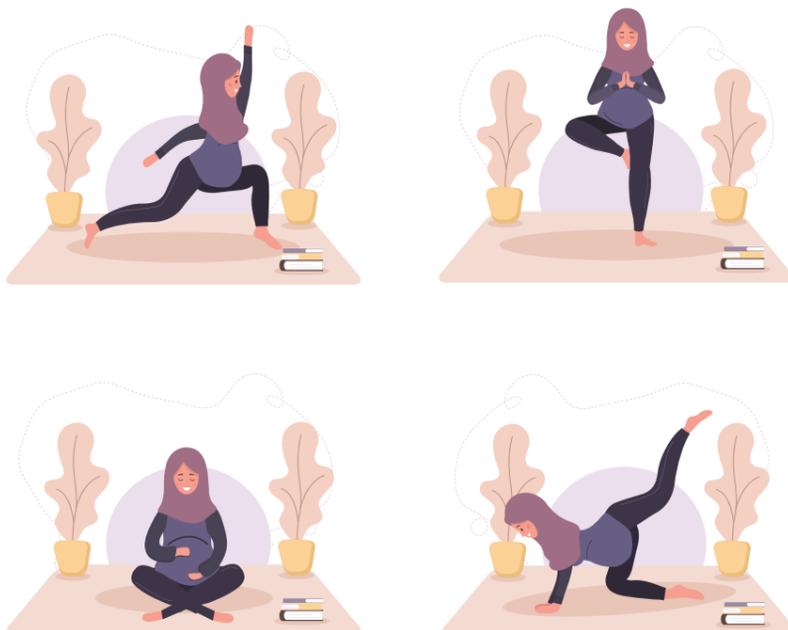
Minum Air Putih : 8 -12 gelas/hari

Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik



- Ibu hamil yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan memperhatikan kondisi Ibu dan keamanan janin yang dikandungnya
- Suami membantu istrinya yang sedang hamil untuk melakukan pekerjaan sehari-hari
- Aktivitas fisik dilakukan 30 menit dengan intensitas ringan sampai sedang dan menghindari gerakan-gerakan yang membahayakan seperti mengangkat benda-benda berat, jongkok lebih dari 90 derajat, mengejan
- Mengikuti senam ibu hamil sesuai anjuran petugas kesehatan

Jenis latihan fisik yang diperbolehkan menurut usia kehamilan :



- **Trimester I (0-12 minggu) :**
Pemanasan / + stretching, aerobic, kegel exercise, pendinginan /+ stretching
- **Trimester II (13-28 minggu) :**
Pemanasan / + stretching, aerobic, kegel exercise, senam hamil, pendinginan / + stretching
- **Trimester III (29-36 minggu) :**
Pemanasan / +stretching, aerobic, kegel exercise, senam hamil, pendinginan/ + stretching

Manfaat Aktifitas Fisik Dari Latihan Fisik Bagi Ibu Hamil



Aktifitas Fisik dan Latihan Fisik yang Harus Dihindari Ibu Hamil



Membungkuk tanpa pegangan



Jongkok lebih dari 90 derajat



Mengejen



Menahan Napas



Melompat



Resiko Keseimbangan



Tengadahkan Kepala



Adu Fisik

Tanda Bahaya Pada Kehamilan



Sakit kepala disertai kejang



Demam tinggi



Muntah terus dan tidak mau makan



Jantung berdebar-debar atau nyeri di dada



Diare berulang



Batuk lama (lebih dari 2 minggu)



Demam, menggigil dan berkeringat. Bila ibu berada di daerah endemis malaria, menunjukkan adanya gejala penyakit malaria



