

DIARI KASIH CALON IBU DAN AYAH



TIM PENYUSUN



Juli Oktalia SST., MA



**Erika Yulita
Ichwan, SST., M.Keb**



**Diana Hartaty A, SST.,
M.Keb**



Dr. Indra. S, MKM



**Hetty Astri, S.SiT,
M.Kes**

Jejaring Kerja dan Kontributor



Gustianah, STr.Keb



Atmalinda, STr.Keb



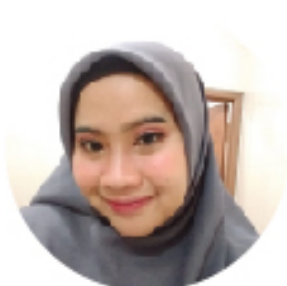
**Iis Sulistiawati,
SST.Mkes**



**Nani Nalis Restiani,
SST.MKes**



**Bdn.Arum Sari
Pratlwl, STr.Keb**



**Bdn.Nablla Alri,
STr.Keb**



**Bdn.Rahayu Puspita,
STr.Keb**

Desain Layout

**Alvlenas Yandika
Dede Supriatna**

Diary Kasih Calon Pengantin

Tim pengusun

Juli Oktalia

Erika Yulita Ichwan

Diana hartaty A

Indra Supradewi

Jejaring kerja dan kontributor

Gustianah

Atmalinda

Iis Sulistiawati

Nani Nelis Restiani

Hetty Astri

Arum Sari Prariwi

Nabila Alri

Rahayu Puspita

Tim layout

Alvianas Yandika

Dede Supriatna

Alamat :

Jl. Melati 2 No. 15, RT.001/RW.009, Jatiwarna,

Kec. Pondok Melati, Kota Bekasi,

Jawa Barat 17415

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan

Dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari pihak penerbit.

Poltekkes Kemenkes Jakarta 3
Jurusan Kebidanan Program Studi Profesi Kebidanan
Tahun 2021

Kata Pengantar

Segala puja dan puji kita panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat-Nyalah booklet diari kasih calon Ibu dan Ayah dapat diselesaikan. Booklet ini disusun untuk membantu para calon ibu dan ayah dalam merencanakan diri menuju persiapan kehamilan sehat. Booklet ini dimulai dengan self assessment yang dilakukan oleh pasangan dan dilanjutkan dengan pemberian informasi penting seputar persiapan kehamilan sehat. Booklet ini sangat direkomendasikan untuk digunakan dalam pelayanan kesehatan untuk calon pengantin atau pada masa antara.

Booklet ini diterbitkan dalam tiga versi, versi buku, versi ebook dan versi aplikasi. Aplikasi yang berisikan booklet ini adalah <http://www.dia-rykasih.com>. Booklet ini didedikasikan oleh para dosen di Jurusan Kebidanan Poltekkes Jakarta 3 dengan para bidan dan alumni untuk membantu meningkatkan status kesehatan ibu dan anak sejak masa pra konsepsi.

Demikian, semoga Tuhan yang Mahaesa memberikan kelancaran dalam berbagai upaya para tenaga kesehatan khususnya bidan memberikan kontribusi terbaik bagi perempuan dan keluarga di Indonesia

Tertanda
Tim Penulis

DAFTAR ISI

Bagian 1	1
Bagian 2	2
Bagian 3	11
Pengenalan proses menstruasi	12
Proses terjadinya kehamilan	18
Kesuburan pria dan wanita	21
Pemeriksaan kesehatan	24
Hak reproduksi perempuan dan anak	25
Nutrisi penting dalam persiapan kehamilan sehat	33
Pengenalan beberapa penyakit yang dapat mengganggu kehamilan	37
Lingkup yang baik bagi persiapan kehamilan	39
Tips sehat psikologis bagi pasangan	41
Tips sehat keuangan	42
Bagian IV catatan kegiatan persiapan kehamilan sehat	43
Daftar Nomor Telpon	46
Bagian V penilaian tahap 2	49

ALUR PENGGUNAAN DIARI KASIH CALON IBU DAN AYAH

Pengisian Biodata

Penilaian mandiri awal

1. Kesiapan Fisik
2. Kesiapan Psikologis
3. Kesiapan Spiritual
4. Kesiapan Pengetahuan

Eksplorasi informasi persiapan kehamilan sehat
(modifikasi consensus WHO, 2013)

1. Pengenalan proses menstruasi
2. Proses terjadinya kehamilan
3. Kesuburan pria dan wanita
4. Pemeriksaan penting dalam persiapan kehamilan
5. Hak reproduksi perempuan dan Hak anak
6. Nutrisi penting dalam kehamilan dan persalinan
7. Pengenalan penyakit yang dapat mengganggu kehamilan
8. Lingkungan yang sehat bagi kehamilan
9. Tips sehat psikologi bagi pasangan
10. Tips sehat keuangan bagi pasangan

Informasi Lain

Kelas persiapan
kehamilan
Dan nomor telepon
penting

Pencatatan kegiatan oleh AYAH DAN IBU

Penilaian mandiri Tahap 2

- Kesiapan Fisik
- Kesiapan Psikologis
- Kesiapan Spiritual
- Kesiapan Pengetahuan





**TUHAN SANG MAHA PENCIPTA TELAH
MENCIPTAKAN MAKHLUK YANG SANGAT
INDAH DI DUNIA INI**

**KITA MENGENALNYA SEBAGAI PEREMPUAN
DAN LAKI-LAKI SEBAGAI PASANGAN
KETANGGUHAN SETIAP PASANGAN DALAM
MENJALANI KEHIDUPAN MEMBERIKAN
WARNA INDAH PADA DUNIA INI**

**PERJUANGAN PASANGAN MEMPERSIAPKAN
KEHAMILAN DILAKUKAN AGAR DAPAT
MELAHIRKAN MANUSIA HEBAT
CALON PEMIMPIN dan PENERUS MASA DEPAN
KEHIDUPAN MANUSIA DIALAM JAGAT RAYA**



**KEHAMILAN DAN PERSALINAN ADALAH PERISTIWA
ALAMIAH DALAM KEHIDUPAN UMAT MANUSIA**

NAMUN, JIKA TIDAK DIJAGA DAN DISIAPKAN

**SETIAP MENIT, Setiap tahun, 585.000 perempuan mati
karena komplikasi kehamilan**

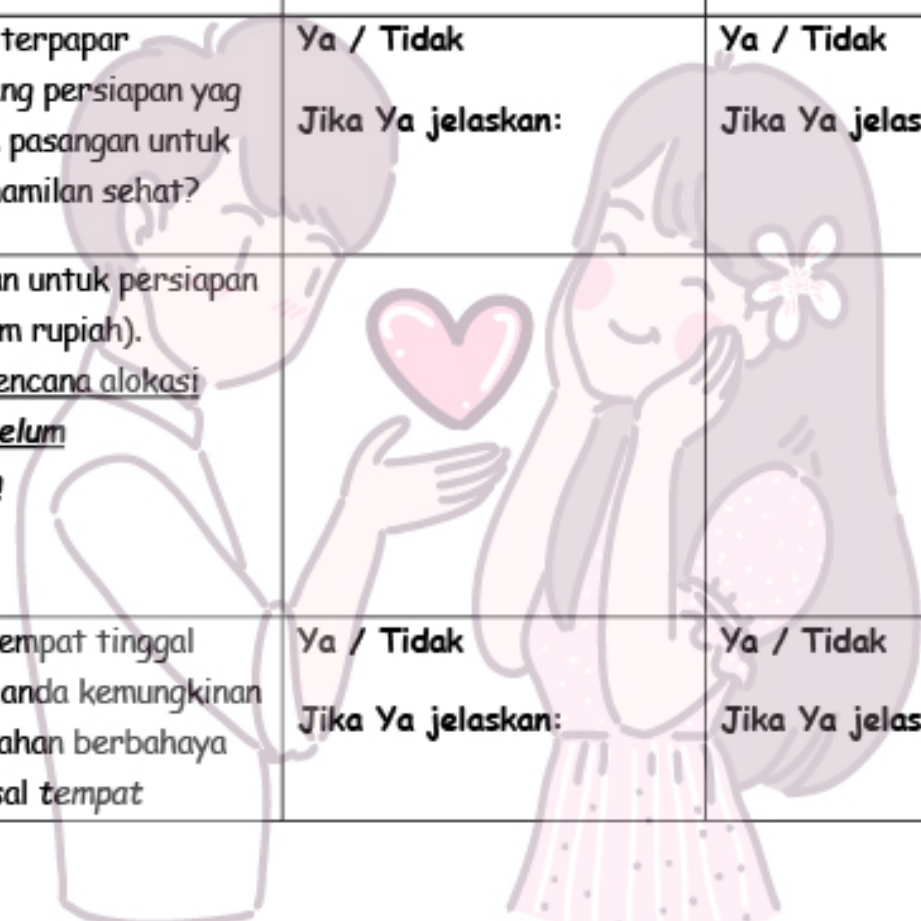
**BAHKAN IBU KITA, IBU KARTINI MENINGGAL KARENA
PERDARAHAN SAAT PERSALINAN**



BIODATA CALON IBU DAN CALON AYAH

Jika tidak ada data di kosongkan atau diberikan tanda Setrip (-)

Komponen Pertanyaan	Calon Ibu	Calon Ayah
Nama		
NIK		
NO telp		
Tanggal lahir		
Agama		
Pendidikan terakhir		
Pendapatan perbulan (dalam rupiah)		
Jaminan kesehatan yang dimiliki		
Apakah pernah terpapar informasi tentang persiapan yang harus dilakukan pasangan untuk menyiapkan kehamilan sehat?	Ya / Tidak Jika Ya jelaskan:	Ya / Tidak Jika Ya jelaskan:
Alokasi anggaran untuk persiapan kehamilan (dalam rupiah). <u>Jika blm ada rencana alokasi maka di jawab belum mengalokasikan</u>		
Apakah lokasi tempat tinggal atau pekerjaan anda kemungkinan dekat dengan bahan berbahaya atau radiasi misal tempat	Ya / Tidak Jika Ya jelaskan:	Ya / Tidak Jika Ya jelaskan:





BAGIAN II
PENILAIAN MANDIRI OLEH CALON IBU
DAN CALON AYAH

LANGKAH I: HASIL PEMERIKSAAN / SKRINING PEMERIKSAAN FISIK

Kosongkan jika tidak ada data

KOMPONEN	CALON IBU	CALON AYAH
Tinggi Badan		
Berat Badan		
IMT (<i>sesuai hasil perhitungan kalkulator IMT</i>)		
Tekanan darah		
Status TT		
Riwayat Penyakit Keluarga		
Perencanaan Kehamilan	<input type="checkbox"/> Segera <input type="checkbox"/> Ditunda	<input type="checkbox"/> Segera <input type="checkbox"/> Ditunda
Hasil Pemeriksaan Laboratorium	Tanggal:	Tanggal:
a. Darah Lengkap		
b. Golongan darah		
c. Gula darah sewaktu		
d. HIV		

LANGKAH II: PENILAIAN MANDIRI TENTANG KESIAPAN KEHAMILAN SEHAT OLEH CALON IBU (FAKTOR FISIK, MENTAL, EKONOMI, LINGKUNGAN)

Petunjuk: silahkan isilah kolom dibawah ini dan silahkan skor akhir anda dan pasangan tentang kesiapan anda dan pasangan dalam persiapan kehamilan sehat

KOMPONEN	ITEM		YA	TIDAK
PERSIAPAN FISIK	1	Melakukan pengukuran berat badan		
	2	Mengukur tekanan darah		
	3	Melakukan pemeriksaan Lab darah		
	4	Melakukan imunisasi caten (Tetanus Toksoid)		
	5	Mengurangi dan atau mengurangi rokok		
	6	Mengurangi makanan cepat saji		
	7	Menjaga kebersihan dan kesehatan organ kemaluan		
	8	Bagi perempuan : mencatat pola dan siklus menstruasi		
	9	Memiliki Keluhan perdarahan terus menerus		
	10	Memiliki keluhan keputihan yang mengganggu kenyamanan aktivitas sehari hari		
	11	Saya mengkonsumsi tablet asam folat secara periodik		
	12	Saya mengkonsumsi tablet besi secara periodik		
	13	Saya tidak memiliki gangguan nafsu makan		
	14	Saya mengkonsumsi air putih minimal 2 liter perhari		
	15	Saya tidak pernah menjadi perokok aktif		
	16	Saya mengkonsumsi jamu-jamuan		
	17	Saya tidur minimal 6 jam sehari		
	18	Saya melakukan olahraga ringan minimal 1 jam sehari		
	19	Saya menyukai sayuran dan buah buahan		
	20	Saya memastikan ada asupan makan ayam atau ikan atau daging atau telur atau tempe atau tahu setiap hari		
Persiapan psikologis	1	Memperbanyak senyum		
	2	Melakukan sosialisasi dan membuka hati		
	3	Mendiskusikan makna kehamilan dengan pasangan		

	4	Melakukan komunikasi terbuka dengan pasangan		
Persiapan keuangan	1	Mulai menabung		
	2	Mulai mengurus jaminan kesehatan		
	3	Merencanakan anggaran belanja lebih sesuai KEBUTUHAN dibandingkan KEINGINAN		
Persiapan Lingkungan rumah tinggal	1	Apakah anda merasa sering marah jika di rumah?		
	2	Apakah anda sering membutuhkan pertolongan teman atau keluarga?		
	3	Apakah lingkungan anda terdapat perokok pasif?		
	4	Apakah ada sumber radiasi/pembuangan limbah dekat rumah anda?		
	5	Apakah anda merasa aman saat dirumah?		
	6	Apakah anda punya hewan peliharaan di rumah seperti kucing, anjing, hamster, unggas, atau kura-kura?		



