

# MODUL

## PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PEMENUHAN GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL



Departemen Kesehatan Masyarakat dan  
Kedokteran Pencegahan  
Fakultas Kedokteran Universitas Udayana  
2021



# **MODUL PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PEMENUHAN GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL**

**Penulis:**

**Dr. Kadek Tresna Adhi, S.KM, M.Kes  
Dinar Saurmauli Lubis, S.KM, MPH, PhD  
Dr. dr I Gede Ngurah Indraguna Pinatih, M.Sc.Akp, Sp.GK  
I Gusti Agung Agus Mahendra, SKM. MPH**



**Departemen Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran Pencegahan  
Fakultas Kedokteran Universitas Udayana**



**PENERBIT  
PANUDUH ATMA WARAS**

Jl. Bypass Ngurah Rai Nomor: 888 xx, Denpasar, Bali - Indonesia  
(0361) 6209990  
(+62)82236180725  
info@baswarapress.com  
panuduhatmawaras@gmail.com



# **MODUL PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PEMENUHAN GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL**

## **Penulis :**

Dr. Kadek Tresna Adhi, S.KM, M.Kes

Dinar Saurmauli Lubis, S.KM, MPH, PhD

Dr. dr I Gede Ngurah Indraguna Pinatih, M.Sc.Akp, Sp.GK

I Gusti Agung Agus Mahendra, SKM. MPH

ISBN (PDF) : 978-623-97473-7-4

Copyright © Juli 2021



Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang. Pertama kali diterbitkan di Indonesia dalam Bahasa Indonesia oleh PANUDUH ATMA WARAS. Penggunaan material dalam karya ini diatur dalam Lisensi Publik Creative Commons 4.0 Atribusi-Non-Komersial-TanpaTurunan (CC-BY-ND). Pengguna dapat mengutip konten dalam karya ini dengan memberi kredit yang sepantasnya kepada penulis asli karya ini. Dilarang menggunakan karya ini untuk kepentingan komersial dalam bentuk apapun. Dilarang mengubah dan menyebarkan isi karya ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penulis.

## **PENERBIT**

### **PANUDUH ATMA WARAS**

Jl. ByPass Ngurah Rai Nomor: 888 xx, Denpasar, Bali – Indonesia  
(0361) 6209990; (+62)82236180725

info@baswarapress.com

panuduhatmawaras@gmail.com

# UCAPAN TERIMA KASIH

Selama menyusun modul ini tim penulis telah banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, tim penulis bermaksud untuk menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang turut membantu, khususnya:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana beserta jajarannya.
2. Tim East Bali Proverty Project (EBPP).
3. Tim validator modul.

# KATA PENGANTAR



Permasalahan gizi di Desa Ban, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali sudah berlangsung lama khususnya pada ibu menyusui dan baduta serta telah dilakukan berbagai upaya intervensi untuk mengatasi masalah gizi di desa ini. Mengingat luasnya dampak yang diakibatkan oleh permasalahan gizi pada ibu menyusui dan baduta, maka perlu sebuah upaya inovatif yang dapat dijadikan strategi pendekatan untuk percepatan perbaikan status gizi pada kelompok-kelompok tersebut.

Berdasarkan hal tersebut pendekatan keluarga sebagai basis dukungan perubahan perilaku yang dikembangkan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, menumbuhkan sikap positif dan mewujudkan perilaku yang mendukung pada pemenuhan gizi seimbang pada ibu menyusui dan baduta, sehingga dapat berdampak pada perbaikan dan peningkatan status gizi. Modul Pendidikan Kesehatan dan Pemenuhan Gizi Seimbang pada Ibu Menyusui dan Baduta, dibuat untuk menjadi pegangan petugas lapangan/fasilitator dalam menyampaikan materi yang telah direncanakan pada waktu melatih dan menemani keluarga ibu baduta.

Kami sangat berterima kasih terhadap semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan modul ini serta pihak yang mengapresiasi dan menggunakan modul ini sebagai acuan dalam pelaksanaan intervensi gizi keluarga. Kami menyadari bahwa masih terdapat berbagai kekurangan dalam modul ini, sehingga kritik dan saran pengguna modul sangat diharapkan. Harapan kami, modul ini bermanfaat bagi petugas lapangan/fasilitator dalam rangka meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri saat melaksanakan dan memberikan materi pada kelompok sasaran di lapangan.

Tim Penulis

# DAFTAR ISI

<b>SAMPUL</b>	1
<b>PENULIS</b>	2
<b>LEMBAR ISBN</b>	3
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b>	4
<b>KATA PENGANTAR</b>	5
<b>DAFTAR ISI</b>	6
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	7
<b>Pengantar Modul</b>	8
Latar Belakang	8
Tujuan Penyusunan Modul	8
Sasaran Kegiatan Penyusunan Modul	9
Silabus Modul Intervensi Pendekatan Keluarga Ibu Hamil	10
<b>Materi Modul</b>	13
Sesi Pertemuan 1. Masalah Gizi pada Ibu Hamil	13
Apa Masalah Gizi pada Ibu Hamil?	16
Daftar pertanyaan dan jawaban	21
Sesi Pertemuan 2. Gizi Seimbang pada Ibu Hamil dan Persiapan Pemenuhan Gizi pada Bayi	24
Mengapa perlu gizi seimbang dan beragam selama kehamilan?	27
Bagaimana persiapan pemenuhan gizi pada bayi?	32
Studi Kasus: Mitos-mitos tentang inisiasi menyusu dini (IMD)	35
Sesi Pertemuan 3. Pemanfaatan Layanan Kesehatan selama kehamilan	39
Apa peran keluarga dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan?	41
Daftar pertanyaan dan jawaban	46
<b>Referensi</b>	48
<b>Protokol Kesehatan selama implementasi intervensi pendekatan keluarga pada keluarga ibu hamil</b>	49
<b>LAMPIRAN</b>	50

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Penyebab, Dampak dan Pencegahan KEK pada Ibu Hamil	17
Gambar 2. Penyebab, Dampak dan Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil	18
Gambar 3. Penyebab, Dampak dan Pencegahan Kekurangan Iodium pada Ibu Hamil	19
Gambar 4. Penyebab, Dampak dan Pencegahan Kekurangan asam folat pada Ibu Hamil	20
Gambar 5. Tumpeng Gizi Seimbang pada Ibu Hamil	29
Gambar 6. 4 Pilar Gizi Seimbang agar hidup sehat	30
Gambar 7. Proses 10 T pemeriksaan kehamilan	42

# PENGANTAR MODUL



## Latar Belakang

Tantangan utama yang dihadapi oleh Indonesia salah satunya adalah membangun sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas, dan produktif. Membangun kesehatan berdasarkan rancangan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) periode tahun 2020-2024 salah satunya memprioritaskan peningkatan status kesehatan ibu dan anak serta peningkatan status gizi di masyarakat (Kemenkes, 2020).

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan menghadapi masalah gizi. Saat ini masih banyak ibu hamil di Indonesia yang mengalami masalah gizi seperti Kurang Energi Kronik (KEK) dan anemia (Kemenkes, 2019a). Di Indonesia, dalam laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dilaporkan prevalensi KEK pada ibu hamil di Indonesia mencapai 17,3%, sementara itu anemia pada ibu hamil mencapai 48,9% (Kemenkes, 2019a).

Prevalensi KEK pada ibu hamil di Provinsi Bali yang dilaporkan dalam Riskesdas tahun 2018 mencapai 13,8%, dan secara lebih spesifik di Kabupaten Karangasem mencapai 6,1% (Kemenkes, 2019a, 2019b). Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran Pencegahan (KMKP), Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang bekerja sama dengan East Bali Poverty Project (EBPP) pada tahun 2019 menemukan sekitar 70,2% ibu hamil di Desa Ban Kabupaten Karangasem berstatus gizi kurang, dimana 18,8% ibu hamil yang dilaporkan mengalami KEK (Lubis et al., 2020).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi permasalahan gizi di Desa Ban, Namun permasalahan gizi ini sudah menjadi permasalahan klasik di Desa Ban dan secara umum di Kabupaten Karangasem. Untuk mengatasi permasalahan ini, tim peneliti dari Departemen KMKP bekerja sama dengan Yayasan Ekoturin menawarkan konsep pendekatan keluarga sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan gizi pada ibu hamil di Desa Ban. Berbagai data empiris menunjukkan bahwa keluarga sangat berperan dalam menentukan pola konsumsi keluarga dan ibu hamil, memberikan dukungan informatif, instrumental serta memberikan dukungan fasilitasi (Utter et al., 2018; Aktaç, Kızıltan and Avci, 2019).

## Tujuan Penyusunan Modul

Modul ini disusun dengan tujuan utama sebagai buku pedoman bagi fasilitator dalam menyampaikan pendidikan kesehatan dan pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil di Desa Ban Karangasem, Bali. Adapun yang menjadi tujuan khusus dari penyusunan modul ini adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan pengetahuan keluarga ibu hamil tentang konsep gizi seimbang dan pemanfaatan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil yang disampaikan melalui pendekatan keluarga yang diberikan oleh fasilitator yang telah terlatih.



# PENGANTAR MODUL



2. Membentuk sikap positif dan dukungan dari keluarga ibu hamil (terutama suami?) terhadap konsep gizi seimbang dan pemanfaatan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil.
3. Membentuk perilaku pemenuhan gizi seimbang dan pemanfaatan layanan kesehatan untuk ibu hamil.

## Sasaran Penyusunan Modul

Adapun sasaran dari modul ini adalah keluarga ibu hamil. Yang dimaksud dengan keluarga ibu hamil adalah keluarga yang memiliki wanita yang sedang hamil pada trimester I dan II. Anggota keluarga ibu hamil yang dapat dijadikan sasaran dalam intervensi pemberian materi modul ini oleh fasilitator adalah ibu hamil itu sendiri, suami dari ibu hamil dan anggota keluarga lainnya yang terlibat dalam menentukan asuhan dan pola makan ibu hamil di keluarga tersebut. Pemberian intervensi atau penyampaian materi pada keluarga ibu hamil dilakukan dengan metode diskusi partisipatif dengan menggunakan pendekatan komunikasi dua arah. Fasilitator yang memberikan intervensi pendidikan kesehatan dan pemenuhan gizi seimbang pada keluarga ibu hamil adalah petugas kesehatan lapangan dari EBPP yang telah dilatih dan dinyatakan memiliki kompetensi untuk melaksanakan intervensi.