Pendarahan pada hamil muda atau tua



Air ketuban keluar sebelum waktunya



Janin kurang gerak dibanding sebelumnya



Sulit tidur dan cemas berlebihan



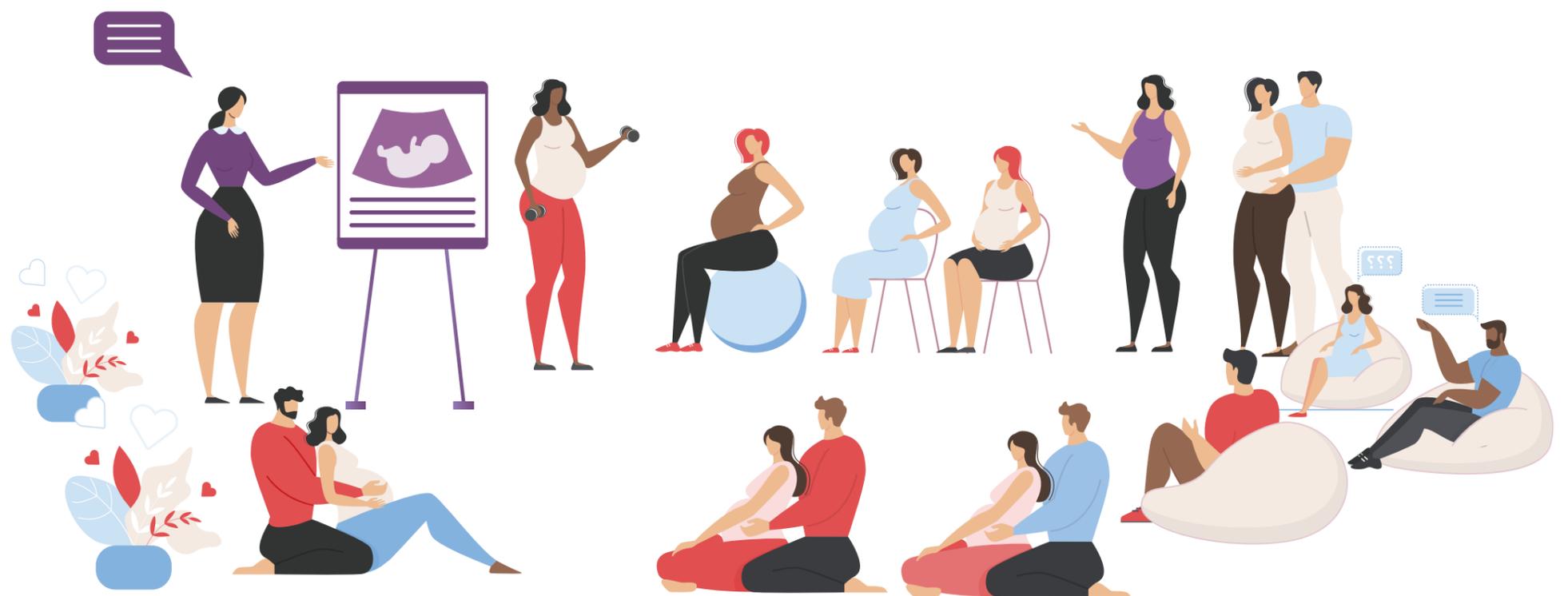
Bengkak kaki, tangan dan wajah



Terasa sakit pada saat kencing atau keluar keputihan atau gatal-gatal di daerah kemaluan

- JIKA MENGALAMI BAHAYA, SEGERA CERITAKAN PADA SUAMI ATAU KELUARGA.
- SEGERA BAWA IBU HAMIL KE PUSKESMAS, BIDAN, DOKTER ATAU RUMAH SAKIT, JIKA IBU HAMIL MENGALAMI MASALAH DI ATAS.
- SUAMI/KELUARGA HARUS MENDAMPINGI.

Kelas Ibu Hamil



Setiap Puskesmas atau Rumah Sakit mempunyai pelayanan berupa Kelas Ibu Hamil. Pelayanan ini diberikan kepada Ibu hamil dan suaminya untuk memberikan informasi tentang kehamilan, persalinan, perawatan masa nifas, perawatan bayi baru lahir, kebutuhan makanan serta pelayanan kesehatan. Kelas Ibu Hamil ini penting untuk diikuti oleh Ibu Hamil dan suaminya agar dapat mengetahui perkembangan kesehatan ibu dan kehamilannya, serta hal-hal yang harus diperhatikan oleh suami dan keluarga agar ibu hamil dan bayi yang dikandungnya sehat.