LANGKAH III: PENILAIAN MANDIRI PENGETAHUAN TENTANG KESIAPAN KEHAMILAN SEHAT

No	Pertanyaan	Benar	salah
1	Setiap calon ibu wajib memeriksakan kehamilan saat merencanakan kehamilan		
2	Persiapan kehamlan lebih dominan pada penyiapan kesehatan calon ibu saja daripada kesehatan calon ayah		
3	Persiapan kehamilan sehat adalah persiapan fisik calon ibu yang paling utama		
4	Calon ayah harus menyiapkan kondisi fisiknya untuk persiapan kehamilan sehat		
5	Satu kali berhubungan seksual pada masa subur dapat menyebabkan kehamilan		
6	Pengetahuan untuk menjaga kehamilan sehat sebaiknya digali saat kehamilan sudah terjadi		
7	Menyiapkan kondisi fisik sehat sebelum hamil adalah hal yang wajib dilakukan oleh calon ibu dan calon ayah yang akan merencanakan kehamilan		
8	Melakukan pemeriksaan fisik untuk mengetahui penyakit yang dapat mengganggu kehamilan sebaiknya dilakukan saat kehamilan terjadi		
9	Mengetahui kondisi stress yang harus dihindari selama kehamilan adalah hal yang harus diketahui calon ibu dan calon ayah yang merencanakan kehamilan		

No	Pertanyaan	Benar	salah
12	Pemeriksaan fisik yang harus dilalui oleh suami dan istri sebelum terjadinya kehamilan adalah pemeriksaan tanda vital, laboratorium (golongan darah, kadar Hb, pemeriksaan infeksi khusus atau penyakit lain seperti HIV AIDS dll)		
13	Setiap calon ibu dan ayah harus mencatat tanggal menstruasi, tanggal selesai mensruasi, jumlah darah dan keluhan selama menstruasi		
14	Calon ibu dan ayah harus memastikan ada asupan yang cukup dari Vitamin A, D, E, K, asam folat, zat besi sebelum terjadinya kehamilan		
15	Jenis imuniasi yang wajib dilakukan pada pasangan yang akan merencanakan kehamilan adalah munisasi Tetanus Toksoid, Hepatitis B, Varicella, Influenza dan Thyphoid		



LANGKAH IV: PENILAIAN MANDIRI TINGKAT KECEMASAN

Kuesioner Kecemasan berdasarkan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS)

Skor

- 0 • tidak ada
- 1• ringan (1 gejala)
- 2• sedang (2 gejala)
- 3• berat (lebih dari 2 gejala)
- 4; Berat sekali (semua gejala ada)

Isilah pertanyaan di bawah ini sesuai kondisi anda saat ini

No	Pertanyaan	SKOR				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan ansietas <ul style="list-style-type: none"> - Ada kecemasan - Firasat buruk - Takut akan pikiran sendiri - Mudah tersinggung 					
2	Ketegangan <ul style="list-style-type: none"> - Merasa tegang - Lesu - Tak bisa istirahat tenang - Mudah terkejut - Mudah menangis - Gemetar - Gelisah 					
3	Ketakutan <ul style="list-style-type: none"> - Pada gelap - Pada orang asing - Ditinggal sendiri - Pada binatang besar - Pada keramaian lalu lintas 					
4	Gangguan tidur <ul style="list-style-type: none"> - Sukar tidur - Terbangun malam hari - Tidak puas, bangun lesu - Sering mimpi buruk - Mimpi menakutkan 					
5	Kecerdasan <ul style="list-style-type: none"> - Daya ingat buruk 					

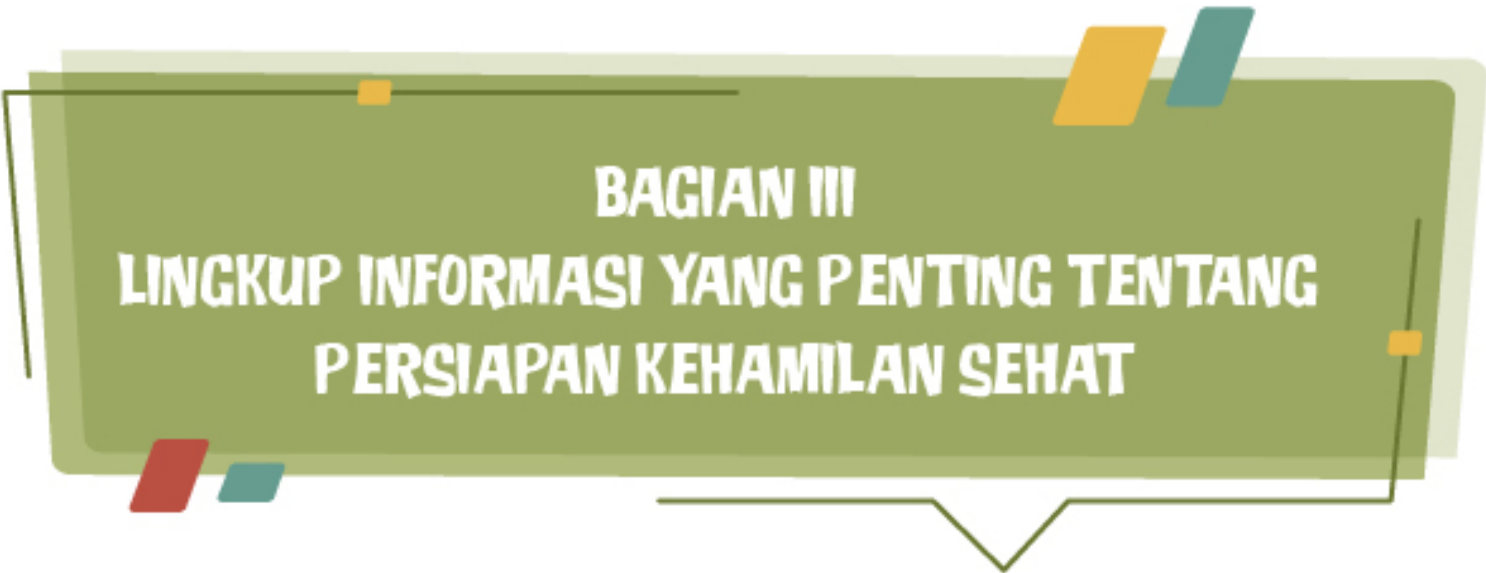
No	Pertanyaan	SKOR				
		0	1	2	3	4
6	Persaan depresi <ul style="list-style-type: none"> - Kehilangan minat - Sedih - Bangun dini hari - Berkurangnya kesenangan pada hobi - Perasaan berubah-ubah sepanjang hari 					
7	Gejala somatic <ul style="list-style-type: none"> - Nyeri otot - Kedutan otot - Gigi gemeretak - Suara tidak stabil 					
8	Gejala sensorik <ul style="list-style-type: none"> - Tinnitus - Penglihatan kabur - Muka merah dan pucat - Merasa lemas - Perasaan ditusuk-tusuk 					
9	Gejala kardiovaskuler <ul style="list-style-type: none"> - Berdebar-debar - Nyeri dada - Denyut nadi mengeras - Rasa lemas seperti mau pingsan - Detak jantung seperti hilang dalam sekejap 					
10	Gejala pernafasa <ul style="list-style-type: none"> - Rasa tertekan didada - Perasaan tercekik - Merasa nafas pendek atau sesak - Sering menarik nafas panjang 					
11	Gejala saluran pencernaan <ul style="list-style-type: none"> - Sulit menelan - Mual dan muntah - Konstipasi - Perut melilit - Defekasi lembek - Ganggung pencernaan - Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan - Rasa panas di perut - Berat badan menurun 					

LANGKAH V: PENILAIAN MANDIRI PERSIAPAN SPIRITUAL

modifikasi Spiritual Well-being Questionnaire (SWBQ)

Bacalah pernyataan dibawah ini dan beri ceklist sesuai kondisi anda saat ini

NO	Pernyataan	Tidak pernah	Kadang - Kadang	Selalu
1	Saya semakin yakin dengan keberadaan Tuhan yang maha pencipta dengan kondisi kehamilan saya			
2	Saya selalu berdoa setiap hari selama kehamilan saya agar selalu sehat			
3	Saya mengucapkan syukur atas kehamilan yang saya lalui			
4	Saya meminta kepada Tuhan saya agar persalinan saya berjalan lancar			
5	Saya mengucapkan keagungan Tuhan setiap saat			
6	Saya selalu menjaga kesehatan kehamilan saya karena kehamilan saya adalah amanah dari Tuhan			
7	Saya merasa ada hubungan personal dengan Tuhan saya			
8	Saya merasa bahwa saya adalah milik TUHAN saya dan proses kehamilan serta persalinan saya adalah dikendalikan oleh TUHAN saya			
9	Saya merasa memiliki hubungan dekat dengan Tuhan Saya			
10	Saya merasa hidup serasi dengan alam yang diciptakan oleh Tuhan			
11	Saya merasa hidup saya memiliki tujuan untuk menjadi seorang ibu yang diamanahkan anak oleh Tuhan saya			
12	Saya menyayangi sesama makhluk hidup ciptaan Tuhan			
13	Saya percaya dengan kekuatan dan kesempurnaan fisik saya yang Tuhan Ciptakan mampu melewati proses kehamilan dan persalinan yang saya jalani			
14	Saya merasa Tuhan telah menciptakan hubungan batin antara saya dengan calon bayi saya			
15	Saya merasa Tuhan selalu melindungi saya selama proses kehamilan saya			



BAGIAN III
LINGKUP INFORMASI YANG PENTING TENTANG
PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT

1

PENGENALAN PROSES MENTSRUASI

Menstruasi adalah masa pengeluaran darah yang berasal dari peluruhan peluruhan dinding rahim (endometrium). Darah tersebut mengalir dari rahim menuju ke leher rahim, untuk kemudian mengalir keluar melalui vagina.

Masa ini merupakan tanda bahwa wanita memasuki masa subur. Menstruasi terjadi pada wanita yang sudah puber setiap bulan selama masa suburnya, kecuali apabila wanita tersebut mengalami kehamilan.

Ketika seorang remaja putri mulai memasuki masa puber maka tubuh dan pikiran gadis tersebut akan mengalami perubahan.

Pada awal masa pubertas seorang remaja putri akan mengalami peningkatan kadar hormone seperti LH (luteinizing hormone) dan FSH (follicle-stimulating hormone) sehingga merangsang ovarium (sel telur) untuk menghasilkan hormon estrogen dan progesteron.



Peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim, dan vagina serta dimulainya siklus menstruasi.

Peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron juga merangsang perkembangan seksual sekunder, misalnya tumbuhnya rambut kemaluan dan rambut ketiak.

Saat seorang remaja putri mengalami menarche (menstruasi pertama kali) maka dimulailah masa masa subur pada kehidupan seorang perempuan. Usia remaja mengalami menstruasi untuk pertama kali beragam antara usia 9 tahun sampai usia 15 tahun.

