

Draft 1: Risiko Rendah

- **Output Model:** *Risiko kehamilan rendah.*
 - **Alasan:**
 1. Parameter kesehatan Anda berada dalam batas normal (tekanan darah, gula darah, suhu tubuh, dll.).
 2. Tidak ada kondisi medis kronis atau faktor risiko lain yang terdeteksi.
 3. Anda berada dalam rentang usia reproduktif ideal (20-35 tahun) tanpa riwayat komplikasi kehamilan sebelumnya.
 - **Langkah/Perawatan:**
 1. Lakukan pemeriksaan antenatal secara rutin sesuai jadwal (setiap 4 minggu di trimester pertama, lebih sering di trimester berikutnya).
 2. Konsumsi makanan bergizi seimbang, dengan porsi cukup protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral (khususnya zat besi dan asam folat).
 3. Jaga aktivitas fisik dengan olahraga ringan seperti jalan kaki atau yoga prenatal.
 4. Hindari stres, rokok, alkohol, dan konsumsi kafein berlebih.
 5. Cukupi kebutuhan tidur, sekitar 7-9 jam per malam.
-

Draft 2: Risiko Sedang

- **Output Model:** *Risiko kehamilan sedang.*
 - **Alasan:**
 1. Beberapa parameter kesehatan menunjukkan potensi risiko ringan, seperti tekanan darah sedikit tinggi, gula darah mendekati batas atas, atau usia <20 atau >35 tahun.
 2. Ada riwayat penyakit kronis ringan dalam keluarga (misalnya diabetes, hipertensi) atau riwayat kehamilan sebelumnya dengan komplikasi ringan.
 - **Langkah/Perawatan:**
 1. Tingkatkan frekuensi pemeriksaan antenatal untuk memantau kondisi Anda dan janin lebih dekat.
 2. Jika tekanan darah atau gula darah mendekati batas atas, konsultasikan dengan dokter mengenai pola makan yang lebih ketat (misalnya diet rendah garam atau rendah gula).
 3. Pertimbangkan suplemen tambahan sesuai anjuran dokter (misalnya kalsium, DHA, atau multivitamin prenatal).
 4. Hindari aktivitas berat yang dapat meningkatkan risiko stres atau kelelahan.
 5. Diskusikan potensi metode persalinan untuk memastikan kesiapan sejak dini.
-

Draft 3: Risiko Tinggi

- **Output Model:** *Risiko kehamilan tinggi.*
- **Alasan:**
 1. Parameter kesehatan menunjukkan komplikasi serius, seperti hipertensi (tekanan darah $\geq 140/90$), gula darah sangat tinggi (diabetes gestasional), anemia berat, atau adanya penyakit kronis seperti penyakit jantung, asma, atau ginjal.
 2. Faktor risiko tambahan seperti usia <18 tahun atau >40 tahun, kehamilan ganda, atau riwayat komplikasi kehamilan sebelumnya.
- **Langkah/Perawatan:**
 1. Segera rujuk ke dokter spesialis kandungan atau rumah sakit untuk pemantauan lebih intensif.
 2. Lakukan pengelolaan penyakit penyerta (misalnya kontrol gula darah dengan insulin, terapi hipertensi, atau pengobatan anemia).
 3. Lakukan pemeriksaan tambahan seperti USG berkala, pemeriksaan detak jantung janin, dan tes laboratorium khusus.
 4. Kurangi aktivitas fisik berat, istirahat cukup, dan hindari stres.
 5. Siapkan rencana persalinan darurat, termasuk kemungkinan operasi caesar jika diperlukan.
 6. Pastikan Anda mendapat edukasi mengenai tanda bahaya kehamilan, seperti perdarahan, nyeri kepala berat, atau bengkak ekstrem.