# Silabus Modul Intervensi Pendekatan Keluarga Ibu Hamil

Sasaran : Keluarga ibu hamil  
 Pemberi materi : Fasilitator yang telah terlatih  
 Total durasi : 90 menit  
 Metode evaluasi : Pre dan post test survei

Materi Pembelajaran	Uraian Materi dan Permainan	Durasi	Metode	Media	Keluaran yang diharapkan
Sesi Pertemuan 1: Masalah Gizi pada Ibu Hamil	Apa masalah gizi pada ibu hamil?	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Door to door</li> <li>✓ Diskusi interaktif dengan metode komunikasi dua arah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gambar penjelasan mengenai penyebab, dampak dan pencegahan KEK, anemia dan defisiensi iodium dan asam folat yang terdapat pada Modul Pendidikan dan Pemenuhan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemahaman keluarga ibu hamil mengenai permasalahan gizi pada ibu hamil khususnya tentang KEK, anemia serta defisiensi iodium dan asam folat termasuk penyebab, dampak dan pencegahannya</li> </ul>
	Permainan: ATIKA sumber zat besi, iodium dan asam folat	20 menit	Permainan	EMO DEMO: Demo Rumpi Sehat 02 ATIKA Sumber Zat Besi, Asam Folat, Iodium disusun oleh GAIN dan Kementerian Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemahaman keluarga ibu hamil mengenai pentingnya asupan zat besi, iodium dan asam folat pada ibu hamil</li> </ul>

Materi Pembelajaran	Uraian Materi dan Permainan	Durasi	Metode	Media	Keluaran yang diharapkan
	Review pertemuan 1	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Door to door</li> <li>✓ Diskusi interaktif dengan metode komunikasi dua arah</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kemampuan keluarga ibu hamil mengingat dan menjelaskan kembali materi pada pertemuan 1</li> </ul>
Sesi Pertemuan 2: Gizi Seimbang pada Ibu Hamil dan Persiapan Pemenuhan Gizi pada Bayi	Mengapa perlu Gizi Seimbang dan beragam selama kehamilan?	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Door to door</li> <li>✓ Diskusi interaktif dengan metode komunikasi dua arah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gambar tumpeng gizi seimbang dan 4 pilar Gizi Seimbang agar hidup sehat yang terdapat pada Modul Pendidikan dan Pemenuhan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemahaman keluarga mengenai pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil</li> <li>✓ Sikap positif dan dukungan keluarga dalam pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil</li> <li>✓ Perilaku pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil yang dilakukan oleh keluarga ibu hamil</li> </ul>
	Permainan: Porsi makan ibu hamil	20 menit	Permainan	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gambar foto makanan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemahaman keluarga ibu hamil mengenai sumber makanan apa saja yang patut dikonsumsi oleh ibu hamil dalam satu kali porsi makan sehari-hari</li> <li>✓ Perilaku penyediaan dan konsumsi sumber makanan yang patut dikonsumsi oleh ibu hamil dalam satu kali porsi makan sehari-hari</li> </ul>

<b>Materi Pembelajaran</b>	<b>Uraian Materi dan Permainan</b>	<b>Durasi</b>	<b>Metode</b>	<b>Media</b>	<b>Keluaran yang diharapkan</b>
	Review pertemuan 2	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Door to door</li> <li>✓ Diskusi interaktif dengan metode komunikasi dua arah</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kemampuan keluarga ibu hamil mengingat dan menjelaskan kembali materi pada pertemuan 2</li> </ul>
Sesi Pertemuan 3: Pemanfaatan Layanan Kesehatan selama Kehamilan	Apa peran keluarga dalam pemanfaatan pelayanan kesehatan selama kehamilan?	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Door to door</li> <li>✓ Diskusi interaktif dengan metode komunikasi dua arah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gambar penjelasan tentang 10 T pemeriksaan kehamilan yang terdapat pada Modul Pendidikan dan Pemenuhan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemahaman keluarga mengenai perilaku dan peran keluarga dalam pemanfaatan pelayanan kesehatan selama kehamilan</li> <li>✓ Sikap positif dan dukungan keluarga dalam pemanfaatan pelayanan kesehatan selama kehamilan</li> <li>✓ Perilaku pemanfaatan pelayanan kesehatan selama kehamilan</li> </ul>



## Sesi Pertemuan 1. Masalah Gizi pada Ibu Hamil

### Tujuan pembelajaran untuk keluarga ibu hamil:

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman keluarga ibu hamil mengenai permasalahan gizi yang terjadi pada ibu hamil, khususnya tentang KEK dan anemia.

### Metode penyampaian:

1. Diskusi interaktif dengan metode komunikasi dua arah
2. Permainan ATIKA sumber zat besi, iodium dan asam folat

**Alokasi waktu:** 30 menit

### Alat dan media:

Selama diskusi, fasilitator dapat menampilkan alat dan media penyampaian informasi sebagai berikut:

1. Gambar 1. Penyebab, Dampak dan Pencegahan KEK
2. Gambar 2. Penyebab, Dampak dan Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil
3. Gambar 3. Penyebab, Dampak dan Pencegahan kekurangan Iodium pada Ibu hamil
4. Gambar 4. Penyebab, Dampak dan Pencegahan kekurangan Asam Folat pada Ibu hamil

Untuk melaksanakan permainan ATIKA sumber zat besi, iodium dan asam folat, fasilitator perlu menyiapkan:

1. 2,5 kg beras
2. 1 gelas dan 1 baskom transparan
3. Kartu Atika
4. Kartu Kerupuk
5. Garam beryodium

### Panduan proses diskusi:

1. Fasilitator datang ke rumah sesuai janji dengan keluarga ibu hamil yang telah disepakati sebelumnya
2. Fasilitator memberikan salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kegiatan
3. Fasilitator menjelaskan mekanisme diskusi yang akan berlangsung, seperti bebas untuk berpendapat dan bertanya, aktif dan fokus selama berdiskusi serta bersedia meluangkan waktu selama 30 menit untuk berdiskusi secara kondusif.
4. Fasilitator memulai berdiskusi dengan melakukan brainstorming mengenai permasalahan gizi yang mungkin terjadi atau pernah dialami oleh ibu hamil di keluarga.
5. Fasilitator melanjutkan dengan menjelaskan mengenai KEK, anemia, serta defisiensi Iodium dan asam folat pada ibu hamil menggunakan Gambar 1, 2, 3 dan 4.

6. Fasilitator tetap terbuka untuk menanggapi apabila ada pertanyaan selama diskusi



**Pesan kunci:**  
**Penting bagi keluarga mengetahui dan mencegah KEK, anemia serta defisiensi iodium dan asam folat pada ibu hamil di keluarganya**



### **Panduan permainan ATIKA sumber zat besi:**

Tujuan permainan: untuk meningkatkan pengetahuan keluarga ibu hamil bahwa beberapa makanan seperti ati ayam, telur dan ikan banyak mengandung zat besi, rumput laut dan garam beryodium, sayur berdaun hijau, wortel, jagung yang banyak mengandung asam folat yang dibutuhkan selama kehamilan.

#### Langkah-langkah:

1. Berikan pertanyaan terbuka mengenai kondisi ibu hamil pada awal kehamilan.

Contoh:

“Ketika mulai hamil, Ibu sering merasakan apa saja? Bagaimana dengan pusing, cape dan lelah? Kira-kira apa penyebabnya? Bagaimana menurut suami dan anggota keluarga lainnya?”

“Apakah ibu atau keluarga yang lain ada yang menderita gondok?”

“Ingat seringkali kekurangana asam folat tidak diketahui selama proses hamil dan baru tahu setelah anak dilahirkan”

2. Jelaskan mengenai zat besi sebagai zat yang penting di dalam darah.

Gondok sebagai tanda dari kekurangan Iodium dan asam folat tidak memberikan tanda apapun kecuali setelah melahirkan

Contoh:

“Pusing dan lelah ini sering disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam darah yang biasa disebut kurang darah atau anemia. Siapa yang tahu makanan apa saja yang banyak mengandung zat besi, juga iodium dan asam folat? Sayur khususnya berdaun hijau, kacang-kacangan. Apa lagi? Bagaimana dengan ati ayam, telur dan ikan, jagung, ? Mari kita lihat jawabannya.”

3. Teknis permainan

- a. Siapkan kartu ATIKA dan beras. Ibaratkan beras sebagai nasi yang akan dibandingkan kandungan zat besinya dengan ATIKA.



Contoh:

“Ibu dan bapak, beras ini diibaratkan nasi yang juga mengandung zat besi. Mari kita bandingkan zat besi pada ATIKA dengan nasi.”

- b. Mulailah permainan dengan membandingkan telur dengan nasi. Tanyakan pada peserta diskusi/konseling mengenai jumlah zat besi didalamnya.

Contoh:

“Siapa yang tahu, berapa gelas nasi yang dibutuhkan agar sebanding jumlah zat besinya dengan telur? (Minta salah satu perserta diskusi/konseling untuk yang menjawab). Ayo Ibu/Bapak, silakan untuk menuangkan beras yang kita ibaratkan nasi ini agar sebanding zat besinya dengan telur.”

- 
- c. Tanyakan pada peserta lain apakah jawaban dari ibu/Bapak tersebut benar dan jika ada jawaban yang lain.  
Contoh:  
“Apakah jawaban ini benar? Apakah ada jawaban lain? (Minta peserta diskusi/konseling yang memiliki jawaban lain untuk maju dan menambahkan/mengurangi beras pada baskom).
- d. Setelah jawaban dari peserta dirasa cukup, tunjukkan jawaban yang benar dan minta satu orang untuk maju dan menuangkan beras sesuai dengan jawaban yang benar. Gunakan kartu ATIKA.  
Contoh:  
“Ibu dan Bapak, ternyata untuk sebanding dengan Telur, dibutuhkan 4 gelas nasi atau 5 ½ ons nasi. Ayo, siapa yang mau memperbaikinya. Kalo Salah? Ya Benerin!”
- e. Ulangi langkah diatas untuk Ikan dan Ati Ayam.
- f. Untuk memenuhi kebutuhan iodium melalui garam beriodium bubuk, sejumput garam beriodium (5-10 mg) ke dalam makanan sebelum dikonsumsi sambil mengatakan  
“Untuk memenuhi kebutuhan iodium harus digunakan garam beriodium yang dibubuhkan pada waktu akan makan bukan waktu memasak”
- g. Juga tunjukkan jenis bahan makanan yang kaya akan asam folat seperti sayuran hijau, jagung dan wortel sambil mengatakan  
“Ini penting supaya kepala anak dan seluruh badannya terbentuk”
4. Selanjutnya coba andaikan dengan membandingkannya dengan Kerupuk. Tunjukkan Kartu Kerupuk.  
Contoh:  
“Sekarang coba bayangkan kalau seandainya kita bandingkan dengan kerupuk. Berapa banyak kerupuk agar zat besinya sebanding dengan ATIKA? (Tunjukkan Kartu Kerupuk).”
- 

“

**Pesan kunci:**  
**Makan 1 porsi ati ayam, telur atau ikan, begitu juga untuk selalu makan sayuran hijau atau wortel BERGANTIAN setiap hari SANGAT PENTING dalam masa kehamilan. Pada waktu akan makan tambahkanlah garam beryodium untuk memenuhi kebutuhan yodium pada ibu hamil**

”



## **URAIAN MATERI**

### **Apa Masalah Gizi pada Ibu Hamil?**



## Apa Masalah Gizi pada Ibu Hamil?

Kehamilan merupakan masa kritis yang dialami oleh seorang ibu, berdasarkan hal itu, status gizi ibu merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan anak yang akan dilahirkannya. Ibu hamil harus dapat memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya sendiri, dan juga untuk janin yang dikandung.

