

Buku Saku

Merencanakan Kehamilan Sehat



Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Tahun 2021

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

618.2

Ind
b

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat

Buku Saku Merencanakan Kehamilan Sehat.—

Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.2021

ISBN 978-623-301-255-3

1. Judul I. MATERNAL HEALTH SERVICES
- II. PREGNANT WOMEN
- III. PRENATAL NUTRITIONAL PHYSIOLOGICAL PHENOMENA
- IV. PREGNANCY
- V. ANTENATAL CARE

Tim Penyusun

BUKU SAKU

MERENCANAKAN KEHAMILAN SEHAT

Kementerian Kesehatan RI
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
Direktorat Kesehatan Keluarga
Jakarta, 2021

Penasihat :

dr. Erna Mulati, M.Sc., CMFM (Direktur Kesehatan Keluarga)

Penanggung Jawab :

dr. Lovely Daisy, MKM (Koordinator Kesehatan Usia Reproduksi dan Pelayanan KB)

Tim Penyusun :

PAPDI: Dr. dr. Soekamto Koesnoe, SpPD, **POGI:** Dr. dr. Arietta Pusponogoro, SpOG(K); Dr. dr. Omo Abdul Madjid, SpOG(K), MPH **IDI:** dr. Dhika Prabu Armadhanu, SpOG (K)., MKes; dr. Sudung O. Pardede, SpA **IBI:** Bintang Petralina, SST., M.Keb; Heru Herdiawati, SST, MH.Kes; Ike Kurnia, S.Keb., Bd; Kusuma Dini, AmKeb, SKM, MKM **PPNI:** Ns. Desrinah Harahap, Sp.Kep.Mat; Dr. Imami Nur Rachmawati; Ns. Wiwit Kurniawati, MKep., Sp.Mat; Prof. Dr. Yati Afiyanti, SKp., MN **Kementerian Kesehatan:** Dhefi Ratnawati, S.Gz, MKM; Evarini Ruslina, SKM; Evasari Ginting, SKM; dr. Eva Lyani Amelia; dr. Erni Risvayanti, M.Kes; Eunice Margarini, SKM, MIPH; dr. Guntur Argana, M.Kes; Ika Permatasari, SKM, MKM; dr. Ima Nuraina; Indah Nugraheni Mardhika, SKM, MSc.PH; Ira Reverawati, SKM, RD; dr. Lovely Daisy, MKM; Merlida Sitinjak, SKM; dr. Minerva Theodora, MKM; Nuraini, SKM, MSc.; dr. Prianto Djatmiko, SpKJ; dr. Rainy Fathiyah, MKM; dr. Rivani Noor, MKM; dr. Stefani Christanti; Sri Hasti; Suhardini, SKM, MKM; Umarjono Hadi, S.Sn; Windy Oktavina, SKM, M.Kes; dr. Wira Hartiti, M.Epid; dr. Yenni Yuliana; dr. Yutika Adnindya **Desain Grafis:** Gabriela C. Kalalo

Editor :

Direktorat Kesehatan Keluarga, Kemenkes RI

Diterbitkan Oleh :

Kementerian Kesehatan RI

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang



Dilarang memperbanyak buku ini sebagian atau seluruhnya dalam bentuk dan dengan cara apapun juga, baik secara mekanis maupun elektronik termasuk *fotocopy* rekaman dan lain-lain tanpa seijin tertulis dari penerbit.

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan YME atas segala rahmat yang telah diberikan sehingga Buku Saku Merencanakan Kehamilan Sehat dapat diterbitkan. Buku saku ini disusun untuk melengkapi Lembar Balik Merencanakan Kehamilan Sehat sebagai media KIE di fasilitas pelayanan kesehatan.

Harapan kami buku saku ini dapat bermanfaat bagi Wanita Usia Subur dan pasangannya sehingga mendapatkan informasi kesehatan reproduksi komprehensif. Dengan adanya informasi yang komprehensif, pasangan dapat mempersiapkan kondisi kesehatan fisik, mental, dan sosial dalam merencanakan kehamilan yang sehat.