Adanya menarche adalah tanda bahwa perempuan sudah dapat menghasilkan sel telur dan rahimnya siap untuk menerima kehamilan.

- Lama Haid normal (eumenorea) biasanya 3-5 hari (interval 2-7 hari masih normal)
- Jumlah darah rata rata 35 cc (rentang 10-80 cc masih dianggap normal)
- Frekuensi mengganti pembalut sebanyak 2-3 kali perhari.
- Siklus menstruasi normal 28 hari \pm 7 hari (21 - 35 hari)

(Prawirohardjo, 2011)

PENTINGNYA MENCATAT POLA MENTSRUASI

Setelah anda mengingat kembali kriteria menstruasi yang normal, maka marilah kita menghitung cara mencatat dan menghitung siklus menstruasi.

Pengetahuan tentang menghitung siklus menstruasi akan sangat membantu anda dalam menentukan masa subur seorang perempuan.

Anda dapat melihat contoh kalender dibawah ini :

Tabel 1.1
Contoh Catatan kalender menstruasi

MEI 2017							Juni 2017						
M	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31

Keterangan :

Jika seorang perempuan mengalami Menstruasi pada bulan juli mulai tanggal 11 Mei 2017 dan menstruasi berikutnya pada bulan agustus tanggal 8 Juni 2017 maka siklus menstruasi perempuan tersebut adalah 28 hari (dimulai dari hari pertama menstruasi bulan juli sampai datangnya kembali hari pertama menstruasi di bulan berikutnya (hitung kotak yang berwarna).

Dalam melakukan pendidikan kesehatan tentang menstruasi, bidan sebaiknya memberikan informasi tentang cara menghitung siklus menstruasi. Selain itu bidan juga diharap dapat memberi motivasi pada Ibu atau remaja perempuan untuk selalu mencatat tanggal dan jumlah menstruasi pada catatan khusus yang dapat mereka siapkan di rumah mereka masing-masing. Pengetahuan dan pencatatan ini akan membantu ibu dan remaja perempuan jika mengalami gangguan dan masalah, dan data tersebut dapat membantu bidan dalam menentukan apa yang sebenarnya dialami ibu atau remaja putri tersebut.

Pertanyaan	Isi
Menstruasi pertama kali (menarche)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peningkatan hormone pada saat pubertas (hormone estrogen dan progesterone) menyebabkan pelepasan sel telur dari salah satu indung telur (indung telur berjumlah 2 buah). ✓ Sel telur ini akan bergerak menuju ke tuba falopii menuju Rahim. Saat proses perjalanan sel telur menuju Rahim maka jaringan dalam Rahim akan meningkat karena mempersiapkan kedatangan sel telur dan implantasi sel telur jika terjadi kehamilan. ✓ Jika sel telur tidak dibuahi maka akan menyebabkan lapisan Rahim meluruh atau lepas dan keluar melalui vagina sebagai darah menstruasi ✓ Secara <i>normal menarche</i> terjadi pada usia 11-16 tahun. ✓ Jika sampai usia 16 tahun belum mengalami menstruasi segera konsultasi ke dokter atau bidan
Ciri menstruasi normal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lama menstruasi adalah 2-7 hari ✓ Jumlah darah antara 10 – 80 cc ✓ Frekuensi pembalut 2-3 kali sehari
Siklus menstruasi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya disebut dengan SIKLUS MENSTRUASI ✓ Siklus normal adalah 28 hari ± 7 hari (21 hari – 28 hari) ✓ Pada awal- awal mengalami menstruasi maka siklus ini kadang belum teratur
Hal yang penting diperhatikan saat menstruasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lama menstruasi 2. Waktu siklus menstruasi 3. Berapa banyak darah keluar? Dapat diukur dari tampon yang digunakan 4. Konsistensi darah yang keluar? 5. Apakah ada nyeri yang teramat sangat saat menstruasi?
Pemilihan pembalut	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa jenis pembalut yang digunakan 2. Bagaimana menggunakan pembalut 3. Bagaimana membuang pembalut bekas pakai
Syndrome sebelum menstruasi (Premenstruasi syndrome)	<p>Banyak perempuan (dan perempuan) akan mengalami perubahan suasana hati sebelum atau selama beberapa hari pertama periode. Perubahan ini dapat mencakup menjadi sedikit marah atau lebih sensitif, atau merasa marah, cemas atau bahkan depresi.</p> <p>Jika anda mengalami perubahan mood yang mengganggu atau mengganggu kehidupan sehari-hari, segera berkonsultasi ketenaga kesehatan terdekat.</p>
Nyeri seputar menstruasi	<p>Nyeri sering dialami saat menstruasi. Saat mengalami nyeri saat menstruasi maka beberapa hal bisa dilakukan:</p>

Mittelschmerz	<p>Mittelschmerz adalah rasa sakit yang timbul pada wanita saat ovulasi, berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari di pertengahan siklus menstruasi.</p> <p>Mittelschmerz terjadi karena pecahnya folikel de Graaf di organ ovarium. Lamanya nyeri bisa beberapa jam bahkan sampai 2-3 hari. Terkadang Mittelschmerz diikuti oleh perdarahan yang berasal dari proses ovulasi dengan gejala klinis seperti kehamilan ektopik yang pecah (Prawirohardjo, 2011).</p>
Masalah seputar menstruasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hipermenorhea adalah perdarahan yang lebih lama dari normal atau lebih dari 5 tampon/pembalut perhari. Sebaliknya Hipomenorhea adalah perdarahan yang kurang dari normal atau kurang dari 2 tampon / pembalut perhari. 2. Polimenorea kondisi siklus haid lebih pendek dari menstruasi normal (kurang dari 21 hari) dengan volume perdarahan yang kurang lebih sama. Sebaliknya Oligomenorea merupakan suatu keadaan dimana siklus menstruasi memanjang lebih dari 35 hari, sedangkan jumlah perdarahan tetap sama. Wanita yang mengalami oligomenorea akan mengalami menstruasi yang lebih jarang daripada biasanya. 3. Amenorhea ialah keadaan tidak mengalami haid untuk minimal 3 bulan berturut-turut. 4. Metroragia adalah perdarahan yang bukan haid, yaitu perdarahan yang terjadi diantara dua masa haid.



PROSES TERJADINYA KEHAMILAN

2

Terdapat beberapa proses kehamilan:

1. Matangnya sel telur dan keluarnya sel telur yang matang dari indung telur (OVULASI)

Pada wanita, ovulasi umumnya berlangsung sekitar 2 minggu sebelum hari pertama periode menstruasi berikutnya dimulai. Pada masa ovulasi, indung telur atau ovarium akan mengeluarkan sel telur yang telah matang dan siap untuk dibuahi. Jika sel telur pada calon ibu sudah matang dia akan keluar dari indung telur dan siap dibuahi. sel telur ini dapat bertahan sekitar kurang lebih 24 jam.

2. Pertemuan sel telur dan sel sperma (pembuahan/fertilisasi)

Pertemuan sel telur dan sel sperma dapat terjadi melalui peristiwa hubungan seksual antara calon ibu dan calon ayah. Sperma terbaik akan dapat mencapai posisi sel telur dan melakukan pertemuan sehingga terjadi pembuahan. ketika ejakulasi, seorang pria mungkin mengeluarkan 40-150 juta sperma yang mulai berenang menuju saluran tuba untuk membuahi sel telur. Sperma pun kira-kira dapat hidup selama 2-3 hari. Dari sekian juta sperma, hanya beberapa ratus yang berhasil mendekati sel telur karena banyaknya penghalang alami dalam tubuh wanita. Bahkan yang berhasil membuahi sel telur

Ketika pembuahan terjadi, susunan genetik calon janin juga sudah lengkap karena terjadi penggabungan materi genetik antara sel sperma dan sel telur. Penentu jenis kelamin bayi berasal dari sel sperma (dari pihak laki-laki)

Satu sel sperma dapat membawa kromosom X dan kromosom Y

Satu sel telur hanya mengandung kromosom X

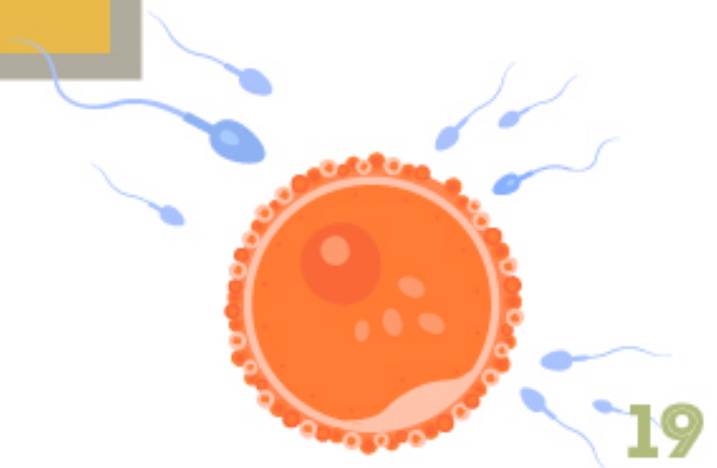
- Bayi laki laki akan terbentuk dari pertemuan sperma kromosom Y dan sel telur kromosom X
- Bayi perempuan akan terbentuk dari pertemuan sperma kromosom X dan sel telur kromosom X

Proses pembuahan ini akan mendorong perubahan hormone pada tubuh ibu menjadi hormone yang penting diperlukan selama kehamilan. Salah satu perubahan pentingnya adalah penebalan dinding rahim yang bersiap untuk menerima hasil pembuahan.

3. Perjalanan hasil pembuahan ke rongga rahim melalui saluran telur / tuba fallopii

Hasil pembuahan secara alamiah akan digerakkan menuju rongga Rahim.

Durasi waktu proses ini kurang lebih satu minggu.



4. Proses penanaman hasil konsepsi pada dinding Rahim (fase implanatasi)

Setelah sampai rongga Rahim, hasil pembuahan akan mencari daerah rongga Rahim yang paling baik untuk menempel. Titik penempelan inilah yang akan menjadi lokasi pertumbuhan dan perkembangan plasenta/ ari-ari. Sesampainya disana, embrio akan mulai menempel dan tertanam di dinding rahim yang sudah menebal. Di saat ini, selain lapisan rahim semakin menebal, hormon hCG (human chorionic gonadotropin) adalah hormon yang sering dijadikan acuan untuk mendeteksi kehamilan mulai ditemukan di dalam darah. Hormone ini yang dideteksi para bunda melalui test kehamilan (pengecekan air seni / urine)

5. Fase perkembangan embrio menjadi janin

Dalam minggu 5-6 kehamilan, jantung janin mulai berdetak. Otak, sumsum tulang belakang, dan organ lain pun mulai terbentuk. Janin terus tumbuh dan berkembang hingga umumnya dilahirkan pada minggu ke 40.

3

KESUBURAN PRIA DAN WANITA

PRIA

1. Untuk mengetahui kesuburan pria, tidak harus dilakukan pada waktu-waktu tertentu. Pria tidak mengenal periode masa subur tertentu.

2. Pria yang subur mampu menghamili bila wanita pasangannya sedang berada pada masa subur, dan dalam hubungan seksual tersebut, pria mengalami ejakulasi.

3. Satu-satunya cara yang dapat digunakan untuk mengetahui kesuburan pria, hanyalah dengan memeriksa sperma di laboratorium khusus. Dalam lab tersebut sperma akan diukur:

- Volume sperma dan jumlah sel spermatozoa memang sangat berpengaruh dalam masa hamil/kehamilan
- pH atau derajat keasaman sperma
- Gerakan dan bentuk spermatozoa. Gerakan spermatozoa ini merupakan tahap akhir perjuangan untuk mewujudkan hamil/kehamilan. Karena jika semakin banyak sperma yang masuk kedalam janin tentu semakin cepat juga terjadinya masa hamil/kehamilan.