### **Kurang Energi Kronis (KEK)**

#### *Penyebab:*

- ✓ Pemenuhan asupan energi tidak mencukupi kebutuhan tubuh dalam waktu lama

#### *Tanda-tanda:*

- ✓ Hasil pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) yang kurang dari 23,5 cm
- ✓ Tanda-tanda awal: terus-menerus merasa letih dan sering mengalami kesemutan

#### *Dampak jangka pendek:*

- ✓ Adanya gangguan pada kenaikan berat badan ibu hamil yang tidak sesuai dengan standar
- ✓ Cepat merasa lelah
- ✓ Mudah terkena infeksi penyakit

#### *Dampak jangka panjang:*

- ✓ Berisiko mengalami persalinan dengan penyulit
- ✓ Berisiko mengalami persalinan yang lama
- ✓ Berisiko mengalami keguguran
- ✓ Berisiko mengalami perdarahan pasca-bersalin
- ✓ Berisiko mengalami kematian ibu

#### *Pencegahan:*

- ✓ Menerapkan pola asupan gizi seimbang dan beragam selama masa kehamilan
- ✓ Meningkatkan porsi makanan yaitu satu porsi lebih banyak daripada saat sebelum hamil.

Gambar 1. Penyebab, Dampak dan Pencegahan KEK pada Ibu Hamil

## **Anemia**

### *Penyebab:*

- ✓ Kurang asupan zat besi dalam makanan, seperti ati ayam, daging merah, telur dan ikan

### *Tanda-tanda:*

- ✓ Jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (hemoglobin) dibawah 11 gr/dl
- ✓ Tanda-tanda awal: kulit tampak pucat dan muncul gejala 5 L (lesu, lemah, letih, lelah dan lalai)

### *Dampak jangka panjang:*

- ✓ Berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR)
- ✓ Berisiko mengalami kelahiran preamatur
- ✓ Berisiko mengalami kematian janin

### *Pencegahan:*

- ✓ Konsumsi makanan tinggi zat besi. Setidaknya ada ati ayam atau daging merah atau telur atau ikan pada menu makanan ibu hamil setiap harinya.
- ✓ Konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara teratur dan rutin.

*Gambar 2. Penyebab, Dampak dan Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil*

## **Kekurangan Iodium**

### *Penyebab:*

- ✓ Kurang asupan Iodium dalam makanan, seperti rumput laut, kerang dan penggunaan garam non iodium

### *Tanda-tanda:*

- ✓ Ibu menderita gondok (kelenjar gondoknya membesar),
- ✓ Pernah menderita aborsi
- ✓ Pernah punya anak, atau tetangganya punya anak yang menderita kretin seperti bisu, tuli, sulit berjalan, bodoh dan badaannya tetap kecil walaupun usianya sudah besar.

### *Dampak jangka panjang:*

- ✓ Berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR)
- ✓ Berisiko mengalami kelahiran prematur
- ✓ Berisiko mengalami kematian janin
- ✓ Berisiko melahirkan anak yang kretin

### *Pencegahan:*

- ✓ Konsumsi makanan tinggi kaya iodium seperti rumput laut, kerang kerangan .
- ✓ Selalu menggunakan garam beryodium baik waktu masak tetapi terutama digunakan pada waktu akan makan.

*Gambar 3. Penyebab, Dampak dan Pencegahan Kekurangan Iodium pada Ibu Hamil*

*Penyebab:*

- ✓ Kurang asupan asam folat dalam makanan, seperti sayuran hijau, wortel, broccoli, jagung

*Tanda-tanda:*

- ✓ Tidak dijumpai tanda-tanda apapun pada ibu yang menderita kekurangan asam folat

*Dampak jangka panjang:*

- ✓ Berisiko melahirkan bayi dengan tanpa kepala atau punggungnya berlubang

*Pencegahan:*

- ✓ Konsumsi makanan tinggi asam folat seperti sayuran hijau, wortel atau broccoli.
- ✓ Konsumsi tablet tambah darah (TTD) yang ditambah asam folat secara teratur dan rutin.

*Gambar 4. Penyebab, Dampak dan Pencegahan Kekurangan asam folat pada Ibu Hamil*

## Daftar Pertanyaan dan Jawaban

### Pertanyaan

Apakah ibu yang sedang hamil tidak boleh mengonsumsi terlalu banyak daging, agar tidak hipertensi?

Apakah perlu menghindari makan ikan mentah supaya waktu lahir bayi tidak amis?

Apakah benar ibu hamil harus rajin minum kelapa hijau supaya bayinya bersih dan rambutnya banyak?

Apakah benar supaya proses melahirkan lebih cepat, harus mengonsumsi banyak makanan pedas?

Benarkah minum soda dapat membahayakan kehamilan?

### Jawaban

Selama mengandung, tubuh ibu membutuhkan ekstra zat besi dan protein untuk mengalirkan oksigen ke jaringan tubuh dan menyempurnakan pembentukan jaringan janin. Selama hamil, mengonsumsi daging yang tentunya dikombinasi dengan makanan sehat lainnya justru baik untuk janin.

Saat baru lahir, bayi memang akan berbau amis. Akan tetapi kondisi itu disebabkan air ketuban. Di sisi lain, mengonsumsi ikan mentah dan makanan lain dalam kondisi mentah atau setengah matang memang tidak dianjurkan untuk ibu hamil karena berpotensi membawa parasit (tokso) yang bisa memicu keguguran atau bayi cacat.

Air kelapa mengandung elektrolit yang baik untuk orang hamil maupun tidak. Gunanya adalah untuk menjaga kebugaran tubuh. Akan tetapi, meminum air kelapa tidak ada hubungannya dengan kulit bayi yang menjadi lebih bersih atau rambut yang tumbuh lebih subur.

Makanan pedas tidak akan mempercepat proses persalinan. Satu hal yang pasti, jika Anda terlalu banyak mengonsumsi makanan pedas maka perut kemungkinan besar akan terasa mulas. Bukan tak mungkin, efeknya juga disertai buang air besar dan diare. Sesungguhnya, terlalu banyak mengonsumsi makanan pedas justru berpotensi membahayakan kehamilan Anda.

Minuman bersoda akan meningkatkan produksi asam lambung sehingga menimbulkan rasa mual yang semakin parah. Jangan lupa, kandungan gulanya juga cukup tinggi. Oleh sebab itu, jenis minuman yang satu ini memang sebaiknya dihindari.

## Daftar Pertanyaan dan Jawaban

### Pertanyaan

Apakah benar saat hamil tidak boleh makan durian, nanas, dan tape karena bisa mengakibatkan keguguran?

Benarkah harus rajin minum minyak kelapa supaya melahirkannya lancar?

Apakah benar Ibu hamil harus banyak mengonsumsi teh hijau karena merupakan antioksidan yang bagus untuk ibu hamil?

Apakah saat hamil tidak boleh berolah raga?

Apakah jika ibu hamil ngidam tidak dituruti, maka anak yang dilahirkan akan mengeluarkan air liur terus-menerus?

### Jawaban

Durian dan tape memang memiliki kandungan alkohol yang menghasilkan panas dalam tubuh dan dapat memicu keguguran. Sementara itu, nanas dengan sifat asamnya akan membuat ibu hamil merasa mual berlebihan. Jika dikonsumsi secara berlebihan, makanan tersebut berpotensi mengganggu dan membahayakan kehamilan Anda.

Semua makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh, termasuk minyak kelapa, akan dipecah di usus halus menjadi glukosa, asam lemak, asam amino, dan zat lainnya. Perlu diketahui, hingga saat ini belum ada penelitian ilmiah yang mampu membuktikan bahwa minyak kelapa punya andil dalam memperlancar persalinan.

Teh hijau sesungguhnya mengandung kafein yang cukup tinggi sehingga akan meningkatkan denyut jantung dan metabolisme tubuh. Efeknya, ibu hamil akan lebih cepat stres. Selain itu, kafein dalam teh hijau bisa menembus plasenta dan berpotensi memicu terjadinya kontraksi

Olah raga masih dianjurkan untuk ibu hamil, Namun dengan catatan, olahraga yang dilakukan ibu hamil janganlah yang terlalu berat, apalagi sampai membuat dehidrasi dan kelelahan. Berolahraga selama 20-30 menit sebanyak 3-4 kali seminggu sudah bisa memberikan manfaat yang baik untuk dirimu dan janin. Beberapa pilihan olahraga yang baik untuk ibu hamil meliputi senam hamil, latihan Kegel, berenang, berjalan, hingga yoga dan pilates ibu hamil.

Tapi, itu hanyalah mitos belaka. Anda wajib mengabaikan ngidam yang akan berdampak negatif bagi tubuh Anda dan janin. Anda juga disarankan untuk membatasi atau mengabaikan ngidam makanan yang memiliki kandungan nutrisi buruk. Batasi pula ngidam makanan berkalori dan mengandung lemak yang terlalu tinggi,

## Daftar Pertanyaan dan Jawaban

### Pertanyaan

Apakah mual saat hamil, adah pertanda gangguan pada janin?