Pada saat memeriksakan kehamilan, dapat ditanyakan jadwal Kelas Ibu Hamil agar ibu hamil dan suaminya dapat mengikuti dengan lengkap.

Persalinan

Persiapan Persalinan



Menjelang persalinan, yaitu pada minggu ke... sampai saat persalinan, suami atau keluarga harus membawa ibu hamil dan mendampingi saat memeriksakan kehamilan ke dokter/bidan.



Suami/keluarga sudah harus mempersiapkan keperluan ibu untuk persalinan dan bayinya



Suami/keluarga harus menyiapkan KTP, TABULIN (Tabungan Ibu Bersalin), Kartu Jaminan Kesehatan Nasional



Rencana penolong kelahiran sudah harus direncanakan sejak awal



Perhitungkan jarak dengan tempat pertolongan sehingga bisa disiapkan bagaimana caranya jika ibu harus dibawa ke tempat persalinan



Pada setiap persalinan ada kemungkinan perdarahan, oleh sebab itu harus ada persiapan cadangan darah melalui persiapan calon donor darah



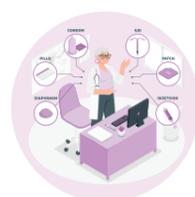
Suami/keluarga harus menyiapkan lebih dari 1 orang calon pendonor darah dengan golongan darah yang sama



Sejak awal kehamilan perlu diperkirakan bagaimana membawa ibu hamil, jika harus segera dibawa ke tempat pertolongan darurat



Sticker P4K.....



KB penting untuk kesehatan ibu dan anak Jarak ideal antara satu kehamilan dengan kehamilan lainnya adalah.....

Tanda-Tanda Awal Persalinan



Perut mulas-mulas yang teratur, timbul semakin sering dan semakin lama



Jika ada tanda-tanda itu, suami/keluarga harus segera membawa ibu hamil ke tempat pelayanan kesehatan



Keluar lendir bercampur darah atau cairan ketuban dari jalan lahir

Proses Melahirkan

- ❑ Tanda-tanda akan bersalin didahului dengan mulas teratur, semakin lama semakin kuat
- ❑ Kehamilan pertama, biasanya bayi baru lahir setelah 12 jam sejak mulas-mulas. Kehamilan kedua dan berikutnya biasanya bayi lahir lebih cepat dibandingkan anak pertama
- ❑ Ibu berhak memilih didampingi atau tidak, dan berhak memilih dengan siapa pendampingnya
- ❑ Ibu berhak memilih posisi persalinan yang diinginkan, didiskusikan dengan petugas posisi yang aman
- ❑ Jika terasa ingin buang air besar, segera beritahu petugas
- ❑ Untuk mengurangi rasa sakit Ketika bersalin, Tarik nafas melalui hidung dan keluarkan lewat mulut
- ❑ Segera setelah bayi lahir, dilakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dengan cara kontak kulit ke kulit antara bayi dan ibunya segera dalam waktu 1 jam setelah kelahiran dan berlangsung selama 1 jam



Perawatan Ibu Nifas

Perawatan Ibu nifas mulai 6 jam sampai 42 hari pasca persalinan oleh tenaga Kesehatan minimal 4 kali kunjungan nifas

- ❑ Pertama : 6 Jam – 2 hari setelah persalinan
- ❑ Kedua : 3 – 7 hari setelah persalinan
- ❑ Ketiga : 8 – 28 hari setelah persalinan
- ❑ Keempat 29 – 42 hari setelah persalinan



Tanda Bahaya Pada Ibu Nifas

Segera bawa ibu nifas ke fasilitas Kesehatan bila ditemukan salah satu tanda bahaya dibawah ini