Kehamilan sehat memang memerlukan kualitas sperma yang sehat



wanita

- Masa subur pada wanita merupakan periode bertahan hidup sel telur dalam rahim, sejak sel telur dikeluarkan dari indung telur
- Pada kondisi normal, sel telur mampu hidup selama 48 jam di dalam rahim. Pada waktu 14 hari sebelum menstruasi yang akan datang, sel telur dikeluarkan dari indung telur. Selanjutnya sel telur yang telah dikeluarkan akan melalui saluran telur untuk masuk ke dalam rahim.
- Masa subur merupakan masa sejak sel telur dikeluarkan dan hidup di dalam rahim sebagai proses awal masa hamil/kehamilan jika memang dilakukan pembuahan.
- Masa subur wanita dapat diketahui melalui 3 cara (Pangkahila, 2005):
 1. Memperhatikan keluarnya lendir mulut rahim. Pada saat subur keluarlah cairan bening seperti putih telur sehingga kelamin terkesan basah saat diraba dengan jari. Banyak Wanita menganggap hal itu sebagai keputihan. Di luar saat subur, lendir mulut rahim hanya sedikit dan lebih kental sehingga kelamin terkesan kering.
 2. Mengukur suhu tubuh setiap pagi sebelum bangun tidur selama beberapa bulan siklus menstruasi. Kemudian dibuat grafik yang menghubungkan setiap angka yang menunjukkan suhu tubuh.. Pada saat subur akan tampak penurunan suhu tubuh dibawah normal yang segera diikuti dengan kenaikan di atas normal.
 3. Memeriksa lendir rahim di bawah mikroskop. Pada saat subur akan tampak bentukan seperti daun pakis yang sempurna.
 4. Melalui pemeriksaan USG melalui vagina. Dengan pemeriksaan USG melalui vagina dapat dilihat dengan jelas sel telur yang sudah dilepaskan dari indung telur. Pada Wanita, walaupun mampu mengeluarkan sel telur, belum berarti mampu hamil.

Kehamilan sehat memang memerlukan kualitas sel telur yang sehat

JIKA SUDAH HAMIL” MAKA Kehamilan yang berkualitas ditentukan oleh :

- a. Bahwa kehamilan tersebut memang diinginkan, sehingga membuat ibu hamil berbahagia.
- b. Dukungan suami, dan keluarganya.
- c. Dukungan masyarakat
- d. Kehamilan terpantau oleh petugas kesehatan yang terlatih.

1. Tugas utama suami adalah menggembirakan istri di saat hamil. Disinilah peran ayah dimulai secara riil. Jika tak mampu membuat ibu hamil gembira, setidaknya jangan buat ia berduka (ini adalah perintah agama dan salah satu jalan menuju Surga)
2. Masyarakat pun harus turut serta. Sebab kelak akan muncul ilmuwan atau pemimpin hebat dari rahim ibu yang hamil gembira.
3. Ibu hamil sudah cukup berat masalahnya dengan beban dalam rahimnya.

“Ibu hamil yang bahagia akan melahirkan bayi yang bahagia, begitu sebaliknya ibu hamil yang stress akan melahirkan bayi yang kurang sehat”



PEMERIKSAAN KESEHATAN YANG SEBAIKNYA DIJALANI PASANGAN SEBELUM KEHAMILAN



Pemeriksaan Tekanan darah, suhu tubuh



Pemeriksaan Status gizi pasangan



Pemeriksaan fisik umum(dari kepala sampai ujung kaki termasuk gigi)



**Pemeriksaan laboratorium Darah
Cek gula darah, anemia, Triple eliminasi
(Hepatitis B, Sifilis dan HIV), dan tes
kemungkinan terinfeksi citomegalovirus,
rubella, herpes dan kelainan darah**



Pemeriksaan laboratorium air seni (mengecek apakah ada infeksi saluran kemih)



Pemeriksaan USG (direkomendasikan untuk perempuan calon ibu)



Pemberian imunisasi tetanus Toxoid (TT) untuk menghindari calon ibu dan calon bayi dari penyakit Tetanus.

Pemberian imunisasi	Selang waktu pemberian	Masa Perlindungan
TT1	-	-
TT2	4 minggu setelah TT1	3 tahun
TT3	6 bulan setelah TT2	5 tahun
TT4	1 tahun setelah TT3	10 tahun
TT5 (lengkap)	1 tahun setelah TT4	25 tahun



HAK REPRODUKSI PEREMPUAN DAN HAK ANAK

Dibawah ini adalah 12 hak reproduksi perempuan menurut UU 39/1999 tentang Hak Asasi Manusia, UU 10/1992 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Sejahtera, dan UU 23/2002 tentang Perlindungan Anak.

1.

Hak untuk hidup

Setiap perempuan mempunyai hak untuk bebas dari risiko kematian karena kehamilan.

2.

Hak atas kemerdekaan dan keamanan

Setiap individu berhak untuk menikmati dan mengatur kehidupan seksual dan reproduksinya dan tak seorang pun dapat dipaksa untuk hamil, menjalani sterilisasi dan aborsi.

3.

Hak atas kesetaraan dan bebas dari segala bentuk diskriminasi

Setiap individu mempunyai hak untuk bebas dari segala bentuk diskriminasi termasuk kehidupan seksual dan reproduksinya.

4.

Hak atas kerahasiaan pribadi

Setiap individu mempunyai hak untuk mendapatkan pelayanan kesehatan seksual dan reproduksi dengan menghormati kerahasiaan pribadi. Setiap perempuan mempunyai hak untuk menentukan sendiri pilihan reproduksinya

5.

Hak atas kebebasan berpikir

Setiap individu bebas dari penafsiran ajaran agama yang sempit, kepercayaan, filosofi dan tradisi yang membatasi kemerdekaan berpikir tentang pelayanan kesehatan reproduksi dan seksual.

6.

Hak mendapatkan informasi dan pendidikan

Setiap individu mempunyai hak atas informasi dan pendidikan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi dan seksual termasuk jaminan kesehatan dan kesejahteraan perorangan maupun keluarga.

7.

Hak untuk menikah atau tidak menikah serta membentuk dan merencanakan keluarga

Setiap individu berhak untuk tidak dipaksa menikah pada usia anak yaitu 19 tahun (UU Perkawinan No 16 tahun 2019)

8.

Hak untuk memutuskan mempunyai anak atau tidak dan kapan mempunyai anak

9.

Hak atas pelayanan dan perlindungan kesehatan

Setiap individu mempunyai hak atas informasi, keterjangkauan, pilihan, keamanan, kerahasiaan, kepercayaan, harga diri, kenyamanan, dan kesinambungan pelayanan.

10.

Hak untuk mendapatkan manfaat dari kemajuan ilmu pengetahuan

Setiap individu mempunyai hak untuk memperoleh pelayanan kesehatan reproduksi dengan teknologi mutakhir yang aman dan dapat diterima.

11.

Hak atas kebebasan berkumpul dan berpartisipasi dalam politik

Setiap individu mempunyai hak untuk mendesak pemerintah agar memprioritaskan kebijakan yang berkaitan dengan hak-hak kesehatan seksual dan reproduksi.

12.

Hak untuk bebas dari penganiayaan dan perlakuan buruk

Termasuk hak-hak perlindungan anak dari eksploitasi dan penganiayaan seksual. Setiap individu mempunyai hak untuk dilindungi dari perkosaan, kekerasan, penyiksaan, dan pelecehan seksual.

Hak Anak

Hak anak adalah bagian dari hak asasi manusia yang wajib dijamin, dilindungi, dan dipenuhi oleh orang tua sebagai lingkungan yang pertama dan utama. Selain itu, keluarga, masyarakat, negara, pemerintah, dan pemerintah daerah juga berperan dalam memenuhi hak anak.

Pada tahun 1989, pemerintah di seluruh dunia menjanjikan hak yang sama untuk semua anak dengan mengadopsi konvensi PBB Untuk hak anak-anak. Konvensi ini mengatur hal apa saja yang harus dilakukan negara agar tiap-tiap anak dapat tumbuh secepat mungkin, bersekolah, dilindungi, didengar pendapatnya, dan diperlakukan dengan adil.



PASAL
01

Anak adalah semua orang yang berusia di bawah 18 tahun, kecuali ditentukan lain oleh hukum suatu negara. Semua anak memiliki semua hak yang disebutkan di dalam Konvensi ini"



PASAL
02

Hak-hak anak berlaku atas semua anak tanpa terkecuali. Anak harus dilindungi dari segala jenis diskriminasi terhadap dirinya atau diskriminasi yang diakibatkan oleh keyakinan atau tindakan orangtua atau anggota keluarganya yang lain.

PASAL
03

Semua tindakan dan keputusan menyangkut seorang anak harus dilakukan atas dasar kepentingan terbaik sang anak.

PASAL
04

Pemerintah bertanggung jawab memastikan semua hak yang dicantumkan di dalam Konvensi dilindungi dan dipenuhi untuk tiap anak.

PASAL
05

Pemerintah harus membantu keluarga melindungi hak-hak anaknya dan menyediakan panduan sesuai tahapan usia agar tiap anak dapat belajar menggunakan haknya dan mewujudkan potensinya secara penuh.



PASAL
06

Semua anak berhak atas kehidupan. Pemerintah perlu memastikan bahwa anak bisa bertahan hidup dan tumbuh dengan sehat.

PASAL
07

Tiap anak berhak dicatatkan kelahirannya secara resmi dan memiliki kewarganegaraan. Tiap anak juga berhak mengenal orangtuanya dan, sedapat mungkin, diasuh oleh mereka.



PASAL 08

Tiap anak berhak memiliki identitas, nama, kewarganegaraan, dan ikatan keluarga, serta mendapatkan bantuan dari pemerintah apabila ada bagian manapun dari identitasnya yang hilang.

PASAL 09

Tiap anak berhak tinggal bersama orangtua mereka kecuali jika hal itu justru merugikan sang anak—sebagai contoh jika anak mendapatkan perlakuan tidak baik atau diabaikan oleh salah satu orangtua. Tiap anak berhak tetap berhubungan dengan orangtuanya apabila ia tinggal terpisah dari salah satu atau kedua orangtuanya.

PASAL 10

Jika anak tinggal di negara yang berbeda dari negara tempat salah satu atau kedua orangtuanya tinggal, pemerintah dari negara-negara terkait harus mengizinkan anak dan orangtuanya bebas bepergian agar mereka dapat bertemu dan menjaga hubungan.

PASAL 11

Tiap anak berhak dilindungi dari aksi penculikan, atau diambil secara tidak sah, atau ditahan di negara asing oleh salah satu orangtua atau oleh orang lain.

PASAL 12

Tiap anak berhak mengemukakan pendapat dan didengar dan dipertimbangkan pendapatnya saat pengambilan suatu keputusan yang akan mempengaruhi kehidupannya atau kehidupan anak lain.

PASAL 13

Tiap anak berhak mengemukakan pandangannya dan menerima dan menyampaikan informasi. Hak ini dapat dibatasi jika pandangan itu merugikan atau menyinggung sang anak atau orang lain.

PASAL 14

Tiap anak berhak atas kemerdekaan berpikir, berkeyakinan, dan beragama, sepanjang hal ini tidak menghalangi hak orang lain. Hak orangtua untuk membimbing anak mereka terkait hal-hal ini perlu dihargai.



PASAL
15

Tiap anak berhak bertemu anak lain, bergabung, atau membentuk kelompok sepanjang hal ini tidak menghalangi orang lain melaksanakan haknya.

PASAL
16

Tiap anak berhak atas privasi dan perlu dilindungi dari pelanggaran privasi yang menyangkut keluarga, rumah, komunikasi, dan nama baik sang anak

PASAL
17

Tiap anak berhak mengakses informasi dan materi lainnya dari beragam sumber. Informasi ini hendaklah berupa informasi yang bermanfaat dan dapat dipahami anak.

PASAL
18

Orangtua atau wali yang sah bersama-sama bertanggung jawab membesarkan anak, dan semua pihak ini perlu selalu mempertimbangkan kepentingan terbaik anak. Pemerintah perlu membantu dengan menyediakan layanan untuk mendukung orangtua dan wali, khususnya jika mereka bekerja.

PASAL
19

Tiap anak berhak mendapat pengasuhan yang layak, dilindungi dari kekerasan, penganiayaan, dan pengabaian

PASAL
20

Tiap anak yang tidak bisa diasuh oleh keluarganya sendiri berhak diasuh secara layak oleh orang-orang yang menghormati agama, budaya, bahasa, dan aspek-aspek lain dari kehidupan sang anak

PASAL
21

Kepentingan terbaik anak harus menjadi pertimbangan pertama jika seorang anak hendak diadopsi. Jika anak tidak dapat diasuh dengan layak di negara tempatnya lahir, adopsi di negara lain dapat dipertimbangkan.