### Jawaban

Mual pada ibu hamil sebenarnya wajar dan tidak membahayakan janin di dalam kandungan, selama ibu masih cukup makan dan minum. Namun, apabila frekuensi mual dan muntahnya berlebihan, tetap harus diwaspadai. Jika keluhan mual saat hamil mengganggu nafsu makan sehingga asupan nutrisi yang dikonsumsi berkurang, ibu hamil mungkin akan memerlukan asupan nutrisi dari suplemen tambahan. Beberapa tips untuk mengatasi mual:

1. Kelelahan dapat menyebabkan mual. Pastikan Anda cukup beristirahat
2. Konsumsi makanan dalam porsi sedikit demi sedikit tapi sering. Hindari makan dalam porsi besar dalam satu waktu
3. Hindari makanan atau bau-bauan yang dapat membuat Anda merasa mual
4. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi jahe dapat meredakan gejala mual saat hamil. Anda dapat mengonsumsi permen jahe atau minum air hangat dengan campuran jahe jika memang dirasa membantu.
5. Hindari berbaring setelah menyantap makanan.
6. Hindari makanan berlemak yang membutuhkan waktu lama untuk dicerna.
7. Gosok gigi dan berkumur setelah makan.
8. Saat merasa mual, cobalah berjalan-jalan ke luar ruangan untuk mendapat udara segar.



## Sesi Pertemuan 2. Gizi Seimbang pada Ibu Hamil dan Persiapan Pemenuhan Gizi pada Bayi

### Tujuan pembelajaran untuk keluarga ibu hamil:

- ✓ Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman keluarga ibu hamil mengenai pola makan dan pemenuhan asupan gizi seimbang pada ibu hamil termasuk asupan gizi pada bayi setelah dilahirkan dengan menerapkan inisiasi menyusui dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif.
- ✓ Menumbuhkan sikap positif dan dukungan keluarga dalam pemenuhan asupan gizi seimbang pada ibu hamil termasuk pemenuhan asupan gizi pada bayi setelah dilahirkan dengan menerapkan inisiasi menyusui dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif.
- ✓ Mewujudkan perilaku pemenuhan asupan gizi seimbang pada ibu hamil termasuk pemenuhan asupan gizi pada bayi setelah dilahirkan dengan menerapkan inisiasi menyusui dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif.

### Metode penyampaian:

1. Diskusi interaktif dengan metode komunikasi dua arah
2. Permainan porsi makan ibu hamil

### Alokasi waktu: 35 menit

### Alat dan media:

Selama diskusi, fasilitator dapat menampilkan alat dan media penyampaian informasi sebagai berikut:

1. Gambar 5. Tumpeng Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil
2. Gambar 6. 4 Pilar Gizi Seimbang untuk Hidup Sehat

Untuk melaksanakan permainan porsi makan ibu hamil, fasilitator perlu menyiapkan:

1. Gambar foto makanan sumber zat tenaga (karbohidrat), seperti: beras/nasi, umbi-umbian dan jagung.
2. Gambar foto makanan sumber zat pembangun (protein hewani dan nabati), seperti: daging, ikan, ayam, ati ayam, telur, tahu, tempe dan kacang-kacangan.
3. Gambar foto makanan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral), seperti: sayuran dan buah-buahan.
4. Gambar foto makanan yang berisikan 1 piring/porsi makanan untuk 1 kali makan bagi ibu hamil.

### Panduan proses diskusi dan konseling:

1. Fasilitator datang ke rumah sesuai janji dengan keluarga ibu hamil yang telah disepakai sebelumnya

# MATERI MODUL

2. Fasilitator menjelaskan mekanisme diskusi yang akan berlangsung, seperti bebas untuk berpendapat dan bertanya, aktif dan fokus selama berdiskusi serta bersedia meluangkan waktu selama 35 menit untuk berdiskusi secara kondusif.
3. Fasilitator memulai diskusi dengan mereview beberapa poin materi yang telah disampaikan pada pertemuan 1, selama 5 menit.
4. Fasilitator memulai berdiskusi dengan melakukan brainstorming mengenai jenis makanan yang selama ini dikonsumsi oleh keluarga dan ibu hamil.
5. Fasilitator melanjutkan dengan menjelaskan mengenai asupan gizi seimbang dan beragam yang harus dipenuhi selama kehamilan.
6. Fasilitator tetap terbuka untuk menanggapi apabila ada pertanyaan selama diskusi

## **Panduan permainan porsi makan ibu hamil**

Tujuan permainan: untuk meningkatkan pengetahuan keluarga ibu hamil mengenai porsi makanan yang tepat dan memenuhi gizi seimbang untuk ibu hamil.

Langkah-langkah:

1. Berikan pertanyaan terbuka mengenai makanan ada saja yang ada disekitar dan terjangkau untuk dikonsumsi oleh ibu hamil.  
Contoh:  
"Makanan apa saja yang wajib dikonsumsi oleh ibu hamil?" "Ada yang bisa menyebutkannya?"
2. Kemudian tunjukkan beberapa gambar foto makanan. Minta keluarga ibu hamil untuk mendiskusikan foto makanan mana yang merupakan makanan pokok/sumber tenaga, makanan sumber zat pembangun dan pengatur. Kemudian diskusikan mengenai kemungkinan keluarga untuk mendapatkan/membeli makanan-makanan tersebut dan menyediakannya untuk ibu hamil. Tanyakan mengapa bisa atau tidak bisa menyediakan. Apabila tidak bisa menyediakan, diskusikan bersama makanan alternatif yang lebih mudah diperoleh dan terjangkau.
3. Berikan pertanyaan pancingan mengenai porsi makan ibu hamil dalam 1 kali makan.  
Contoh:  
"Bapak/Ibu ada yang tahu seberapa banyak/porsi makan makanan pokok untuk ibu hamil?" "Bagaimana dengan porsi protein nabati dan hewani serta sayuran dan buahnya?"
4. Tunjukkan foto gambar piring yang berisikan 1 porsi makanan untuk ibu hamil dalam 1 kali makan. Tanyakan bagaimana pendapat keluarga. Diskusinya kemungkinan pemenuhan porsi makanan ibu hamil tersebut setiap harinya.

# MATERI MODUL



**Pesan kunci:**

- ✓ Ibu hamil harus makan makanan yang bergizi seimbang dan beragam setiap harinya, dimana porsinya lebih kecil tapi lebih sering daripada porsi saat sebelum hamil
- ✓ Ibu hamil dan keluarga harus mempersiapkan pemenuhan gizi pada bayi yang akan lahir dengan menerapkan inisiasi menyusui dini (IMD) dan memberikan ASI secara eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan”





## **URAIAN MATERI**

**Mengapa perlu gizi seimbang dan beragam selama kehamilan?**



## Mengapa perlu gizi seimbang dan beragam selama kehamilan?

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk ibu, zat gizi juga dibutuhkan janin dalam kandungannya. Janin tumbuh dengan mengambil zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibu. Kekurangan gizi selama kehamilan berisiko terjadinya bayi premature, kecacatan dan bayi lahir mati.

Selama kehamilan seorang ibu harus menambah jumlah (porsi) dan jenis makanan yang dimakan dengan cara makan lebih sering untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayinya serta untuk persiapan memproduksi ASI.

Berdasarkan hal ini, maka penting untuk menerapkan gizi seimbang selama kehamilan. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip mengonsumsi aneka ragam pangan secara seimbang, aktivitas fisik, kebersihan, dan memantau berat badan (BB) selama kehamilan. Di Indonesia, Pedoman Gizi Seimbang diilustrasikan sebagai sebuah **Tumpeng Gizi Seimbang**.

Tumpeng gizi seimbang pada ibu hamil memiliki empat lapis yang secara berurutan dari bawah ke atas menunjukkan besaran anjuran konsumsi kelompok makanan tersebut, dengan lapisan paling bawah dianjurkan dikonsumsi lebih banyak, sedangkan lapisan paling atas dianjurkan dikonsumsi lebih sedikit atau dibatasi. Lapisan ini terdiri dari kelompok pangan yang tersedia (mudah diperoleh), dan terjangkau (murah) atau sesuai dengan kondisi lokal ibu hamil.

1. Kelompok makanan pokok seperti beras, jagung, singkong, ubi, talas, roti, mie dan lainnya.
2. Kelompok sayuran dan buah-buahan sebagai sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan. Sayuran misalkan kacang panjang, bayam, sayur hijau, labu siam, daun labu, daun singkong, wortel, kangkung dan lain-lainnya. Buah-buahan seperti apel, pisang, jeruk, pepaya dan lainnya baik untuk dikonsumsi ibu hamil.
3. Kelompok lauk pauk yang mengandung protein tinggi yaitu pangan hewani seperti daging (sapi, babi, kambing, ayam dll), ikan dan produk laut lainnya, telur (ayam/bebek), dan susu. Susu merupakan minuman yang dianjurkan selama kehamilan, namun jika tidak tersedia (atau mengalami intoleransi laktosa/diare) bisa mengonsumsi telur, susu kedele dan ikan sebagai salah satu alternatif pangan bergizi. Sumber pangan nabati juga merupakan sumber protein yang baik untuk ibu hamil seperti tahu, tempe, kacang hijau, dan lainnya.
4. Membatasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak (gorengan). Ibu hamil juga diharapkan mengurangi minum teh/kopi selama kehamilan.

Pola makan seimbang dan bervariasi penting untuk diperhatikan, karena semakin beragam jenis bahan makanan yang dikonsumsi, semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama kehamilan.



Gambar 5. Tumpeng Gizi Seimbang pada Ibu Hamil

Tumpeng Gizi Seimbang juga menggambarkan prinsip dari 4 Pilar Gizi Seimbang selama kehamilan, yaitu:

## TUMPENG GIZI SEIMBANG MENGGAMBARKAN 4 PILAR GIZI SEIMBANG AGAR HIDUP SEHAT

**KONSUMSI  
MAKANAN  
BERAGAM**



**BIASAKAN  
PERILAKU HIDUP  
BERSIH**



**MELAKUKAN  
AKTIVITAS FISIK  
SECARA RUTIN**



**PANTAU BERAT  
BADAN SECARA  
BERKALA**



Gambar 6. 4 Pilar Gizi Seimbang agar hidup sehat

Aktivitas tambahan penunjang gizi seimbang pada ibu hamil:

- ✓ Makanlah dengan pola gizi seimbang dan bervariasi dengan 1 porsi lebih banyak dari sebelum hamil.
- ✓ Tidak ada pantangan makanan selama hamil.
- ✓ Cukupi kebutuhan air minum pada saat hamil (10 gelas/hari)
- ✓ Jika mual, muntah dan tidak nafsu makan maka pilihlah makanan yang tidak berlemak dalam porsi kecil tapi sering. Seperti buah, roti, singkong dan biskuit.
- ✓ Sebaiknya ibu hamil dan keluarga mengonsumsi garam beriodium yang ditambahkan pada setiap masakan di rumah. Ibu hamil memerlukan asupan yodium yang lebih tinggi, untuk mendukung pertumbuhan bayi dalam kandungan. Salah satunya, bermanfaat dalam pembentukan otak dan sistem saraf bayi. Garam beryodium dapat ditambahkan pada makanan setelah selesai memasaknya. Garam beryodium tidak akan mengubah rasa makanan. (Fasilitator dapat menunjukkan bentuk kemasan garam beryodium pada keluarga ibu hamil).
- ✓ Melarang anggota keluarga merokok di dalam rumah. Hal ini juga termasuk larangan bagi ibu untuk merokok dan minum alkohol selama masa kehamilan dan menyusui.