- Demam lebih dari 2 hari
- Ibu terlihat sedih, murung dan menangis tanpa sebab (depresi)
- Payudara bengkak, merah disertai rasa sakit

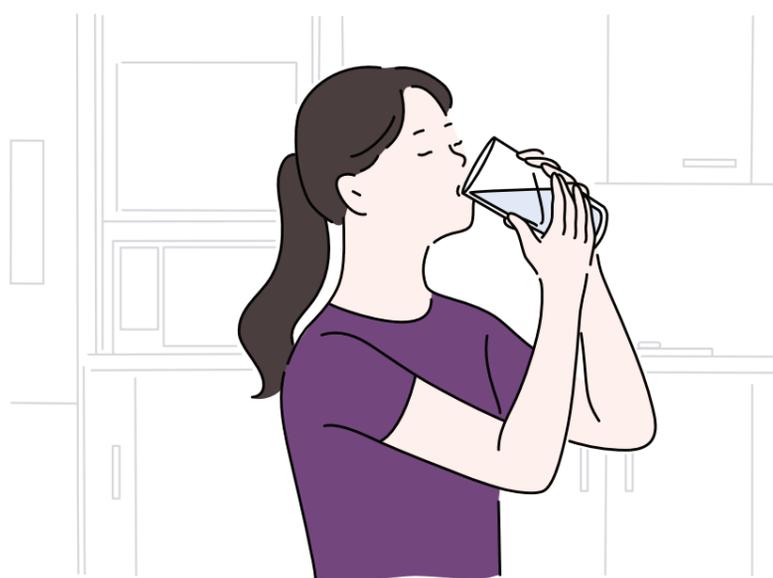


- Bengkak di wajah, tangan dan kaki, atau sakit kepala dan kejang-kejang
- Keluar cairan berbau dari jalan lahir
- Pendarahan lewat jalan lahir

Makanan Untuk Ibu Nifas



Makanan ibu hamil hendaknya beraneka ragam yang mengandung karbohidrat seperti nasi, kentang, ubi dll, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah-buahan



Kebutuhan air minum pada ibu menyusui



6 bulan pertama
adalah 14 gelas sehari



12 gelas setelah 6 bulan

Porsi Makan dan Minum Ibu Menyusui untuk Kebutuhan Sehari

Bahan Makanan	Ibu Menyusui (0 - 12 bulan)	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 3/4 gelas nasi
Protein hewani : Ikan, telur, ayam dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr / 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr / 1 butir telur ayam
Protein nabati : tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	1 porsi = 50 gr / 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr / 2 potong sedang tahu
Sayur - Sayuran	4 porsi 	1 porsi = 100 gr / 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah - Buahhan	4 porsi 	1 porsi = 100 gr / 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100 - 190 gr / 1 potong besar pepaya
Minyak atau Lemak	5 porsi 	1 porsi = 5 gr atau sendok teh bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Minum Air Putih : 14 gelas/hari di 6 bulan pertama dan 12 gelas/hari pada 6 bulan kedua

Menjaga Kebersihan dan Aktivitas Fisik

- Menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan daerah kemaluan, ganti pembalut sesering mungkin.
- Istirahat cukup, saat bayi tidur ibu istirahat
- Melakukan aktivitas fisik pasca melahirkan dengan intensitas ringan sampai sedang selama 30 menit, frekuensi 3-5 kali dalam seminggu
- Bagi ibu yang melahirkan dengan cara operasi Caesar maka harus menjaga kebersihan luka bekas operasi. Latihan fisik dapat dilakukan setelah 3 (tiga) bulan pasca melahirkan



Hal-hal yang Harus Dihindari Ibu Bersalin & Nifas



Membuang Asi yang pertama keluar (kolostrum) karena sangat berguna untuk kekebalan tubuh anak



Membersihkan payudara dengan alkohol / providen iodine / obat merah / sabun karena bisa terminum oleh bayi