Kami menyadari bahwa buku saku ini masih perlu untuk terus disempunakan sesuai dengan perkembangan program dan ilmu kesehatan. Oleh karena itu, segala masukan dalam rangka perbaikan buku ini, akan sangat kami hargai dan harapkan.

Jakarta, Agustus 2021

Direktur Kesehatan Keluarga,



dr. Erna Mulati, M.Sc, CMFM

Daftar Isi

Tim Penyusun.....	1
Kata Pengantar.....	3
Daftar Isi.....	4
BAB 1 HAK REPRODUKSI DALAM PERENCANAAN KEHAMILAN SEHAT.....	6
BAB 2 MERENCANAKAN KEHAMILAN SEHAT.....	7
A. MENGAPA KEHAMILAN HARUS DIRENCANAKAN?	7
B. HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN SEBELUM MERENCANAKAN KEHAMILAN	7
C. KONDISI LAYAK HAMIL	8
D. MENJAGA ASUPAN GIZI DAN BERAT BADAN	9
BAB 3 KONDISI KESEHATAN YANG PERLU DIWASPADAI	11
A. ANEMIA	11
B. KEKURANGAN GIZI	12
C. OBESITAS.....	13
D. DIABETES MELITUS.....	14
E. DISLIPIDEMIA	15
F. GANGGUAN HIPERKOAGULASI	16
G. PENYAKIT JANTUNG DAN PEMBULUH DARAH.....	16
H. HIPERTENSI.....	17
I. PENYAKIT GINJAL KRONIK	18
J. PENYAKIT TIROID.....	19
K. ASMA.....	20
L. SINDROM LUPUS ERIEMATOSUS (LUPUS)	21
M. KEGANASAN (KANKER).....	21
N. MALARIA	22
O. TORCH	23
P. TUBERKULOSIS (TBC).....	24
Q. HEPATITIS B	25
R. SIFILIS	25
S. HIV/AIDS.....	27
T. INFERTILITAS (KEMANDULAN)	28
U. GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL	29
V. KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT).....	30

BAB 4 KEHAMILAN	31
A. MASA SUBUR.....	31
B. PROSES KEHAMILAN	32
C. TANDA-TANDA KEHAMILAN.....	33
D. BAGAIMANA MENJADI ORANG TUA YANG BAIK (PARENTING)	34
BAB 5 MENGATUR KEHAMILAN	35
BAB 6 PESAN PENTING.....	37

BAB 1

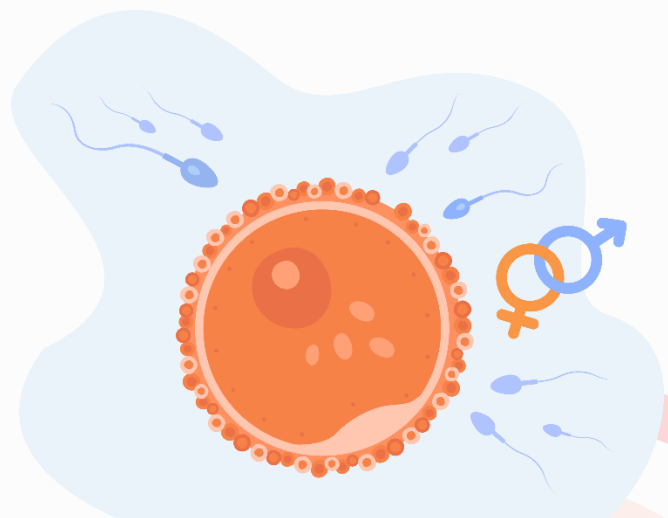
HAK REPRODUKSI DALAM PERENCANAAN KEHAMILAN SEHAT

Dalam melakukan peran sebagai pasangan, suami dan istri haruslah memiliki kesehatan lahir dan batin yang baik, termasuk kesehatan reproduksi yang baik.