## Bagaimana persiapan pemenuhan gizi pada bayi?

Ibu hamil dan keluarga wajib mempersiapkan pemenuhan gizi pada bayi yang akan dilahirkan. Beberapa hal yang wajib dilakukan adalah:

### 1. Menerapkan inisiasi menyusui dini (IMD)

IMD adalah proses bayi menyusui segera setelah dilahirkan, di mana bayi dibiarkan mencari puting susu ibunya sendiri (tidak disodorkan ke puting susu). IMD direkomendasikan oleh pemerintah dunia sebagai tindakan 'penyelamatan kehidupan', karena dapat menyelamatkan 22% dari bayi yang meninggal sebelum usia satu bulan.

Manfaat IMD:

- ✓ Dengan melakukan IMD, bayi akan mendapatkan kolostrum (ASI pertama), cairan berharga yang kaya akan antibodi (zat kekebalan tubuh) dan zat penting lainnya yang penting untuk pertumbuhan usus. Usus bayi ketika dilahirkan masih sangat muda, tidak siap untuk mengolah asupan makanan. Antibodi dalam ASI penting demi ketahanan terhadap infeksi, sehingga menjamin kelangsungan hidup sang bayi.
- ✓ Bayi memperoleh ASI (makanan awal) yang tidak mengganggu pertumbuhan, fungsi usus, dan menyebabkan alergi. Makanan lain selain ASI mengandung protein yang bukan protein manusia (misalnya susu formula yang merupakan susu hewan), yang tidak dapat dicerna dengan baik oleh usus bayi.
- ✓ Ada kontak kulit antara ibu dengan bayi. Dada ibu menghangatkan bayi dengan tepat. Kulit ibu akan menyesuaikan suhunya dengan kebutuhan bayi. Kehangatan saat menyusui menurunkan risiko kematian karena hypothermia (keedinginan).
- ✓ Ibu dan bayi merasa lebih tenang, sehingga membantu pernafasan dan detak jantung bayi lebih stabil. Dengan demikian, bayi akan lebih jarang rewel sehingga mengurangi pemakaian energi.
- ✓ Bayi yang diberikan IMD akan memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk berhasil menyusui ASI eksklusif dan mempertahankan menyusui setelah 6 bulan.
- ✓ Sentuhan, kuluman/emutan, dan jilatan bayi pada puting ibu akan merangsang keluarnya oksitosin yang penting karena dapat:
  - Menyebabkan rahim berkontraksi membantu mengeluarkan plasenta dan mengurangi perdarahan pada ibu.
  - Merangsang hormon lain yang membuat ibu menjadi tenang, rileks, dan mencintai bayi, lebih kuat menahan sakit/nyeri (karena hormon meningkatkan ambang nyeri), dan timbul rasa sukacita/bahagia.
  - Merangsang pengaliran ASI dari payudara, sehingga ASI matang (yang berwarna putih) dapat lebih cepat keluar.

Tahapan proses IMD:

- ✓ Setelah lahir, bayi secepatnya dikeringkan seperlunya tanpa menghilangkan vernix (kulit putih). Vernix (kulit putih) menyamankan kulit bayi.
- ✓ Bayi kemudian ditengkurapkan di dada atau perut ibu, dengan kulit bayi melekat pada kulit ibu. Untuk mencegah bayi keedinginan, kepala bayi dapat dipakaikan topi. Kemudian, jika perlu, bayi dan ibu diselimuti.

- ✓ Bayi yang ditengkurapkan di dada atau perut ibu, dibiarkan untuk mencari sendiri puting susu ibunya (bayi tidak dipaksakan ke puting susu). Pada dasarnya, bayi memiliki naluri yang kuat untuk mencari puting susu ibunya.
  - ✓ Saat bayi dibiarkan untuk mencari puting susu ibunya, Ibu perlu didukung dan dibantu oleh suami atau anggota keluarga lainnya yang menunggu persalinan, untuk mengenali perilaku bayi sebelum menyusui. Posisi ibu yang berbaring mungkin tidak dapat mengamati dengan jelas apa yang dilakukan oleh bayi.
  - ✓ Bayi dibiarkan tetap dalam posisi kulitnya bersentuhan dengan kulit ibu sampai proses menyusui pertama selesai (minimal IMD dilakukan selama 1 jam).
  - ✓ Setelah selesai menyusui awal, bayi baru dipisahkan untuk ditimbang, diukur, dicap, diberi vitamin K dan tetes mata.
  - ✓ Ibu dan bayi tetap bersama dan dirawat-gabung. Rawat-gabung memungkinkan ibu menyusui bayinya kapan saja si bayi menginginkannya, karena kegiatan menyusui tidak boleh dijadwal. Rawat-gabung juga akan meningkatkan ikatan batin antara ibu dengan bayinya, bayi jadi jarang menangis karena selalu merasa dekat dengan ibu, dan selain itu dapat memudahkan ibu untuk beristirahat dan menyusui.
2. Memberikan ASI secara eksklusif pada bayi sampai berusia 6 bulan  
Usia bayi 0-6 bulan hanya diberikan ASI tanpa makanan atau minuman tambahan atau disebut dengan istilah ASI Eksklusif.

Manfaat memberikan ASI secara eksklusif:

- ✓ Dapat meningkatkan daya tahan tubuh alami pada bayi
- ✓ Mencegah terjadinya perdarahan pada ibu nifas (pasca melahirkan)
- ✓ Menurunkan risiko kanker payudara
- ✓ Dapat menjalin kasih sayang antara ibu dengan bayi.
- ✓ Selain itu ASI eksklusif juga sehat, praktis, dan tidak memerlukan biaya yang banyak.

Hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian ASI eksklusif:

- ✓ Selalu memberikan ASI pada bayi untuk meningkatkan produksi ASI. Apabila ibu atau keluarga memberikan air putih dan cairan lain seperti susu formula kepada bayi, hal itu akan membuatnya kenyang sehingga bayi akan jarang menyusui, dan berakibat pada berkurangnya produksi ASI.
  - ✓ Apabila bayi sebelum usia 6 bulan diberikan air putih, cairan lain, susu formula dan makanan lainnya, hal itu akan mengganggu usus dan proses pencernaan bayi serta dapat menyebabkan diare pada bayi.
  - ✓ Apabila bayi dalam kondisi sakit, maka dapat diberikan obat, vitamin dan mineral atas petunjuk dari petugas kesehatan
  - ✓ Susui bayi kapanpun diminta, siang/malam (8 sampai 12 kali sehari) agar produksi ASI Anda banyak.
  - ✓ Apabila ibu mengalami kesusahan dan permasalahan selama pemberian ASI, maka ibu dan keluarga dapat berkonsultasi dengan layanan kesehatan terdekat (Bidan, Klinik dokter atau Puskesmas) atau ibu dan keluarga dapat berkonsultasi dengan petugas kesehatan atau kader saat menghadiri Posyandu.
3. Menerapkan pola asupan gizi seimbang pada ibu selama menyusui
- ✓ Asupan gizi pada masa bayi usia <6 bulan dipenuhi oleh ibunya melalui Air Susu Ibu (ASI).

- ✓ Ibu menyusui harus memperhatikan setiap makanannya, karena setiap makanan yang dikonsumsinya akan mempengaruhi kualitas dan kuantitas ASI.
- ✓ Periode menyusui (bayi berusia 0-23 bulan) merupakan masa yang sangat penting bagi bayi dan ibu, sama pentingnya dengan masa kehamilan.
- ✓ Pada periode menyusui ini hubungan emosional antara bayi dan ibunya akan terbentuk dengan baik, sehingga masa menyusui ini sangat baik bagi perkembangan mental dan psikis bayi, dan pada masa ini bayi akan dapat merasakan besarnya kasih sayang dan kehangatan yang diberikan oleh ibu kepadanya.
- ✓ Gizi Seimbang untuk ibu menyusui harus memenuhi kebutuhan bagi dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan bayi. Dengan demikian maka kebutuhan zat gizi ibu menyusui lebih banyak dari kebutuhan zat gizi ibu yang tidak menyusui.
- ✓ Konsumsi pangannya tetap harus beraneka ragam dan seimbang dalam jumlah dan proporsinya. Selama menyusui, ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi yaitu untuk mencukupi kebutuhan ibu sendiri dan kebutuhan untuk memproduksi ASI.
- ✓ Apabila makanan yang dikonsumsi ibu tidak mengandung zat gizi yang mencukupi kebutuhan saat menyusui, maka kekurangannya akan diambil dari persediaan zat gizi yang berada didalam tubuh ibu agar kebutuhan bayi tetap terpenuhi.

## Studi Kasus: Mitos-mitos tentang inisiasi menyusui dini (IMD)

**Mitos** adalah sesuatu yang dipercaya oleh masyarakat, tetapi belum tentu mengandung nilai kebenaran. Mitos biasanya tidak bisa dijelaskan secara ilmiah. Sedangkan Fakta adalah sesuatu yang benar-benar ada, atau benar-benar terjadi, dan dapat dibuktikan kebenarannya secara ilmiah. Karena mitos biasanya sudah ada sejak lama, maka harus dikikis secara perlahan agar tidak menimbulkan kesalahpahaman.

Berikut adalah berbagai mitos seputar menyusui, yang seringkali menyesatkan dan membuat masyarakat enggan atau tidak mendapat kesempatan menyusui bayinya yang baru lahir sesegera mungkin.