Latihan fisik dengan posisi telungkup



Menempelkan daun-dauna pada kemaluan karena akan menimbulkan infeksi



Mengikat perut terlalu kencang

Depresi Pasca Melahirkan

Setelah melahirkan Ibu dapat mengalami depresi pasca melahirkan atau post partum depression, sebagai berikut :



Baby blues terjadi setelah melahirkan dan memuncak dalam beberapa hari hingga 2 minggu

Gejala : Suasana perasaan tidak stabil, mudah menangis, sulit tidur, mudah cemas, dan mudah tersinggung



Depresi pasca melahirkan yang terjadi sekitar 4 minggu setelah melahirkan, minimal selama 2 minggu berturut-turut

Gejala : Merasa sangat sedih, tertekan, sulit konsentrasi, gangguan tidur, tidak selera makan/banyak makan, mudah tersinggung, mudah marah, merasa Lelah, tidak bergairah pada aktivitas harian, perasaan bersalah, khawatir tidak dapat menjadi Ibu yang baik, pikiran untuk melukai diri/bayinya dan merasa menderita terhadap gejala yang dialami



Depresi pasca melahirkan yang terjadi dalam 2 minggu pasca melahirkan, secepatnya 48-72 jam pertama pasca melahirkan

Gejala : mudah tersinggung, perubahan perasaan dan perilaku yang tidak serasi/sesui, gangguan tidur, berhalusinasi dan mengalami waham/delusi

Pencegahan dan Penanganan Depresi

Pencegahan



- Ibu hamil dan paska melahirkan dapat mengenali dan memahami tanda-tanda atau gejala-gejala masalah kesehatan jiwa
- Pada saat hamil, control dengan teratur ke bidan atau dokter sesuai jadwal
- Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi termasuk vitamin
- Deteksi dini factor resiko pada ibu hamil atau paska melahirkan
- Dukungan dan perhatian dari suami, keluarga dan teman selama masa kehamilan dan paska melahirkan

Penanganan



- Dukungan keluarga terutama suami tidak hanya bayinya saja yang diperhatikan
- Ada yang membantu mengasuh bayinya
- Mengajak bicara mengenai perasaannya
- Program kunjungan rumah oleh tenaga puskesmas
- Melakukan konseling oleh tenaga Kesehatan
- Terapi dengan obat-obatan

Ibu Menyusui

Menyusui Bayi Bermanfaat untuk pemulihan rahim, Kesehatan Payudara & ASI adalah Gizi Terbaik Bagi Bayi

Cara Menyusui yang benar

- Menyusui sesering mungkin/semua bayi (8-12 kali sehari atau lebih)
- Bila bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan, lalu susui
- Susui sampai payudara terasa kosong, lalu pindah ke payudara sisi yang lain
- Apabila bayi sudah kenyang, tetapi payudara masih terasa penuh / kencang, maka payudara perlu diperah, ASI disimpan. Hal ini bertujuan mencegah masitis dan menjaga pasokan ASI

Posisi

- Kepala dan badan bayi membentuk garis lurus
- Wajah bayi menghadap payudara, hidung berhadapan dengan puting susu
- Badan bayi dekat ke tubuh ibu
- Ibu menggendong / mendekap badan bayi secara utuh



Posisi Menyusui Bayi Kembar

Pelekatan

- Bayi dekat dengan payudara dengan mulut terbuka lebar
- Daggu bayi menyentuh payudara
- Bagian areola diatas lebih banyak terlihat dibanding dibawah mulut bayi
- Bibir bawah bayi memutar keluar (dower)



Asi Eksklusif Cegah Stunting

Berikan ASI yang pertama keluar dan berwarna kekuningan (kolostrum)

Pada bayi usia 0-6 bulan berikan ASI eksklusif dan jangan diberi makan atau minum selain ASI

Pada anak usia 6 bulan hingga 2 tahun boleh diberikan makanan Pendamping ASI (MPASI), namun tetap diberikan ASI sesering mungkin