PASAL 22

Tiap anak yang datang sebagai pengungsi ke suatu negara berhak mendapatkan perlindungan dan dukungan khusus serta semua hak yang sama dengan hak yang dimiliki anak-anak yang lahir di negara itu.

PASAL 23

Setiap anak dengan disabilitas berhak atas pendidikan, pelatihan dan perlindungan khusus agar dapat menjalani kehidupan secara penuh

PASAL 24

Tiap anak berhak mendapatkan standar kesehatan dan perawatan medis yang terbaik, air bersih, makanan bergizi, dan lingkungan tinggal yang bersih dan aman. Semua orang dewasa dan anak-anak perlu punya akses pada informasi kesehatan.

PASAL 25

Tiap anak yang berada di bawah tanggung jawab negara—dalam hal pengasuhan, perlindungan, atau perawatan—berhak ditelaah kondisinya secara teratur.

PASAL 26

Tiap anak berhak mendapatkan bantuan sosial yang bisa membantunya bertumbuh-kembang dan hidup dalam kondisi baik. Pemerintah perlu memberikan uang tambahan kepada anak dan keluarga miskin dan yang membutuhkan

PASAL 27

Anak berhak mendapatkan standar hidup yang cukup baik sehingga semua kebutuhan mereka terpenuhi. Pemerintah perlu membantu keluarga yang tidak mampu memenuhi hal ini dan memastikan bahwa orangtua dan wali memenuhi tanggung jawab keuangannya terhadap anak-anak mereka.

PASAL 28

Tiap anak berhak mendapatkan pendidikan yang berkualitas. Pendidikan dasar perlu tersedia gratis, pendidikan menengah dapat diakses, dan anak didorong menempuh pendidikan hingga ke tingkat tertinggi yang dimungkinkan. Disiplin yang diterapkan sekolah-sekolah haruslah tetap menghormati hak dan martabat anak.



PASAL
29

Pendidikan perlu menumbuhkan karakter, bakat, kondisi mental, dan kemampuan fisik anak dan mengajarkan mereka pemahaman, perdamaian, dan kesetaraan gender dan persahabatan antarmanusia, dengan tetap menghormati budaya sendiri dan orang lain. Pendidikan perlu menyiapkan anak menjadi warga aktif di masyarakat bebas.

PASAL
30

Tiap anak berhak belajar dan menggunakan bahasa, adat istiadat, dan agama keluarga atau komunitasnya, terlepas dari apakah bahasa, adat istiadat, dan agama itu dipraktikkan oleh masyarakat mayoritas di negara tempatnya tinggal

PASAL
31

Tiap anak berhak beristirahat dan bermain, dan mengikuti berbagai kegiatan budaya dan kesenian.

PASAL
32

Tiap anak berhak dilindungi dari kerja-kerja yang merugikan kesehatan atau pertumbuhan mereka. Anak yang bekerja berhak atas lingkungan yang aman dan upah yang adil.

PASAL
33

Tiap anak berhak dilindungi dari konsumsi, produksi, atau peredaran obat-obatan berbahaya

PASAL
34

Tiap anak berhak dilindungi dari eksploitasi dan penganiayaan seksual, termasuk prostitusi dan keterlibatan dalam pornografi.

PASAL
35

Tiap anak berhak dilindungi dari aksi penculikan, dijual, atau diambil untuk dibawa ke negara lain dengan tujuan dieksploitasi.



PASAL
36

Tiap anak berhak dilindungi dari eksploitasi dalam bentuk apapun yang merugikan.



PASAL
37

Tiap anak yang melanggar hukum, atau dituduh melanggar hukum, tidak boleh diperlakukan dengan kejam atau dengan tindakan yang dapat melukai. Anak tidak boleh ditempatkan di tahanan yang sama dengan orang dewasa, anak harus tetap dapat menghubungi keluarganya, dan anak tidak boleh diberikan hukuman mati atau penjara seumur hidup.

PASAL
38

Anak manapun yang berusia di bawah 15 tahun tidak boleh diwajibkan bergabung dengan pasukan bersenjata atau ikut dalam konflik bersenjata. Anak di zona perang harus menerima perlindungan khusus

PASAL
39

Tiap anak yang dilukai, diabaikan, atau dianiaya atau menjadi korban eksploitasi, konflik bersenjata, atau dipenjarakan berhak mendapat perawatan khusus untuk memulihkan keadaan mereka

PASAL
40

Tiap anak yang dituduh melanggar hukum harus diperlakukan dengan cara-cara yang menghormati hak-haknya. Anak harus diberikan bantuan hukum dan hukuman dalam bentuk pemenjaraan dijatuhkan hanya atas kejahatan yang sangat serius

PASAL
41

Jika perlindungan terhadap hak-hak anak yang diberikan hukum suatu negara melampaui perlindungan yang diberikan di dalam Konvensi ini, maka hukum itulah yang berlaku di negara bersangkutan.

PASAL
42

Tiap anak berhak tahu mengenai haknya. Orang dewasa juga perlu mengetahui hak-hak ini dan membantu anak memahaminya

NUTRISI PENTING DALAM PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT

a.

Sangat penting mempersiapkan status gizi / nutrisi sebelum kehamilan, karena hal ini akan mempengaruhi kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan dan kualitas status kesehatan anak kelak. Selama mempersiapkan kehamilan, calon ayah dan ibu dimohon dapat memastikan daftar nutrisi makro dan mikro yang lengkap dan seimbang. nutrisi yang baik akan meningkatkan peluang untuk cepat hamil dan membuat janin tumbuh dengan sehat.

Status kesehatan nutrisi dapat dilihat dari indeks massa tubuh (IMT). IMT yang kurang dari normal maupun melebihi normal akan berdampak buruk bagi kesehatan janin.

RUMUS INDEKS MASSA TUBUH:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Perempuan yang memiliki indeks massa tubuh yang kurang ($<18,5 \text{ kg/m}^2$), berisiko tinggi mengalami berbagai komplikasi dalam kehamilan seperti, berisiko melahirkan prematur, bayi yang dilahirkan memiliki berat badan lahir yang rendah, dan perkembangan dan pertumbuhan anak yang terganggu.

Sedangkan perempuan yang memiliki IMT yang berlebih, yaitu $> 30 \text{ kg/m}^2$ atau mengalami obesitas, dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan yang besar dan berisiko.

Dibawah ini adalah nutrisi yang penting dipenuhi:

01

Asam Folat

- Konsumsi yang dianjurkan pada masa sebelum hamil dalam sehari adalah 400 mikrogram asam folat dalam satu hari.
- Sumber bahan makanan yang kaya asam folat adalah ikan dan berbagai macam produk olahan susu, seperti yogurt, keju, sayuran berdaun hijau, buah buahan seperti jeruk, alpukat, pisang, papaya, kacang-kacangan, jagung, gandum dan sebagainya.
- Asam folat berperan untuk perkembangan tabung saraf membentuk otak dan sumsum tulang belakang.

02

Zat besi

- Zat besi merupakan mineral yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Hemoglobin adalah bagian dari sel darah merah yang bertugas untuk mengantarkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh.
- Zat besi berperan mencegah anemia saat kehamilan
- Konsumsi yang dianjurkan sebelum hamil adalah 65 mg perhari.
- Sumber makanan yang kaya zat besi, antara lain biji-bijian, daging merah, daging ayam, ikan, telur, kacang-kacangan, gandum, dan sayuran berdaun hijau, seperti bayam, brokoli, kale, lobak hijau, sawi hijau, dan sebagainya

03 Kalsium

- Kalsium berperan untuk pertumbuhan gigi dan tulang bayi saat Anda hamil nanti. Jika tubuh Anda kekurangan nutrisi yang satu ini untuk Anda dan bayi, tubuh ibu akan memberikan kalsium dari tulang Anda untuk membantu pertumbuhan janin dan ini akan berdampak pada kesehatan tulang ibu dimasa datang
- Konsumsi yang dianjurkan adalah 1000 miligram/hari
- Sumber makanan yang kaya kalsium Susu, yogurt, keju, salmon, sarden, dan nasi, dan sebagainya

04 Yodium

- Yodium dibutuhkan saat hamil untuk membantu perkembangan otak dan sistem saraf bayi. Kekurangan yodium dapat meningkatkan risiko keguguran dan kelahiran prematur
- Konsumsi yang dianjurkan 150 mcg per hari
- Sumber makanan yang mengandung yodium adalah produk susu, telur, seafood (terutama yang berasal dari laut atau air asin).

05 Asam lemak esensial: Asam lemak Omega 3 dan omega 6

- Asam lemak omega-3 dan omega-6 dapat membantu mengatur hormon yang memicu ovulasi dan meningkatkan aliran darah menuju organ reproduksi. Asam lemak omega-3 ditransfer dari ibu ke janin melalui plasenta untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Dan dibutuhkan untuk perkembangan sistem saraf pusat, otak, dan retina pada janin.
- Konsumsi yang dianjurkan adalah 1000 mg perhari selama hamil
- Sumber makanan yang mengandung asam lemak omega 3 adalah ikan dan minyak ikan. Namun, hindari ikan dengan kandungan merkuri yang tinggi, seperti ikan hiu, ikan todak, dan ikan marlin. Kandungan merkuri tinggi pada ikan dapat membahayakan sistem saraf pada janin.

Untuk mengetahui standar produk suplementasi gizi dapat melihat peraturan menteri kesehatan nomor 51 tahun 2016 tentang standar produk suplementasi gizi. Dapat diklik di link dibawah ini:

[http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukom/PMK_No._51_ttg_Standar_Produk_Suplementasi_Gizi_.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._51_ttg_Standar_Produk_Suplementasi_Gizi_.pdf)

JENIS MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI

1. Menghindari daging, telur, ayam yang masih mentah atau kurang matang.
Daging dan telur yang masih mentah atau kurang matang. Jika kurang matang maka dikhawatirkan masih mengandung Toxoplasmosis, Salmonella dan TORCH.
2. Mengurangi asupan kafein dan alcohol. Beberapa penelitian menemukan data bahwa konsumsi alcohol dan kafein dapat mempengaruhi kualitas sperma.





PENGENALAN BEBERAPA PENYAKIT YANG DAPAT MENGANGGU KEHAMILAN



Infeksi Saluran Reproduksi

Infeksi saluran reproduksi merupakan suatu infeksi yang menyerang organ genital seseorang dan dapat dialami pria maupun wanita. Terdapat tiga jenis infeksi saluran reproduksi, yaitu: Infeksi menular seksual, seperti chlamydia, gonore, dan HIV. Awal gejalanya dapat dimulai dari keputihan yang tidak normal.

Gejala umumnya: Rasa sakit atau gatal di kelamin, muncul benjolan, bintik atau luka disekitar kelamin, Keluar cairan yang tidak biasa dan bau dari alat kelamin, Terjadinya pembengkakan di pangkal paha.

Gejala pada perempuan: Dampaknya lebih serius dan sulit didiagnosa karena umumnya asimtomatik, Keluar cairan yang tidak biasa dan berbau tidak enak dari alat kelamin, Keluar darah bukan pada masa haid, Sakit pada saat berhubungan seks, Rasa sakit pada perut bagian bawah.

Gejala pada laki-laki: Terasa sakit saat kencing, Keluar cairan/nanah dari alat kelamin, Terjadi pembengkakan pada buah pelir dan terasa sakit atau panas

02

HIV / AIDS

HIV (human immunodeficiency virus) adalah virus yang merusak sistem kekebalan tubuh dengan menginfeksi dan menghancurkan sel CD4. Hilangnya sel CD4 akan melemahkan sistem imun /kekebalan tubuh manusia. HIV akan membuat tubuh Anda rentan mengalami berbagai penyakit infeksi dari bakteri, virus, jamur, parasit, dan patogen merugikan lainnya. Virus ini bisa menular melalui hubungan intim atau penggunaan jarum suntik. Bila ibu hamil mengidap HIV, maka ada kemungkinan ibu menularkan virus tersebut kepada bayi melalui plasenta saat proses persalinan atau melalui ASI.

03

Anemia

Penyakit ini dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan bayi rendah, dan cacat lahir. Ibu hamil yang rentan mengalami anemia adalah yang mengalami kehamilan kembar, sering mengalami morning sickness, dan yang memiliki pola makan tidak sehat.