Mitos	Fakta
Setelah melahirkan, ibu terlalu lelah untuk dapat menetek.	Kecuali dalam situasi darurat, ibu yang baru melahirkan mampu menetek bayinya segera. Memeluk dan menetek bayi dapat menghilangkan rasa sakit dan lelah ibu setelah melahirkan.
Bayi baru lahir tidak dapat menyusui sendiri.	Kalau belum melihat sendiri, tentu Anda tidak akan percaya bahwa bayi mampu melakukannya! Bayi memiliki naluri kuat mencari puting ibunya selama satu jam setelah lahir. Jika tidak segera menyusui, naluri ini akan terganggu sehingga akan muncul masalah dalam menyusui. Naluri bayi ini baru akan muncul kembali kurang lebih setelah 40 jam kemudian.
ASI belum keluar pada hari-hari pertama setelah melahirkan.	Meskipun tidak terasa, kolostrum (ASI pertama), akan keluar langsung setelah kelahiran. Jumlahnya sedikit, tapi cukup untuk kebutuhan bayi. Pada saat belum banyak ASI yang tersedia, posisi perlekatan bayi harus sempurna sehingga bayi dapat mengeluarkan dan minum ASI dari payudara ibunya. Ketika perlekatan belum sempurna, bayi tidak dapat minum ASI pertama yang dihasilkan oleh ibunya.
Tidak ada gunanya menyusui bayi sejak kelahirannya.	Kolostrum adalah cairan yang kaya dengan zat kekebalan tubuh dan zat penting lain yang harus dimiliki bayi. Dengan menetek segera setelah lahir, bayi akan mendapat manfaat kolostrum. Selain itu bayi yang menetek langsung akan merangsang ASI cepat keluar.

## Studi Kasus: Mitos-mitos tentang inisiasi menyusui dini (IMD)

### Mitos

Bayi harus dibungkus dan dihangatkan di bawah lampu selama dua jam setelah lahir.

ASI pertama/kolostrum sangat sedikit, sehingga bayi lapar dan menangis.

Bayi menangis, pasti karena lapar.

Bayi menangis karena lapar perlu diberi makanan atau minuman lain.

Kolostrum/ASI pertama adalah susu basi/kotor.

ASI yang penting hanyalah cairan yang berwarna putih.

### Fakta

Bayi bukan anak ayam. Kehangatan terbaik bagi bayi diperoleh melalui kontak kulit bayi ke kulit ibu, karena kehangatan tubuh ibu dapat menyesuaikan dengan kebutuhan bayi. Kontak kulit bayi ke kulit ibu, membuat ASI semakin cepat keluar.

ASI pertama memang sedikit, tapi cukup untuk memenuhi perut bayi yang hanya dapat diisi sebanyak 4 sendok teh. Bayi yang menangis belum tentu berarti lapar, karena masih banyak penyebab lain yang menyebabkan bayi menangis.

Bayi menangis bisa diakibatkan karena merasa tidak nyaman, merasa tidak aman, merasa sakit, dan sebagainya. Belum tentu lapar. Itulah kenapa dalam satu jam pertama, bayi sebaiknya diletakkan dekat ibunya agar merasa aman dan tenang.

Jika bayi lapar, teteki lagi. Semakin sering menetek tidak akan membuat bayi lapar, dan akan memperlancar produksi ASI. Makanan dan minuman selain ASI hanya akan membahayakan kesehatan pencernaan bayi, karena perut bayi belum siap untuk menerima dan mengolahnya.

Warna kuning kolostrum adalah tanda-tanda kandungan protein dalam ASI, bukan berarti kotor atau basi. Selain protein, kolostrum/ASI pertama juga kaya dengan zat kekebalan tubuh dan zat penting lain yang harus dimiliki bayi baru lahir.

Kolostrum/ASI pertama (kekuningan/tidak berwarna) adalah ASI yang paling penting untuk memberikan kekebalan kepada bayi. ASI yang berwarna putih, kaya akan lemak, sangat penting untuk kebutuhan pertumbuhan bayi sampai berusia 6 bulan.

## Studi Kasus: Mitos-mitos tentang inisiasi menyusui dini (IMD)

### Mitos

Bayi kedinginan sehingga perlu dibedong.

Kurang tersedia tenaga kesehatan sehingga bayi tidak dapat dibiarkan menyusui sendiri.

Kamar bersalin atau kamar operasi sibuk sehingga bayi perlu segera dipisah dari ibunya.

Ibu harus dijahit sehingga bayi perlu segera dipisah dari ibunya.

Bayi perlu diberi suntikan vitamin K dan tetes mata segera setelah lahir.

Bayi harus segera dibersihkan setelah lahir.

Bayi harus ditimbang dan diukur setelah lahir.

### Fakta

Bayi baru lahir memang mudah kedinginan, sehingga perlu dipeluk kontak kulit ke kulit, diberi topi, lalu ibu bersama bayi diselimuti. Bedong bayi terlalu ketat, akan membuatnya lebih kedinginan dapat meningkatkan risiko pneumonia serta infeksi saluran pernafasan akut lainnya akibat paru-paru bayi tidak dapat mengembang sempurna ketika ia bernafas.

Suami atau anggota keluarga ibu dapat membantu Inisiasi Menyusui Dini.

Sementara sibuk, ibu dapat melaksanakan inisiasi menyusui dini. Lagipula, proses IMD dapat dibantu oleh suami atau anggota keluarga ibu.

Bagi ibu yang melahirkan dengan cara operasi caesar, meskipun sementara dijahit, ibu tetap dapat melaksanakan inisiasi menyusui dini.

Benar, tapi dapat ditunda selama 1 jam hingga bayi selesai menyusui awal.

Bidan akan membersihkan seperlunya. Memandikan bayi sebaiknya ditunda hingga 6 jam agar tidak membuat bayi kedinginan.

Ditunda 1 jam tidak akan mengubah berat dan tinggi bayi.

## Studi Kasus: Mitos-mitos tentang inisiasi menyusui dini (IMD)

### Mitos

Tenaga kesehatan belum sependapat tentang pentingnya memberi kesempatan inisiasi menyusui dini pada bayi yang lahir dengan operasi caesar.

Ibu belum bisa duduk/duduk miring untuk memberikan ASI.

### Fakta

Mungkin, tapi adalah tugas orang tua untuk membela hak sang bayi. Tenaga kesehatan dapat diberi penjelasan, dan suami atau anggota keluarga dapat membujuk agar bayi dibiarkan untuk inisiasi menyusui dini.

Siapa yang mengharuskan duduk? Sambil ibu berbaring, bayi dapat menyusui pada saat tengkurap di dada ibu



## Sesi Pertemuan 3. Pemanfaatan Layanan Kesehatan selama kehamilan

### Tujuan pembelajaran untuk keluarga ibu hamil:

- ✓ Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman keluarga ibu hamil mengenai pentingnya pemanfaatan layanan kesehatan selama kehamilan.
- ✓ Menumbuhkan sikap positif dan dukungan keluarga dalam pemanfaatan layanan kesehatan selama kehamilan.
- ✓ Mewujudkan perilaku pemanfaatan layanan kesehatan selama kehamilan.

### Metode penyampaian:

Diskusi interaktif dengan metode komunikasi dua arah

**Alokasi waktu:** 25 menit

### Alat dan media:

Selama diskusi, fasilitator dapat menampilkan alat dan media penyampaian informasi sebagai berikut:

1. Gambar 7. Proses 10 T pemeriksaan kehamilan

### Panduan proses diskusi:

1. Fasilitator datang ke rumah sesuai janji dengan keluarga ibu hamil yang telah disepakai sebelumnya
2. Fasilitator menjelaskan mekanisme diskusi yang akan berlangsung, seperti bebas untuk berpendapat dan bertanya, aktif dan fokus selama berdiskusi serta bersedia meluangkan waktu selama 25 menit untuk berdiskusi secara kondusif.
3. Fasilitator memulai diskusi dengan mereview beberapa poin materi yang telah disampaikan pada pertemuan 2, selama 5 menit.
4. Fasilitator memulai berdiskusi dengan melakukan brainstorming mengenai pengalaman mengakses layanan kesehatan selama kehamilan. Lanjutkan dengan diskusi mengapa tidak mengakses atau tujuan mengakses layanan tersebut.
5. Fasilitator dapat memulai pemberian materi dengan mendiskusikan dampak-dampak apabila ibu hamil tidak memeriksakan kehamilan atau tidak mengakses layanan kesehatan.
6. Fasilitator melanjutkan dengan menjelaskan beberapa aktivitas pemanfaatan layanan selama kehamilan yang perlu dilakukan dan mendapatkan dukungan dari keluarga.
7. Fasilitator mengajak peserta berdiskusi mengenai ketersediaan dan akses layanan kesehatan untuk ibu hamil di keluarga tersebut. Apabila memungkinkan fasilitator dapat menghubungkan layanan kesehatan dengan keluarga ibu hamil.



# MATERI MODUL

8. Fasilitator tetap terbuka untuk menanggapi apabila ada pertanyaan selama diskusi

**Pesan kunci:**  
***Selama kehamilan, Ibu hamil wajib diberikan dukungan dan pendampingan dari keluarga untuk mengakses layanan kesehatan***



## **URAIAN MATERI**

**Apa peran keluarga dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan?**



## Apa peran keluarga dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan?

Selama kehamilan, suami atau anggota keluarga sangat berperan dalam mendukung dan mendampingi ibu hamil untuk mengakses atau memanfaatkan layanan kesehatan yang berguna untuk mendukung kesehatan ibu hamil dan memperlancar proses persalinan nantinya. Layanan kesehatan yang dapat dikunjungi untuk pemeriksaan kesehatan adalah Praktik Bidan, Puskesmas, dan klinik dokter spesialis, termasuk rumah sakit.

Pemeriksaan kehamilan diwajibkan setidaknya dilakukan minimal 6 kali selama masa kehamilan. Pemeriksaan kehamilan yang diberikan oleh tenaga kesehatan (bidan atau dokter) kepada ibu selama masa kehamilan untuk mengoptimalkan kesehatan mental dan fisik ibu hamil, sehingga mampu menghadapi persalinan, nifas, dan persiapan memberikan ASI.

### 1. Timbang berat dan tinggi badan

Proses ini biasanya dilakukan pada pertemuan pertama untuk mengetahui adakah risiko kehamilan yang mungkin terjadi. Setiap bulannya, penambahan berat badan terus dicatat untuk mengetahui apakah masih masuk dalam level normal atau tidak.

### 2. Tekanan darah diperiksa

Saat sesi konsultasi dengan dokter atau bidan, tekanan darah ibu hamil akan diperiksa terlebih dahulu. Normalnya, tekanan darah berada di angka 110/80 hingga 140/90 mmHg. Dokter atau bidan akan membahas lebih detil risiko apabila tekanan darah diketahui terlalu rendah atau tinggi.

### 3. Tinggi puncak rahim diperiksa

Puncak rahim juga perlu diperiksa sebagai salah satu indikator usia kehamilan. Idealnya, tinggi puncak rahim ini sama dengan usia kehamilan. Jika ada perbedaan, toleransinya pun hanya 1-2 cm. Dokter atau bidan akan memberi perhatian lebih jika perbedaannya lebih dari 2 cm.