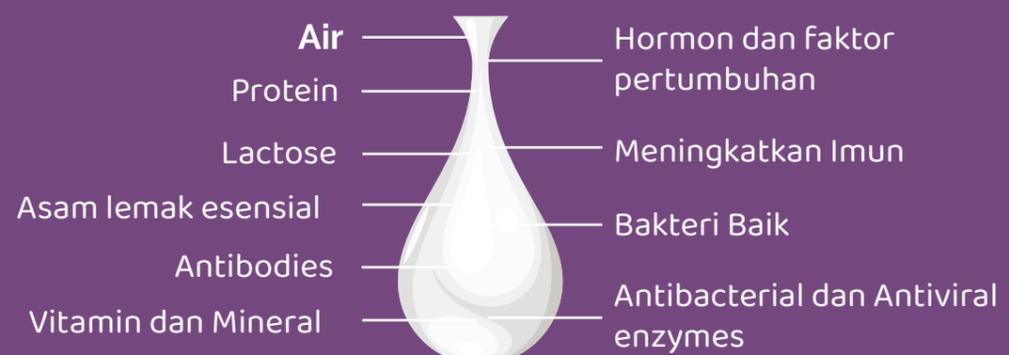
ASI mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi sosial maupun spiritual

ASI mengandung gizi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi

Apabila Ibu Nifas mengalami kesulitan untuk memberikan ASI Eksklusif, karena alasan kesehatan atau harus kembali bekerja setelah cuti bersalin tamat sebelum 6 bulan, agar dapat menghubungi tenaga kesehatan terdekat di puskesmas atau klinik yang memberikan pelayanan nifas.



Dalam Satu Tetes ASI mengandung ASI memiliki peran penting dalam pertumbuhan bayi



Ibu Menyusui

PERAWATAN BAYI YANG BAIK



Menjemur di bawah matahari pagi, kira-kira 15 menit pada bagian depan badan dan 15 menit pada bagian belakang



Merawat tali pusat agar tetap bersih dan kering



Memandikan bayi 2 kali sehari



Menjaga bayi tetap hangat dengan mengatur suhu ruangan agar bayi tidak kedinginan, memberikan pakaian termasuk penutup kepala, mengganti popok jika basah



Jangan membiarkan bayi menangis terlalu lama karena dapat menyebabkan bayi stress



Lakukan stimulasi dan komunikasi dengan bayi sedini mungkin bersama suami dan keluarga

Imunisasi Dasar 0-24 bulan

Imunisasi sangat penting bagi bayi dan balita 0 - 24 Bulan



Jadwal Imunisasi Anak Umur 0-18 tahun
Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Tahun 2020



Imunisasi	Umur																							
	Bulan												Tahun											
	Lahir	1	2	3	4	5	6	9	12	15	18	24	3	5	6	7	8	9	10	12	14	15	16	18
Hepatitis B	1		2	3	4						5													
Polio	0	1	2	3							4													
BCG	1 kali																							
DTP			1	2	3						4				5								Td / Tdap	
Hib			1	2	3						4													
PCV			1		2					3		4												
Rotavirus			1		2					3 (p)														
Influenza										1														
MR / MMR										MR					MR / MMR									
JE										1					2									
Varisela																								
Hepatitis A																								
Tifoid														1										
HPV																								
Dengue																								

Cara membaca kolom umur: misal **2** berarti umur 2 bulan (60 hari) s.d. 2 bulan 29 hari (89 hari)
Rekomendasi imunisasi berlaku setelah diterbitkan di Sari Pediatri. Dapat diakses pada website IDAI (<http://idai.or.id/public-articles/klinik/imunisasi/jadwal-imunisasi-anak-idai.html>)

 Primer
 Catch-up
 Booster
 Daerah Endemis

Untuk menerapkan jadwal imunisasi dengan benar perlu dibaca keterangan di bawah ini dan uraian lengkap di majalah Sari Pediatri