04

ToRCH

ToRCH merupakan kelompok penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus dan parasit *Toxoplasma gondii*, Rubella, Cyto Megalo Virus (CMV), Virus Herpes Simplek (HSV1 - HSV2). Penyakit ini dapat meningkatkan risiko gangguan pada janin, seperti rusaknya sistem saraf pusat janin, hilangnya pendengaran, gangguan penglihatan, kelainan mental, gangguan tiroid, dan kelainan sistem imun.

05

Hepatitis B

Hepatitis B adalah peradangan organ hati yang disebabkan oleh virus hepatitis B. Virus ini dapat menular melalui hubungan seksual atau berbagi jarum suntik. Penyakit ini dapat meningkatkan risiko tertentu saat persalinan, seperti bayi lahir prematur, lahir dengan berat badan rendah, atau kelainan anatomi dan fungsi tubuh lainnya. Hepatitis B sering kali tidak menimbulkan gejala, sehingga penderitanya tidak menyadari bahwa dia telah terinfeksi. Meski demikian, gejala tetap dapat muncul setelah 1-5 bulan sejak pertama kali terpapar virus. Gejala yang dapat muncul adalah demam, sakit kepala, mual, muntah, lemas, serta penyakit kuning.



LINGKUNGAN YANG BAIK BAGI PERSIAPAN KEHAMILAN

1

Lingkungan yang bersih
dan aman

Kebersihan lingkungan rumah dan kemananan lingkungan rumah dari risiko jatuh dan tertimpa bagi ibu hamil sangat penting diperhatikan. Lingkungan yang terlalu bising juga akan membuat ibu sulit beristirahat dengan baik

2

Lingkungan yang aman dari
bahaya polusi dan radiasi

Polusi udara adalah hal yang paling sering mempengaruhi kehamilan. Hindari Polusi karbonmonksida yang berasal dari asap kendaraan bermotor, Batasilaah penggunaan produk kimia yang berbahaya yang digunakan di lingkungan rumah tangga. Termasuk zat yang digunakan di salon atau spa. tanyakan keamanan produk tersebut pada ibu hamil . Radiasi yang dapat membahayakan kehamilan adalah sinar X, hindari menggunakan telepon seluler terlalu lama (sebaiknya gunakan hands free)

3

Hati hati kotoran hewan peliharaan

Kotoran hewan peliharaan, seperti misalnya kucing, anjing, burung dan sebagainya, dapat menjadi pembawa parasit toksoplasma

4

Menghindari rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif)

Zat berbahaya dalam rokok dapat menyebabkan ketidaksuburan. Calon orang tua perokok memiliki kemungkinan dua kali lebih besar melahirkan anak cacat dan memiliki risiko lebih besar untuk mengidap kanker anak.

5

Menghindari Narkoba

Narkoba jauh lebih berbahaya dan memiliki dampak bagi calon ayah dan calon ibu dan janin yang akan dikandungnya kelak.



TIPS SEHAT PSIKOLOGIS BAGI PASANGAN

1. Tersenyumlah

Senyum dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan kekebalan secara psikologis, memicu perasaan optimis, dan meningkatkan hubungan baik dengan orang lain. Senyum mengeluarkan Endorphin dan Serotonin. Endorphin adalah pereda rasa sakit secara alami, sedangkan Serotonin adalah hormon yang mengendalikan mood seseorang.

Otot-otot yang digunakan untuk tersenyum ikut membuat anda terlihat lebih muda. Ketika anda tersenyum, fungsi imun meningkatkan kemungkinan anda menjadi lebih rileks.

2. Perbanyak Sosialisasi dan Berbicara dari Hati

Memperbanyak sosialisasi membuat wawasan lebih luas dan tingkat stress lebih berkurang karena ternyata masalah kehidupan yang mungkin dialami juga dialami oleh orang lain. Sosialisasi juga menjadi wadah men-share solusi dan strategi.

Bicara dari hati artinya men-curahkan perasaan dan pikiran seluas-luasnya sehingga apa yang mengganjal di dalam pikiran dan hati bisa tercurahkan (curhat). Membiarkan banyak hal disimpan sendiri itu salah dan bisa membawa anda pada kecemasan, stress, dan bahkan depresi. Gangguan-gangguan mental semacam itu bisa muncul kapan saja tanpa diduga.

10 TIPS SEHAT KEUANGAN BAGI PASANGAN





Selama proses kehamilan hingga nanti proses persalinan tentu saja dibutuhkan biaya yang tidak sedikit jumlahnya.

Selama masa kehamilan asupan gizi melalui suplemen, buah buahan dan susu sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kondisi tubuh calon ibu maupun membantu tumbuh kembang janin.

Ketika masa persalinan tiba, biaya tentu saja akan jauh lebih besar baik itu untuk biaya persalinan maupun untuk perawatan ibu dan bayi setelah masa persalinan.

Bicara dari hati artinya mencurahkan perasaan dan pikiran seluas-luasnya sehingga apa yang mengganjal di dalam pikiran dan hati bisa tercurahkan (curhat). Membiarkan banyak hal disimpan sendiri itu salah dan bisa membawa anda pada kecemasan, stress, dan bahkan depresi. Gangguan-gangguan mental semacam itu bisa muncul kapan saja tanpa diduga.

TIPS SEHAT KEUANGAN


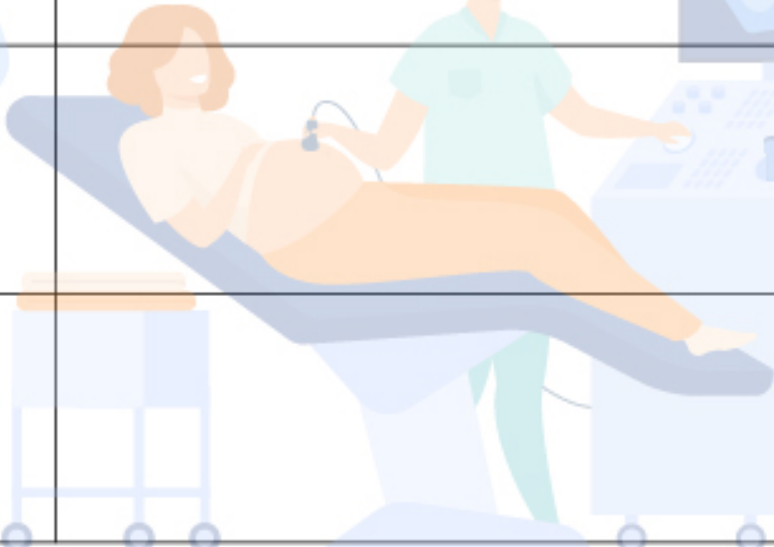

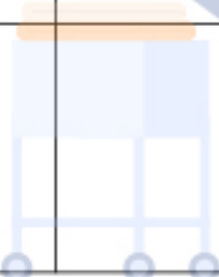


-  Menabung jauh hari sebelum kehamilan sudah terjadi
-  Menyiapkan jaminan kesehatan seperti BPJS dan sebagainya
-  Membedakan perasaan antara “BUTUH” dan “INGIN” ketika membelanjakan uang yang ada
-  Tidak membandingkan apa yang kita punya dengan yang sudah dimiliki orang lain

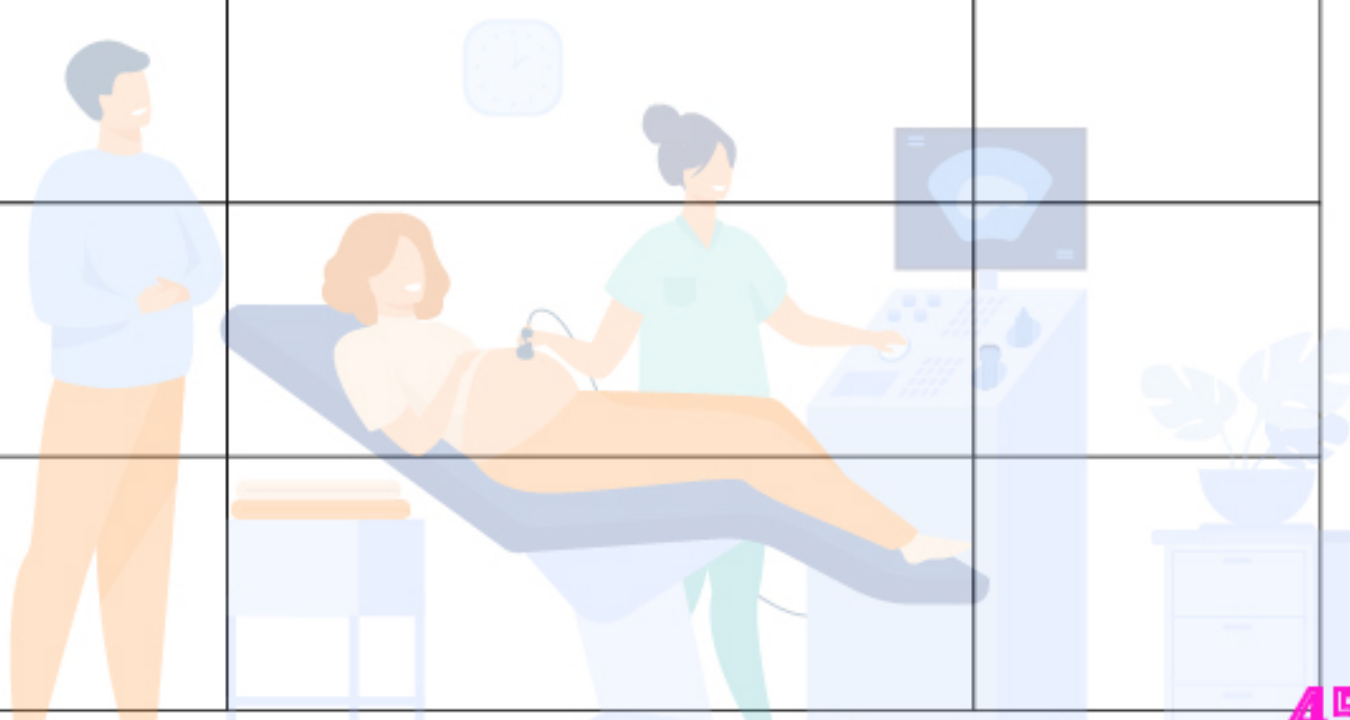




BAGIAN IV
CATATAN KEGIATAN PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT
OLEH CALON IBU DAN CALON AYAH

CATATAN KEGIATAN PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT

TANGGAL	KEGIATAN CALON AYAH DAN IBU	DOKUMENTASI
		
		

TANGGAL	KEGIATAN CALON AYAH DAN IBU	DOKUMENTASI
		

DAFTAR NOMOR TELEPON

Tujuan	Keterangan	Lembaga	No Telepon
Pendaftaran kelas virtual persiapan kehamilan (Free charge/gratis)	<p>Kelas persiapan kehamilan sehat adalah kelas diskusi yang difasilitasi oleh bidan berpengalaman. Kelas ini akan membahas tema tentang tips dan trik menyiapkan kehamilan sehat bagi pasangan yang merencanakan kehamilan.</p> <p>Durasi kegiatan sekitar 45 menit selama 3 kali. Jadwal kelas dilakukan setiap senin atau kamis jam 15.30 WIB - 16.15 WIB</p>	Jurusan Kebidanan Poltekkes Jakarta III	<p>Kontak person 081287056347 (Juli Oktalia)</p> <p>81398707423 (Dede Supriatna)</p>
Konsultasi dan pemeriksaan umum calon pengantin	Konsultasi dan pemeriksaan umum calon pengantin penting untuk melakukan skrinning awal dan syarat mendapatkan sertifikat layak nikah di DKI Jakarta	Klinik catin di setiap puskesmas kecamatan di DKI Jakarta	Sesuai dengan nomor telepon hotline service puskesmas kecamatan masing - masing wilayah
Klinik konsultasi infertilitas	<p>Konsultasi medis dibutuhkan saat seseorang dinyatakan infertilitas atau mengalami gangguan kesuburan bila, pasangan sudah menikah selama 12 bulan, berhubungan seksual minimal seminggu tiga kali dan tidak menggunakan kontrasepsi, dan belum memiliki keturunan.</p> <p>Jenis pemeriksaan yang dapat dilakukan misal: Analisis sperma Evaluasi Rahim, Evaluasi saat ovulasi (sel telur matang, dan lain-lain.</p> <p>Ketika datang berkonsultasi, lebih baik suami dan istri datang bersama agar dokter bisa memeriksa secara lebih baik</p>	Klinik fertilitas di Rumah sakit di Jakarta	<ul style="list-style-type: none"> • RSCM • RSAB Harapan Kita (klinik melati) • Morula IVF Jakarta - Fertilisasi in Vitro - Klinik Bayi Tabung Indonesia • Klinik Sam marie Family Health Care • Jakarta Fertilit & IVF klinik • RS family pluit Family Fertility Center (FFC) • RS Siloam • RS Omni Hospital Pulomas • RS hermina • RS pondok indah • RS EMC <p>Dan lain - lain</p>