Gambar 7. Proses 10 T pemeriksaan kehamilan

#### **4. Vaksinasi tetanus**

Perlu juga diberikan vaksinasi tetanus untuk ibu hamil. Namun sebelumnya, dokter atau bidan juga perlu mengetahui status imunisasi sebelumnya sekaligus seberapa dosis yang harus diberikan.

#### **5. Tablet zat besi**

Rangkaian pemeriksaan kehamilan berikutnya adalah pemberian tablet atau suplemen zat besi untuk ibu hamil. Biasanya, dokter atau bidan juga akan meresepkan beberapa suplemen lain seperti asam folat, kalsium, dan lainnya sesuai kebutuhan dan kondisi ibu. Ibu perlu minum setidaknya 1 Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari selama kehamilan (dari awal kehamilan sampai masa nifas), minimal 90 hari berturut-turut untuk mencegah anemia. TTD diminum setiap hari sesudah makan malam.

#### **6. Tetapkan status gizi**

Penting untuk mengetahui status gizi ibu hamil dalam rangkaian pemeriksaan kehamilan. Apabila gizi ibu hamil kurang tercukupi, maka risiko bayi mengalami berat badan lahir rendah meningkat. Penetapan status gizi ini dilakukan dengan mengukur lingkaran antara lengan atas dan jarak pangkal bahu ke ujung siku.

## **7. Tes laboratorium**

Pada awal dan akhir usia kehamilan, dokter atau bidan juga akan meminta ibu hamil menjalani tes laboratorium. Tujuannya untuk mengetahui kondisi yang umum seperti golongan darah, rhesus, hemoglobin, HIV, dan lainnya. Namun pada beberapa kondisi, ibu hamil perlu menjalani tes laboratorium yang lebih spesifik untuk mengetahui adakah risiko selama kehamilan.

## **8. Tentukan denyut jantung janin**

Ketika memasuki usia kehamilan 16 minggu, denyut jantung bayi sudah bisa diperiksa. Ini sangat krusial untuk mendeteksi adakah faktor risiko kematian karena cacat bawaan, infeksi, atau gangguan pertumbuhan. Deteksi denyut jantung dan keberadaan janin ini bisa diketahui lewat pemeriksaan USG.

## **9. Tatalaksana kasus**

Bagi ibu hamil dengan risiko tinggi, maka akan ada tatalaksana kasus yang memastikan calon ibu mendapat perawatan dan fasilitas kesehatan memadai. Pihak rumah sakit atau dokter akan mendiskusikan opsi-opsinya dengan ibu.

## **10. Temu wicara**

Apapun yang ditanyakan selama proses kehamilan bisa disampaikan saat temu wicara dengan dokter atau bidan. Ini termasuk bagian dari proses pemeriksaan kehamilan. Tanyakan segala hal terkait kehamilan agar mendapat informasi sejelas-jelasnya saat sedang konsultasi. Misalkan mengenai proses IMD, kemungkinan ibu dan bayi dirawat gabung termasuk pemberian ASI Eksklusif.

Hal lainnya yang dapat dilakukan selama proses kehamilan yaitu mengikuti kelas ibu hamil. Terdapat beberapa keuntungan kelas ibu hamil yaitu:

- ✓ Materi diberikan secara menyeluruh dan terencana sesuai dengan pedoman kelas ibu hamil yang memuat mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular seksual dan akte kelahiran.
- ✓ Penyampaian materi lebih komprehensif karena ada persiapan petugas sebelum penyajian materi.
- ✓ Dapat mendatangkan tenaga ahli untuk memberikan penjelasan mengenai topik tertentu.
- ✓ Waktu pembahasan materi menjadi efektif karena pola penyajian materi terstruktur dengan baik.
- ✓ Ada interaksi antara petugas kesehatan dengan ibu hamil pada saat pembahasan materi dilaksanakan.
- ✓ Dilaksanakan secara berkala dan berkesinambungan.
- ✓ Dilakukan evaluasi terhadap petugas Kesehatan dan ibu hamil dalam memberikan penyajian materi sehingga dapat meningkatkan kualitas sistim pembelajaran

Dampak yang terjadi apabila ibu tidak melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin:

- ✓ Berisiko mengalami gangguan gizi berdampak pada status gizi dan kesehatan anak yang dilahirkan. Misalkan bayi yang lahir dengan berat badan yang rendah atau bayi lahir prematur.
- ✓ Berisiko mengalami keguguran dan kematian janin
- ✓ Berisiko mengalami persalinan dengan penyulit dan persalinan yang lama
- ✓ Berisiko mengalami perdarahan pasca-bersalin
- ✓ Berisiko mengalami kematian ibu

## Daftar Pertanyaan dan Jawaban

### Pertanyaan

Dimana saja bisa periksa kehamilan?

Bagaimana tanda-tanda awal kehamilan?  
Karena terdapat beberapa kasus di masyarakat yang tidak menyadari kehamilannya sampai trimester ke-II.

### Jawaban

Anda dapat memeriksakan kehamilan pada fasilitas kesehatan yang paling dekat dengan rumah Anda, misalkan praktik bidan, Puskesmas, klinik bersalin ataupun rumah sakit.

Berikut beberapa tanda-tanda awal kehamilan yang dapat dijadikan patokan untuk mendeteksi kemungkinan hamil. Apabila Anda mengalami tanda-tanda ini segera melakukan tes kehamilan secara mandiri ataupun berkunjung ke fasilitas kesehatan.

1. Perubahan hormon pada awal kehamilan dapat membuat payudara Anda terasa lebih padat, sensitif, dan kencang
2. Di masa awal kehamilan, kebanyakan wanita akan lebih sering ingin buang air kecil, terutama pada malam hari. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormon dan bertambahnya jumlah cairan tubuh.
3. Lebih cepat lelah. Rasa lelah yang muncul saat hamil umumnya disebabkan oleh meningkatnya kadar hormon progesteron. Tak hanya itu, peningkatan jumlah darah, detak jantung, dan metabolisme tubuh juga dapat menyebabkan tubuh ibu hamil cepat lelah.
4. Timbul mual dan muntah yang umumnya baru akan terasa pada usia kehamilan 6 minggu, tetapi bisa juga muncul lebih awal.
5. Sensitif terhadap bau. Terjadinya perubahan hormon saat hamil dapat membuat indra penciuman wanita menjadi lebih sensitif.
6. Peningkatan kadar hormon dan sensitivitas indra penciuman bisa membuat wanita hamil menjadi kehilangan nafsu makan
7. Salah satu tanda kehamilan yang mungkin tidak banyak disadari adalah pencernaan yang melambat. Hal ini membuat ibu hamil lebih rentan mengalami konstipasi atau sembelit.
8. Perubahan hormon juga dapat membuat Anda merasa lebih emosional. Suasana hati yang cepat berubah tanpa alasan yang jelas bisa menjadi salah satu kemungkinan tanda kehamilan.

## Daftar Pertanyaan dan Jawaban

### Pertanyaan

Bagaimana jika akses untuk periksa kehamilan yang jauh?

Bagaimana jika suami tidak bisa mengantar ke pelayanan kesehatan selama kehamilan?

### Jawaban

9. Pusing kerap dirasakan di awal usia kehamilan akibat turunnya tekanan darah dan menyempitnya pembuluh darah.
10. Terkadang kehamilan diawali dengan munculnya bercak darah yang keluar dari vagina. Bercak darah atau flek dari vagina bisa menjadi tanda menempelnya sel telur yang sudah dibuahi pada dinding rahim.

Pemeriksaan kehamilan di layanan kesehatan dapat dilakukan sebanyak minimal 6 kali selama masa kehamilan. Hal yang perlu diingat adalah melakukan pemeriksaan kehamilan merupakan sesuatu yang sangat penting dan dapat menyelamatkan kehidupan ibu dan bayi yang akan dilahirkannya, sehingga keluarga memiliki kewajiban untuk mengupayakan pemeriksaan kehamilan secara rutin.

Seperti yang dijelaskan di atas, pemeriksaan kehamilan tidak dilakukan setiap hari, dan umumnya sudah terjadwal dengan baik, sehingga suami sebenarnya dapat merencanakan waktu dimana dia harus menunda pekerjaan ataupun urusannya pada hari dimana pemeriksaan kehamilan telah terjadwalkan. Hal yang perlu diingat adalah Kehamilan adalah masa yang kritis dan istimewa bagi ibu dan keluarga, sehingga harus diperhatikan sebaik-baiknya.

# REFERENSI

- Aktaç, Ş., Kızıltan, G. and Avcı, S. (2019) "The Effect of Family Participation in Nutrition Education Intervention on the Nutritional Status of Preschool Age Children," TED EĞİTİM VE BİLİM. doi: 10.15390/EB.2019.7819.
- Fahmida, et al., (2019) Memenuhi Gizi Anak yang Optimal. Jakarta; SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI
- IBI (2015) Tutorial Layanan ANC 10 T. Jakarta.  
<https://www.youtube.com/watch?v=1OVR5L-N4V0>
- Kemenkes (2008) Paket Modul Kegiatan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI Eksklusif 6 Bulan. Jakarta
- Kemenkes (2019a) Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta.
- Kemenkes (2019b) Laporan Provinsi Bali Riskesdas 2018. Jakarta.
- Kemenkes (2020) Indikator Program Kesehatan Masyarakat dalam RPJMN dan Renstra Kementerian Kesehatan 2020-2024. Jakarta.
- Lubis, D. et al. (2020) Potret Permasalahan Gizi di Desa Ban, Kecamatan Kubu, Kabupaten Karangasem, Bali, 2020. Denpasar.
- Utter, J. et al. (2018) "Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing.," Preventive medicine, 113, pp. 7–12. doi: 10.1016/j.ypmed.2018.05.006.