- **Vaksin pneumokokus (PCV):** diberikan pada umur 2, 4 dan 6 bulan dengan booster pada umur 12 -15 bulan. Jika belum diberikan pada umur 7-12 bulan, berikan PCV 2 kali dengan jarak 1 bulan dan booster setelah umur 12 bulan dengan jarak 2 bulan dari dosis sebelumnya. Jika belum diberikan pada umur 1- 2 tahun berikan PCV 2 kali dengan jarak minimal 2 bulan. Jika belum diberikan pada umur 2-5 tahun, PCV10 diberikan 2 kali dengan jarak 2 bulan, PCV13 diberikan 1 kali
- **Vaksin rotavirus monovalen :** diberikan 2 kali, dosis pertama mulai umur 6 minggu, dosis kedua dengan interval minimal 4 minggu, harus selesai pada umur 24 minggu.
- **Vaksin rotavirus pentavalen :** diberikan 3 kali, dosis pertama 6-12 minggu, dosis kedua dan ketiga dengan interval 4 sampai 10 minggu, harus selesai pada umur 32 minggu.

Keluarga Berencana

KB Pascapersalinan adalah pemanfaatan atau penggunaan alat kontrasepsi langsung sesudah melahirkan sampai 6 minggu atau 42 hari sesudah melahirkan. Prinsip pemilihan metode kontrasepsi yang digunakan tidak mengganggu produksi ASI dan sesuai dengan kondisi Ibu.

Mengapa perlu ikut ber KB?

- Mengatur jarak dan mencegah kehamilan agar tidak terlalu dekat (minimal 2 tahun setelah melahirkan). Mengatur jumlah anak agar Ibu tidak terlalu sering melahirkan (sebaliknya tidak lebih dari tiga)
- Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
- Menjaga dan meningkatkan kesehatan ibu, bayi dan balita
- Ibu memiliki waktu dan perhatian yang cukup untuk dirinya sendiri, dan keluarga



Metode Kontrasepsi Jangka Panjang :

- Metode Operasi Wanita (MOW), Metode Operasi Pria (MOP)
- Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) / Spiral, Jangka waktu penggunaan bisa sampai 10 tahun
- Implan (alat kontrasepsi bawah kulit), jangka waktu penggunaan 3 tahun



Oprasi Steril



IUD



Implan

Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang :

- Kontrasepsi suntik 3 bulan diberikan setelah 6 minggu pascapersalinan. Untuk Ibu menyusui, tidak disarankan menggunakan suntikan 1 bulan, karena akan mengganggu produksi ASI
- Pil KB
- Kondom



Kontrasepsi Suntik



Kondom



Pil KB

Tanyakan kepada bidan / perawat / dokter untuk penjelasan lebih lanjut terkait Keluarga Berencana



Daftar Pustaka

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.



THE WHITE
RIBBON
ALLIANCE
HEALTHY WOMEN
HEALTHY WORLD



PITA PUTIH INDONESIA

SEKRETARIAT PPI PUSAT :

Sekretariat 1

Menteng Residence Apartment
Jl. Teuku Cik Ditiro No. 20
Menteng - Jakarta Pusat 10350
Telp +62-21 310 6322 - 23
aliansipitaputih@gmail.com

Sekretariat 2

BKKBN Gedung II Lt. 3
Jl. Permata No. 1
Halim Perdana Kusuma
Jakarta Timur
Telp +62-21 801 6640

TIM PENYUSUN

Tim Penyusun Koordinator:
dr. Heru Kasidi, M.Sc.

Anggota :

Ambariani, S.ST., M.Keb.
Sri Rezeki Guntari, S.ST., S.Keb.
Magdalena Mandey, S.K.M., M.Kes.
Dina Raidanti, S.Si.T., M.Kes., M.SEd.
Lili Anggraini, S.ST., M.H.Kes.
Ir. Wincky Lestari
Silviyana Dyah Niatami, S.I.Kom

Follow Sosial Media PPI