Pengaduan kasus kekerasan perempuan dan anak	revitalisasi layanan pengaduan masyarakat Kemen PPPA, dan sebagai wujud nyata hadirnya negara dalam melindungi perempuan dan anak. Kehadiran Call Center SAPA 129 bertujuan untuk mempermudah akses bagi korban atau pelapor dalam melakukan pengaduan kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak, serta pendataan kasusnya.	Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA)	call center Sahabat Perempuan dan Anak WA 08111-129-129 SAPA 129
			Bagian pengaduan masyarakat 0821-25751234 (hotline) Web: www.kemenpppa.go.id
		Lembaga Nasional Hak Asasi Manusia Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan)	Unit Pengaduan untuk Rujukan. 021-80305399 (hotline) Telp: 021-3903963, Fax: 021-3903922 (jam kerja) Email: mail@komnasperempuan.go.id Web: www.komnasperempuan.go.id
		Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). <i>Layanan pengaduan khusus kasus anak.</i>	Telp: 021-319 01556, Fax: 021-390 0833 (jam kerja) Email: info@kpai.go.id , humas@kpai.go.id Web: www.kpai.go.id
	Lembaga Masyarakat Sipil/Penyedia Layanan Berbasis Komunitas, P2TP2A di Daerah, dan Call Center Lokal	Layanan Panggilan Darurat Jakarta Siaga Call Center: 112 LBH APIK Jakarta. <i>Layanan pengaduan, konsultasi hukum, pendampingan.</i> Telp/Fax: 021-87797289 (Jam kerja). WA: 081388822669 (hotline) Email: lbh.apik@gmail.com Web: www.lbhapik.org SAPA Indonesia. <i>Layanan pengaduan, konsultasi hukum, pendampingan.</i> Telp: 021-5853849 Email: sapa.indo@gmail.com Kelompok Peduli Penghapusan Tindak Kekerasan terhadap Perempuan dan Anak (KePPak Perempuan). <i>Layanan pengaduan, konsultasi hukum, pendampingan, pemberdayaan korban.</i> Telp/Fax: 021-6259708 HP: 08788-8543675 Email: setkeppakperempuan@gmail.com Yayasan Pulih. <i>Layanan psikososial.</i> HP: 00811-8436633 (hotline) Telp.	

			<p>(021) 78842580 (jam kerja) Web: www.yayasanpulih.org LBH Jakarta. Layanan pengaduan, konsultasi hukum, pendampingan. Telp: 021-3145518, Fax: 021-3912377 (jam kerja) Email: lbhjakarta@bantuanhukum.or.id Web: www.bantuanhukum.or.id LBH Masyarakat. Layanan pengaduan, konsultasi hukum, pendampingan. Telp: 021-837 897 66, Fax: 021-837 897 67 (jam kerja) Email: contact@lbhmasyarakat.org Web: www.lbhmasyarakat.org</p>
--	--	--	--





BAGIAN V
PENILAIAN TAHAP 2
OLEH CALON IBU DAN AYAH

LANGKAH I HASIL PEMERIKSAAN / SKRINING PEMERIKSAAN FISIK

Kosongkan jika tidak ada data

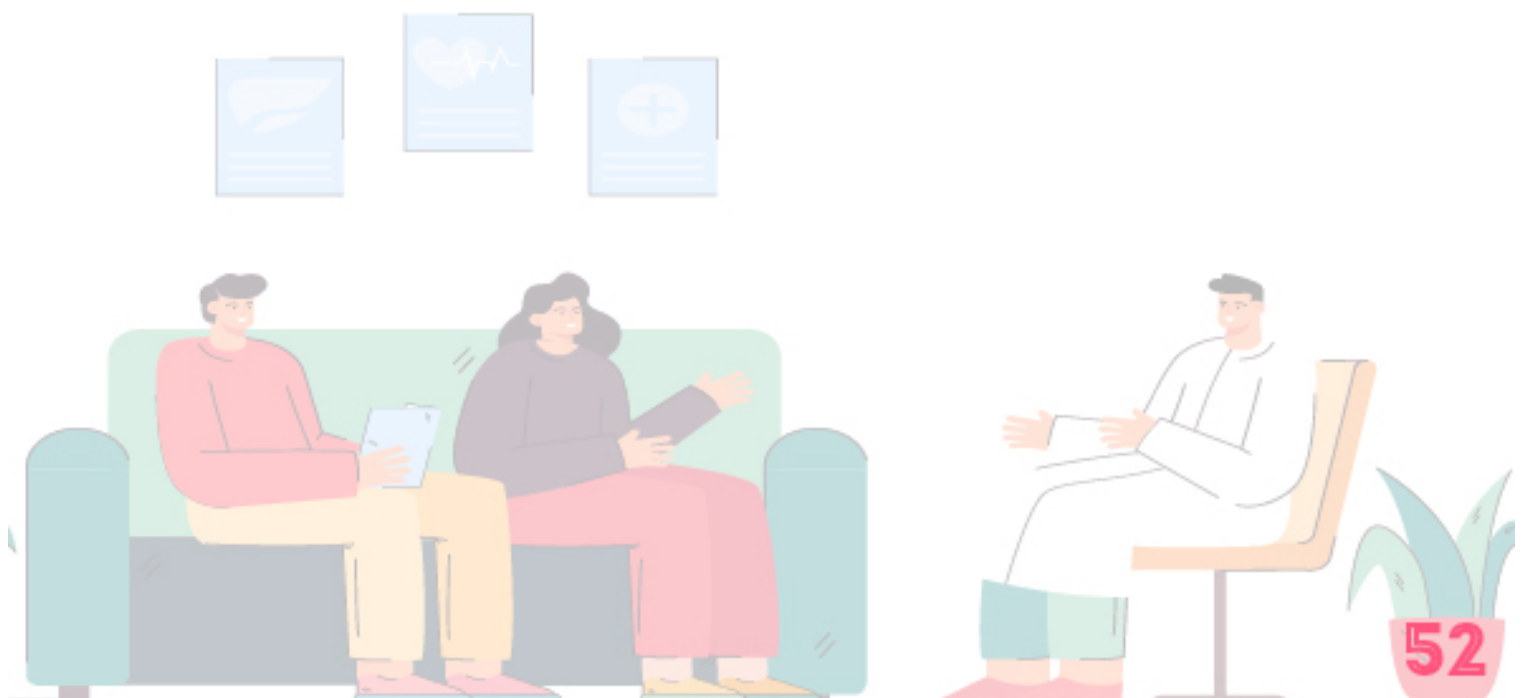
KOMPONEN	CALON IBU	CALON AYAH
Tinggi Badan		
Berat Badan		
IMT (<i>sesuai hasil perhitungan kalkulator IMT</i>)		
Tekanan darah		
Status TT		
Riwayat Penyakit Keluarga		
Perencanaan Kehamilan	<input type="checkbox"/> Segera <input type="checkbox"/> Ditunda	<input type="checkbox"/> Segera <input type="checkbox"/> Ditunda
Hasil Pemeriksaan Laboratorium	Tanggal:	Tanggal:
a. Darah Lengkap		
b. Golongan darah		
c. Gula darah sewaktu		
d. HIV		

LANGKAH II: PENILAIAN MANDIRI TENTANG KESIAPAN KEHAMILAN SEHAT OLEH CALON IBU (FAKTOR FISIK, MENTAL, EKONOMI, LINGKUNGAN)

Petunjuk: silahkan isilah kolom dibawah ini dan silahkan skor akhir anda dan pasangan tentang kesiapan anda dan pasangan dalam persiapan kehamilan sehat

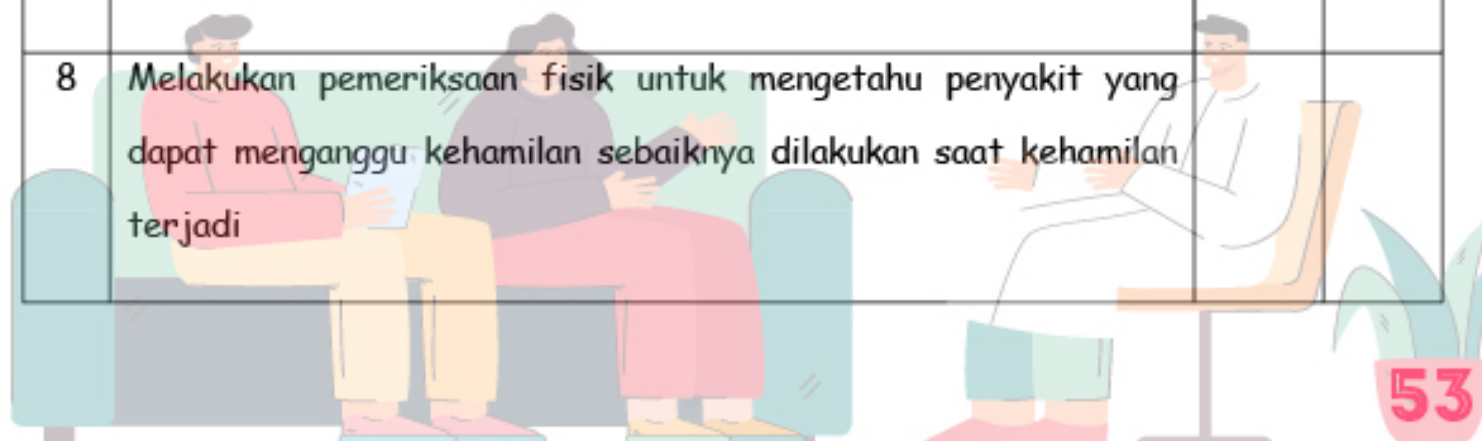
KOMPONEN		ITEM	YA	TIDAK
PERSIAPAN FISIK	1	Melakukan pengukuran berat badan		
	2	Mengukur tekanan darah		
	3	Melakukan pemeriksaan Lab darah		
	4	Melakukan imunisasi caten (Tetanus Toksoid)		
	5	Mengurangi dan atau mengurangi rokok		
	6	Mengurangi makanan cepat saji		
	7	Menjaga kebersihan dan kesehatan organ kemaluan		
	8	Bagi perempuan : mencatat pola dan siklus menstruasi		
	9	Memiliki Keluhan perdarahan terus menerus		
	10	Memiliki keluhan keputihan yang mengganggu kenyamanan aktivitas sehari hari		
	11	Saya mengkonsumsi tablet asam folat secara periodik		
	12	Saya mengkonsumsi tablet besi secara periodik		
	13	Saya tidak memiliki gangguan nafsu makan		
	14	Saya mengkonsumsi air putih minimal 2 liter perhari		
	15	Saya tidak pernah menjadi perokok aktif		
	16	Saya mengkonsumsi jamu-jamuan		
	17	Saya tidur minimal 6 jam sehari		
	18	Saya melakukan olahraga ringan minimal 1 jam sehari		
	19	Saya menyukai sayuran dan buah buahan		
	20	Saya memastikan ada asupan makan ayam atau ikan atau daging atau telur atau tempe atau tahu setiap hari		
Persiapan psikologis	1	Memperbanyak senyum		
	2	Melakukan sosialisasi dan membuka hati		
	3	Mendiskusikan makna kehamilan dengan pasangan		

	4	Melakukan komunikasi terbuka dengan pasangan		
Persiapan keuangan	1	Mulai menabung		
	2	Mulai mengurus jaminan kesehatan		
	3	Merencanakan anggaran belanja lebih sesuai KEBUTUHAN dibandingkan KEINGINAN		
Persiapan Lingkungan rumah tinggal	1	Apakah anda merasa sering marah jika di rumah?		
	2	Apakah anda sering membutuhkan pertolongan teman atau keluarga?		
	3	Apakah lingkungan anda terdapat perokok pasif?		
	4	Apakah ada sumber radiasi/pembuangan limbah dekat rumah anda?		
	5	Apakah anda merasa aman saat dirumah?		
	6	Apakah anda punya hewan peliharaan di rumah seperti kucing, anjing, hamster, unggas, atau kura-kura?		