# Protokol Kesehatan selama implementasi intervensi pendekatan keluarga pada keluarga ibu hamil

Untuk Fasilitator	Untuk Keluarga Ibu Hamil
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Selalu memakai masker standar dengan benar (tidak menurunkan masker di dagu atau masker tidak menutupi hidung saat berbicara).</li><li>✓ Fasilitator dapat menggunakan pelindung wajah (face shield), apabila tidak tersedia, fasilitator tetap harus ingat untuk tidak menyentuh wajah termasuk mata, hidung dan mulut.</li><li>✓ Diusahakan fasilitator membawa perbekalan minum dan makan sendiri.</li><li>✓ Diusahakan untuk tetap memakai masker atau menjauh dari tempat diskusi apabila fasilitator ingin makan atau minum bekal yang telah dibawa.</li><li>✓ Saat proses diskusi, fasilitator harus tetap memakai masker dengan benar.</li><li>✓ Fasilitator tetap harus membersihkan tangan sesudah menyentuh modul/alat peraga/alat-alat permainan.</li><li>✓ Fasilitator harus mengatur jarak duduk antar peserta diskusi agar tidak terlalu dekat (minimal 1 meter)</li><li>✓ Diusahakan memilih ruangan diskusi yang tidak terlalu sempit dan memiliki sirkulasi udara yang baik.</li><li>✓ Sebisa mungkin fasilitator menghindari bersentuhan dengan peserta diskusi, seperti tidak berjabat tangan, berpelukan dan sebagainya.</li><li>✓ Selalu melaksanakan etika batuk dan bersin dengan benar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Meminta dengan sopan agar anggota keluarga ibu hamil yang ikut dalam diskusi agar membawa dan memakai masker dengan benar selama kegiatan berlangsung.</li><li>✓ Memberitahu peserta diskusi dengan sopan untuk memilih tempat diskusi yang tidak terlalu sempit dan terdapat sirkulasi udara yang baik.</li><li>✓ Meminta dengan sopan agar setiap peserta diskusi duduk dengan mengatur jarak aman (minimal 1 meter).</li><li>✓ Memberitahukan kepada peserta diskusi untuk meminimalisir kontak fisik seperti, berjabat tangan, berpelukan dan lainnya.</li><li>✓ Memberitahu peserta diskusi dengan sopan agar selalu mencuci tangan atau membersihkan tangan dengan hand sanitizer yang dibawa oleh fasilitator, setelah peserta diskusi memegang modul/alat peraga/alat-alat permainan.</li><li>✓ Memberitahu peserta diskusi dengan sopan mengenai etika batuk dan bersin selama proses diskusi berlangsung.</li><li>✓ Memberitahukan peserta diskusi dengan sopan agar sebisa mungkin selalu menggunakan masker apabila ingin makan dan minum, atau menjauh dari tempat diskusi beberapa saat.</li></ul>



## LAMPIRAN



Lampiran 1. Sumber zat gizi makro dan mikro


NO	ZAT GIZI	SUMBER BAHAN PANGAN	FUNGSI
1	Karbohidrat	Beras, jagung, umbi-umbian (ubi jalar, singkong), kentang, keladi dll	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sebagai sumber energi utama</li> <li>- Cadangan energi dalam otot dan hati</li> <li>- Memperlancar pencernaan</li> <li>- Sebagai pemanis alami</li> </ul>
2	Protein	<p><b>Pangan hewani:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daging merah, daging ayam susu, telur, ikan, udang atau pangan hewani laut lainnya</li> </ul> <p><b>Pangan nabati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempe, tahu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membentuk dan memperbaiki sel, serta jaringan tubuh yang rusak</li> <li>- Membantu meningkatkan system kekebalan tubuh</li> <li>- Membuat enzim yang memfasilitasi reaksi biokimia (mengikat hemoglobin, serta mengangkut oksigen melalui darah)</li> <li>- Sebagai cadangan dan sumber energi tubuh</li> </ul>
3	Lemak	<p><b>Pangan hewani:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daging, susu, ikan, telur dll</li> </ul> <p><b>Pangan nabati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelapa, kacang tanah, kedelai dll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelindung tubuh dari suhu rendah (dingin)</li> <li>- Pelarut vitamin A, D, E dan K</li> <li>- Penghasil energi</li> <li>- Penahan rasa lapar (karena adanya lemak yang memperlambat pencernaan)</li> <li>- Sebagai pelindung alat tubuh vital (jantung dan lambung)</li> </ul>
4	Vitamin A	<p><b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sayuran berdaun hijau seperti bayam, daun singkong, kangkung dan wortel</li> <li>• Buah-buahan seperti melon, mangga, pepaya, semangka, dan tomat</li> <li>• Umbi-umbian berwarna seperti labu kuning</li> </ul> <p><b>Pangan Hewani (Hewan)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Susu dan produk susu, kuning telur, dan ikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjaga kesehatan mata</li> <li>- Menjaga daya tahan tubuh</li> <li>- Menjaga kesehatan kulit</li> <li>- Sebagai antioksidan</li> </ul>

NO	ZAT GIZI	SUMBER BAHAN PANGAN	FUNGSI
5	Vitamin D	<b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Ikan, telur, susu dan produk olahannya <b>Sinar matahari</b>	- Membantu metabolisme kalsium yang sangat bermanfaat dalam proses pembentukan dan menjaga kesehatan tulang. - Menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh
6	Vitamin E	<b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Sayuran seperti kecambah dan brokoli - Buah-buahan seperti alpukat - Biji-bijian/kacang-kacangan - Minyak sayur	- Sebagai antioksidan yang mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas
7	Vitamin K	<b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Sayuran seperti brokoli, sawi hijau, kembang kol - Kedelai dan olahannya	- Membantu pembekuan darah saat luka - Menjaga daya tahan tubuh
8	Vitamin C	<b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Sayuran seperti brokoli, kol dan kembang kol, paprika - Buah-buahan seperti jeruk, jambu biji, tomat	- Sebagai antioksidan - Menjaga daya tahan tubuh - Membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh
9		<b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Kacang-kacangan - Beras, gandum <b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Telur	- Membantu metabolisme karbohidrat menjadi energi - Menjaga kesehatan syaraf tepi

NO	ZAT GIZI	SUMBER BAHAN PANGAN	FUNGSI
15	Folat	<b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Daging ayam, telur, hati ayam <b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Sayuran seperti bayam, asparagus, kacang panjang dan brokoli - Buah-buahan seperti alpukat, tomat, jeruk - Biji-bijian dan kacang-kacangan seperti gandum	- Berperan dalam pembelahan sel pada saat pembentukan janin dalam rahim - Membantu pembentukan sel darah merah - Membantu proses pembentukan molekul DNA dan RNA
16	Kalsium	<b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Sayuran seperti brokoli, bayam, pok choi - Kacang-kacangan, kedelai, tahu dan tempe <b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Susu dan produk susu, berbagai jenis ikan laut, ikan teri dan kuning telur	- Menjaga kesehatan tulang dan gigi - Berperan dalam kerja otot - Berperan dalam pembekuan darah
17	Magnesium	<b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Ikan dan makanan laut, susu dan olahannya <b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Sayuran hijau - Kacang-kacangan	- Berperan dalam kerja otot dan sistem saraf - Menjaga kesehatan tulang
18	Fosfor	<b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Daging merah, daging ayam/bebek, ikan dan telur	- Menjaga kesehatan tulang dan gigi - Menjaga keseimbangan pH tubuh
19	Seng	<b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Daging merah, daging ayam, ikan laut, susu <b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Kacang-kacangan	- Menjaga daya tahan tubuh - Berperan dalam kesehatan reproduksi - Pembentukan hormon insulin untuk menjaga kadar gula dalam darah

NO	ZAT GIZI	SUMBER BAHAN PANGAN	FUNGSI
10	Vitamin B2	<b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Telur, susu, daging ayam, susu <b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Asparagus	- Membantu pembentukan sel darah merah - Membantu metabolisme karbohidrat menjadi energi
11	Vitamin B3	<b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Ikan dan daging ayam <b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Gandum	- Membantu metabolisme karbohidrat menjadi energi
12	Vitamin B5	<b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Daging merah dan susu <b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Sayuran hijau dan kacang hijau	- Membantu metabolisme zat gizi terutama lemak - Menjaga komunikasi pada sistem saraf
13	Vitamin B6	<b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Daging sapi/kambing dan daging ayam <b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Buah-buahan seperti pisang - Biji-bijian dan kacang-kacangan seperti kacang polong dan sereal - Kentang	- Membantu metabolisme asam lemak menjadi energi - Membantu pembentukan sel darah merah - Menjaga Kesehatan jantung
14	Vitamin B12	<b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Daging babi, hati sapi, hati/daging ayam, daging bebek dan ikan (terutama salmon)	- Memelihara kesehatan sel saraf - Membantu pembentukan sel darah merah - Membantu proses pembentukan molekul DNA dan RNA

NO	ZAT GIZI	SUMBER BAHAN PANGAN	FUNGSI
20	Besi	<b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Hati ayam, hati sapi, kerang <b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Sayuran berdaun hijau, kedelai dan olahannya	- Membantu meningkatkan fungsi sel darah merah untuk mengikat oksigen dan mengedarkannya ke seluruh tubuh
21	Iodium	<b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Rumput laut <b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Kerang, kepala ikan <b>Garam beriodium</b>	- Menjaga metabolisme tubuh - Menjaga suhu tubuh - Komponen penting dalam perkembangan otak
22	Kalium	<b>Pangan Hewani (Hewan)</b> - Yogurt <b>Pangan Nabati (Tumbuhan)</b> - Buah-buahan seperti pisang, alpukat dan kurma - Ubi, kacang-kacangan	- Menjaga keseimbangan osmolaritas cairan tubuh - Menjaga keseimbangan pH tubuh
23	Natrium	Garam dapur, keju, saus, kecap	Berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan tekanan darah



Permasalahan gizi di Desa Ban, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali sudah berlangsung lama khususnya pada ibu hamil. Telah dilakukan berbagai upaya intervensi untuk mengatasi masalah gizi di desa ini. Mengingat luasnya dampak yang diakibatkan oleh permasalahan gizi pada ibu hamil, maka perlu sebuah upaya inovatif yang dapat dijadikan strategi pendekatan untuk percepatan perbaikan status gizi pada kelompok-kelompok tersebut.

Berdasarkan hal tersebut pendekatan keluarga sebagai basis dukungan perubahan perilaku dikembangkan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, menumbuhkan sikap positif dan mewujudkan perilaku yang mendukung pada pemenuhan gizi seimbang pada ibu menyusui dan baduta, sehingga dapat berdampak pada perbaikan dan peningkatan status gizi. Modul Pendidikan Kesehatan dan Pemenuhan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil, dibuat untuk menjadi pegangan petugas lapangan/fasilitator dalam menyampaikan materi yang telah direncanakan pada waktu melatih dan menemani keluarga ibu hamil. Modul ini berisikan panduan-panduan dalam pemberian materi dan permainan untuk mendukung peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku yang positif pada ibu hamil dan keluarganya mengenai pemenuhan gizi seimbang untuk ibu hamil di lingkungan rumah tangganya.



**PENERBIT**

**PANUDUH ATMA WARAS**

Jl. ByPass Ngurah Rai Nomor: 888 xx,

Denpasar, Bali - Indonesia

(0361) 6209990

(+62)82236180725

info@baswarapress.com

panuduhatmawaras@gmail.com

ISBN 978-623-97473-7-4 (PDF)



9 786239 747374