LANGKAH III: PENILAIAN MANDIRI PENGETAHUAN TENTANG KESIAPAN KEHAMILAN SEHAT

No	Pertanyaan	Benar	salah
1	Setiap calon ibu wajib memeriksakan kehamilan saat merencanakan kehamilan		
2	Persiapan kehamlan lebih dominan pada penyiapan kesehatan calon ibu saja daripada kesehatan calon ayah		
3	Persiapan kehamilan sehat adalah persiapan fisik calon ibu yang paling utama		
4	Calon ayah harus menyiapkan kondisi fisiknya untuk persiapan kehamilan sehat		
5	Satu kali berhubungan seksual pada masa subur dapat menyebabkan kehamilan		
6	Pengetahuan untuk menjaga kehamilan sehat sebaiknya digali saat kehamilan sudah terjadi		
7	Menyiapkan kondisi fisik sehat sebelum hamil adalah hal yang wajib dilakukan oleh calon ibu dan calon ayah yang akan merencanakan kehamilan		
8	Melakukan pemeriksaan fisik untuk mengetahui penyakit yang dapat mengganggu kehamilan sebaiknya dilakukan saat kehamilan terjadi		



9	Mengetahui kondisi stress yang harus dihindari selama kehamilan adalah hal yang harus diketahui calon ibu dan calon ayah yang merencanakan kehamilan		
10	Mengetahui kebutuhan biaya untuk menjalani proses kehamilan harus diketahui pasangan saat kehamilan terjadi		
11	Pola hidup sehat harus dijalani oleh calon ibu dan ayah yang akan merencanakan kehamilan		
12	Pemeriksaan fisik yang harus dilalui oleh suami dan istri sebelum terjadinya kehamilan adalah pemeriksaan tanda vital, laboratorium (golongan darah, kadar Hb, pemeriksaan infeksi khusus atau penyakit lain seperti HIV AIDS dll)		
13	Setiap calon ibu dan ayah harus mencatat tanggal menstruasi, tanggal selesai mensruasi, jumlah darah dan keluhan selama menstruasi		
14	Calon ibu dan ayah harus memastikan ada asupan yang cukup dari Vitamin A, D, E, K, asam folat, zat besi sebelum terjadinya kehamilan		
15	Jenis imunisasi yang wajib dilakukan pada pasangan yang akan merencanakan kehamilan adalah munisasi Tetanus Toksoid, Hepatitis B, Varicella, Influenza dan Thyphoid		



LANGKAH IV: PENILAIAN MANDIRI TINGKAT KECEMASAN

Kuesioner Kecemasan berdasarkan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS)

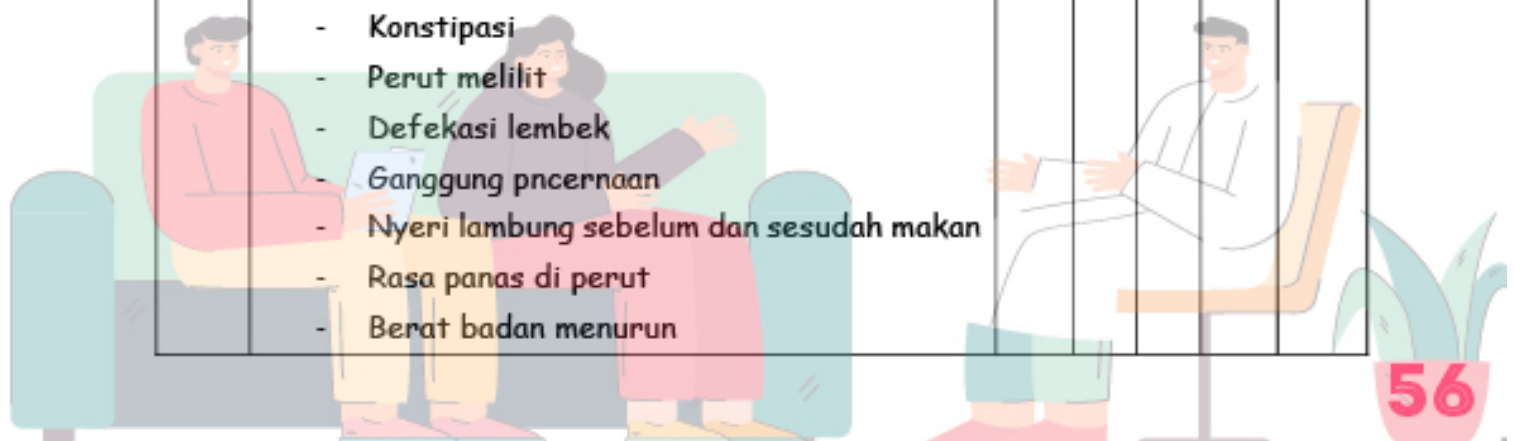
Skor

- 0 • tidak ada
- 1• ringan (1 gejala)
- 2• sedang (2 gejala)
- 3• berat (lebih dari 2 gejala)
- 4; Berat sekali (semua gejala ada)

Isilah pertanyaan di bawah ini sesuai kondisi anda saat ini

No	Pertanyaan	SKOR				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan ansietas <ul style="list-style-type: none"> - Ada kecemasan - Firasat buruk - Takut akan pikiran sendiri - Mudah tersinggung 					
2	Ketegangan <ul style="list-style-type: none"> - Merasa tegang - Lesu - Tak bisa istirahat tenang - Mudah terkejut - Mudah menangis - Gemetar - Gelisah 					
3	Ketakutan <ul style="list-style-type: none"> - Pada gelap - Pada orang asing - Ditinggal sendiri - Pada binatang besar - Pada keramaian lalu lintas 					
4	Gangguan tidur <ul style="list-style-type: none"> - Sukar tidur - Terbangun malam hari - Tidak puas, bangun lesu - Sering mimpi buruk - Mimpi menakutkan 					
5	Kecerdasan <ul style="list-style-type: none"> - Daya ingat buruk 					

6	Persaan depresi <ul style="list-style-type: none"> - Kehilangan minat - Sedih - Bangun dini hari - Berkurangnya kesenangan pada hobi - Perasaan berubah-ubah sepanjang hari 					
7	Gejala somatic <ul style="list-style-type: none"> - Nyeri otot - Kedutan otot - Gigi gemeretak - Suara tidak stabil 					
8	Gejala sensorik <ul style="list-style-type: none"> - Tinnitus - Penglihatan kabur - Muka merah dan pucat - Merasa lemas - Perasaan ditusuk-tusuk 					
9	Gejala kardiovaskuler <ul style="list-style-type: none"> - Berdebar-debar - Nyeri dada - Denyut nadi mengeras - Rasa lemas seperti mau pingsan - Detak jantung seperti hilang dalam sekejap 					
10	Gejala pernafasa <ul style="list-style-type: none"> - Rasa tertekan didada - Perasaan tercekik - Merasa nafas pendek atau sesak - Sering menarik nafas panjang 					
11	Gejala saluran pencernaan <ul style="list-style-type: none"> - Sulit menelan - Mual dan muntah - Konstipasi - Perut melilit - Defekasi lembek - Ganggung pencernaan - Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan - Rasa panas di perut - Berat badan menurun 					



12	<p>Gejala urogenital</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sering kencing - Tidak dapat menahan kencing 					
13	<p>Gejala vegetative /otonom</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mulut kering - Muka kering - Mudah berkeringat - Sering pusing atau sakit kepala - Bulu roma berdiri 					
14	<p>Perilaku sewaktu wawancara</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gelisah - Tidak tenang - Jari gemetar - Mengerutkan dahi atau kening - Muka tegang - Tonus otot meningkat - Nafas pendek dan cepat - Muka merah 					



LANGKAH IV: PENILAIAN MANDIRI PERSIAPAN SPIRITUAL

modifikasi Spiritual Well being Questionnaire (SWBQ)

Bacalah pernyataan dibawah ini dan beri ceklist sesuai kondisi anda saat ini

NO	Pernyataan	Tidak pernah	Kadang - Kadang	Selalu
1	Saya semakin yakin dengan keberadaan Tuhan yang maha pencipta dengan kondisi kehamilan saya			
2	Saya selalu berdoa setiap hari selama kehamilan saya agar selalu sehat			
3	Saya mengucapkan syukur atas kehamilan yang saya lalui			
4	Saya meminta kepada Tuhan saya agar persalinan saya berjalan lancar			
5	Saya mengucapkan keagungan Tuhan setiap saat			
6	Saya selalu menjaga kesehatan kehamilan saya karena kehamilan saya adalah amanah dari Tuhan			
7	Saya merasa ada hubungan personal dengan Tuhan saya			
8	Saya merasa bahwa saya adalah milik TUhan saya dan proses kehamilan serta persalinan saya adalah dikendalikan oleh TUhan saya			
9	Saya merasa memiliki hubungan dekat dengan Tuhan Saya			
10	Saya merasa hidup serasi dengan alam yang diciptakan oleh Tuhan			
11	Saya merasa hidup saya memiliki tujuan untuk menjadi seorang ibu yang diamanahkan anak oleh Tuhan saya			
12	Saya menyayangi sesama makhluk hidup ciptaan Tuhan			
13	Saya percaya dengan kekuatan dan kesempurnaan fisik saya yang Tuhan Ciptakan mampu melewati proses kehamilan dan persalinan yang saya jalani			
14	Saya merasa Tuhan telah menciptakan hubungan batin antara saya dengan calon bayi saya			
15	Saya merasa Tuhan selalu melindungi saya selama proses kehamilan saya			

KUESIONER PERSIAPAN KEHAMILAN

DAFTAR PERSIAPAN KEHAMILAN YANG SUDAH DILAKUKAN

KOMPONEN		Item	Sudah dilakukan	Belum dilakukan
PERSIAPAN FISIK	1	Melakukan pengukuran berat badan		
	2	Mengukur tekanan darah		
	3	Melakukan pemeriksaan Lab darah (kadar HB, golongan darah, rhesus atau kemungkinan infeksi virus) atau lab yang lainnya		
	4	Melakukan imunisasi caten (Tetanus Toksoid)		
	5	Melakukan pemeriksaan khusus pada kemungkinan penyakit yang dirasakan		
	6	Bagi Laki – laki : Menjaga kebersihan dan kesehatan organ kemaluan Bagi perempuan : mencatat pola dan siklus menstruasi, dan Menjaga kebersihan dan kesehatan organ kemaluan		
	7	Memperbanyak makanan yang mengandung vitamin, asam folat dan mineral baik		
	8	Mulai melakukan olahraga secara rutin		
	9	Memastikan kualitas dan lama istirahat cukup		
	10	Mulai mengurangi perilaku risiko (merokok, makanan tidak matang, makanan cepat saji, menggunakan masker pada lingkungan penuh asap, waspada dengan hewan peliharaan)		
Persiapan mental dan spiritual	11	Membuka hati, berbicara dengan hati dan memperbanyak seyum antar pasangan		
	12	Melakukan sosialisasi dengan lingkungan sekitar		
	13	Memastikan adanya dukungan dari keluarga terdekat terkait pernikahan dan persiapan kehamilan		

	14	Mendiskusikan antara pasangan terkait persepsi persiapan kehamilan sehat		
	15	Meningkatkan kualitas komunikasi antara pasangan		
	16	Memperbanyak ibadah sesuai agama masing - masing		
Persiapan ekonomi	17	Mulai menabung		
	18	Mulai mengurus jaminan kesehatan		
	19	Merencanakan anggaran belanja lebih sesuai KEBUTUHAN dibandingkan KEINGINAN		
	20	Bekerja lebih giat untuk memastikan ada jumlah pendapatan yang memadai untuk kebutuhan persiapan kehamilan sehat		
Persiapan lingkungan tinggal dan lingkungan sosial	21	Mulai menyiapkan lingkungan rumah tinggal yang aman dari radiasi dan polusi yang akan membahayakan kehamilan		