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan yang menunjukkan kondisi kesehatan fisik, mental, dan sosial seseorang dihubungkan dengan fungsi dan proses reproduksinya termasuk di dalamnya tidak memiliki penyakit atau kelainan yang mempengaruhi kegiatan reproduksi tersebut.

Salah satu proses reproduksi adalah **kehamilan**. Kehamilan merupakan anugerah Tuhan yang harus direncanakan dan dipersiapkan dengan baik. Agar dapat merencanakan kehamilan yang sehat, serta menjamin kesejahteraan ibu, anak dan keluarga, pasangan suami istri hendaknya memahami **hak reproduksi**, yaitu:

- Kedua pasangan baik suami dan istri memiliki hak yang sama dalam:
 - Memutuskan kapan akan mempunyai anak, berapa jumlah anak, dan jarak kelahiran.
 - Mendapatkan informasi yang lengkap tentang kesehatan reproduksi, serta efek samping obat-obatan, alat, dan tindakan medis yang digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi dan seksual.
 - Mendapatkan informasi yang mudah, lengkap, dan akurat tentang penyakit menular seksual, agar perempuan dan laki-laki terlindungi dari infeksi menular seksual (IMS) dan infeksi saluran reproduksi (ISR) serta memahami upaya pencegahan dan penularannya yang dapat berakibat buruk terhadap kesehatan reproduksi dan seksual bagi laki-laki, perempuan, dan keturunannya.
 - Memperoleh informasi dan pelayanan KB yang aman, efektif, terjangkau, dapat diterima, sesuai dengan pilihan tanpa paksaan.
- Perempuan berhak mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi yang dibutuhkan yang memungkinkannya sehat dan selamat dalam menjalani kehamilan, persalinan, dan nifas, serta memperoleh bayi yang sehat.
- Hubungan suami istri harus didasari penghargaan terhadap pasangan masing-masing dan dilakukan dalam kondisi dan waktu yang diinginkan bersama tanpa unsur pemaksaan, ancaman, dan kekerasan.

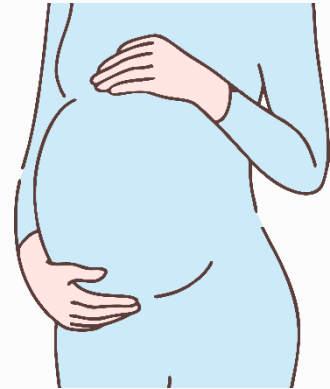


BAB 2

MERENCANAKAN KEHAMILAN SEHAT

A. MENGAPA KEHAMILAN HARUS DIRENCANAKAN?

- Anak merupakan titipan Tuhan yang harus dijaga dan dipenuhi hak dan kebutuhannya, sehingga sangat dibutuhkan kesiapan orang tua
- Agar ibu dapat menjalani kehamilan dan persalinan yang aman, sehingga ibu sehat, dan melahirkan bayi yang sehat dan dapat tumbuh berkembang menjadi anak yang berkualitas
- Untuk mendeteksi risiko atau masalah kesehatan yang mungkin terjadi pada ibu dan janin sedini mungkin



KEHAMILAN IDEAL	KEHAMILAN TIDAK DIINGINKAN
Kehamilan yang ideal adalah kehamilan yang direncanakan, diinginkan, dan dijaga perkembangannya secara baik	Dapat terjadi pada: <ul style="list-style-type: none"> • Tidak menggunakan kontrasepsi padahal tidak ingin hamil • Telah menggunakan kontrasepsi namun mengalami kegagalan • Akibat hubungan seks pranikah

Kehamilan yang tidak diinginkan dapat berdampak negatif pada kondisi ibu dan anak karena dapat terjadi pengabaian kesehatan ibu dan anak saat proses kehamilan, persalinan dan nifas; potensi pengguguran kandungan yang tidak aman, melahirkan anak yang tidak sehat hingga pengabaian terhadap hak-hak anak.

B. HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN SEBELUM MERENCANAKAN KEHAMILAN

MERENCANAKAN KEHAMILAN	
1. Kesehatan fisik dan mental dalam kondisi layak untuk hami	<ul style="list-style-type: none"> • umur (20-35 tahun), jarak kehamilan 2 tahun, jumlah anak kurang dari 3 • tanpa penyakit penyerta • status gizi baik • kesiapan mental menjadi orang tua yang bertanggung jawab agar keluarga terhindar dari tindak kekerasan dalam rumah tangga)
2. Mudah mencapai fasilitas pelayanan kesehatan dan mendapatkan pelayanan kesehatan yang berkualitas	
3. Kesiapan keuangan (terpenuhinya kebutuhan dasar, memiliki jaminan kesehatan, dan kebutuhan transportasi ke fasilitas pelayanan kesehatan)	
4. Dukungan suami, keluarga dan lingkungan masyarakat	

Periksakan Kesehatan pasangan suami istri saat merencanakan kehamilan oleh dokter di fasilitas pelayanan kesehatan



C. KONDISI LAYAK HAMIL

1. UMUR

Ideal: 20-35 tahun

Jika:

- Usia < 20 tahun : Tunda kehamilan
- Usia > 35 tahun : Dianjurkan tidak hamil lagi. Jika belum mempunyai anak, boleh hamil dalam pengawasan



2. JUMLAH ANAK

Ideal: < 3 orang

Jika: ≥ 3 orang : dianjurkan tidak hamil lagi



3. JARAK KEHAMILAN

Ideal: > 2 tahun

Jika: < 2 tahun : tunda kehamilan sampai usia anak 2 tahun



4. STATUS GIZI

Ideal: 18,5 – 24,9 (normal), LiLA > 23,5 cm

Jika :

- IMT < 18,5 cm dan LiLA < 23,5 (KEK): tunda kehamilan, rujuk ke fasyankes
- IMT > 25,0 – 27,0 (kelebihan BB tingkat ringan) dan > 27,0 (kelebihan BB tingkat berat /obesitas): tunda kehamilan dan rujuk ke fasyankes



5. TIDAK ADA RIWAYAT KEHAMILAN DENGAN PENYULIT/KOMPLIKASI SEBELUMNYA

Jika ada riwayat kehamilan dengan penyulit atau komplikasi sebelumnya, periksa terlebih dahulu ke fasyanes



6. KONDISI KESEHATAN

Ideal: Tidak mempunyai masalah kesehatan

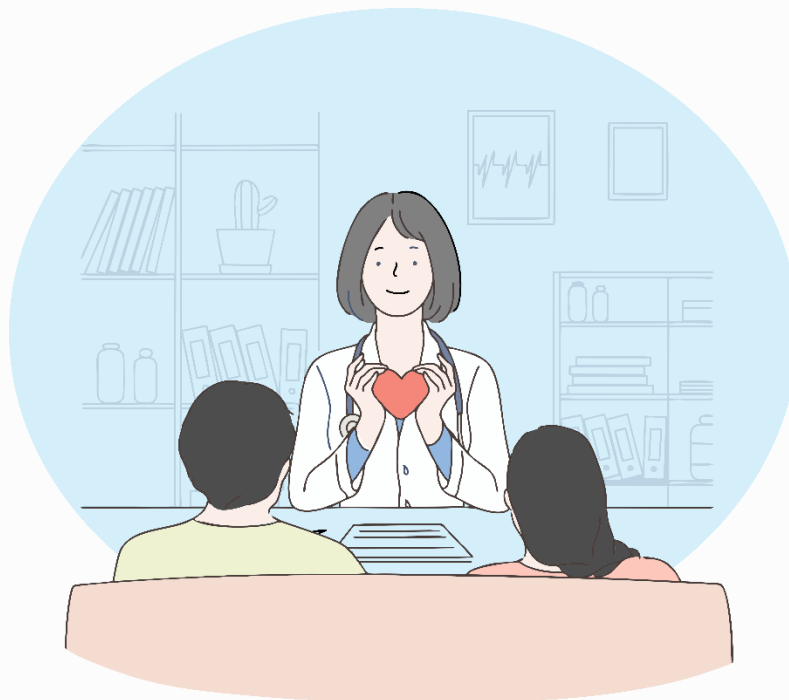
Jika mempunyai masalah kesehatan:

tunda kehamilan dan anjuran ditatalaksana sampai sembuh atau terkontrol dibawah pengawasan



KONDISI KESEHATAN YANG DIPERHATIKAN

- Kadar Hb
- Penyakit menular (HIV, Sifilis, Hepatitis, TB, malaria, kecacingan dll)
- Penyakit tidak menular (DM, Hipertensi, Jantung, auto imun, kanker, stroke, dll)
- Kesehatan Jiwa
- Penyakit genetik: Talasemia, Hemofilia



D. MENJAGA ASUPAN GIZI DAN BERAT BADAN



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



ISI PIRINGKU sekali makan

(contoh: makan siang ± 700 kalori)

1. Makanan Pokok → Nasi dan Penukarnya
 150 gr Nasi = 3 centong nasi
 = 3 buah sedang kentang (300 gr)
 = 1½ gelas mie kering (75 gr)

2. Lauk Pauk
 a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)
 = 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)
 = 2 potong daging sapi sedang (70 gr)
 b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)

3. Sayuran = 150 gr = 1 mangkuk sedang

4. Buah
 150 gr pepaya = 2 potong sedang
 = 2 buah jeruk sedang (110 gr)
 = 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)

Sumber : Isi Piringku, Ditjen Kesmas

MENJAGA ASUPAN GIZI	
Mengonsumsi pangan beraneka ragam	<p>Untuk mendapatkan masukan gizi yang seimbang ke dalam tubuh, perlu mengonsumsi lima kelompok pangan yang beraneka ragam setiap hari atau setiap kali makan, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman.</p> <p>Proporsinya dalam setiap kali makan dapat digambarkan dalam ISI PIRINGKU yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sepertiga piring berisi makanan pokok • Sepertiga piring berisi sayuran • Sepertiga piring berisi lauk pauk dan buah-buahan dalam proporsi yang sama

	<p>Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga agar tubuh tetap sehat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biasakan minum air putih 8 gelas per hari • Kurangi minum teh atau kopi • Batasi mengonsumsi garam, gula, dan lemak/minyak
Membiasakan perilaku hidup bersih	Perilaku hidup bersih dan status gizi yang baik dapat mencegah timbulnya penyakit.
Melakukan aktivitas fisik	Aktivitas fisik memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh sehingga tubuh lebih bugar dan sehat
Mempertahankan dan memantau berat badan normal	Berat badan yang normal merupakan salah satu tanda bahwa telah terjadi keseimbangan gizi di dalam tubuh dan merupakan kondisi yang ideal untuk dapat merencanakan kehamilan yang sehat

BAB 3

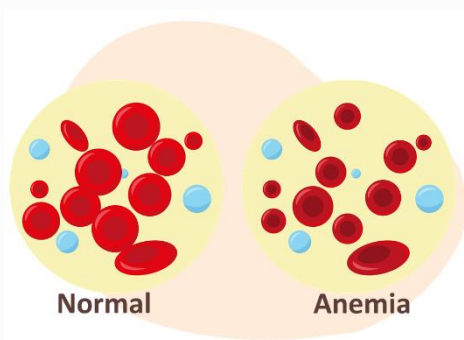
KONDISI KESEHATAN YANG PERLU DIWASPADAI

Dalam mempersiapkan kehamilan, perlu memperhatikan kondisi fisik, mental-emosional dan lingkungan calon ibu. Jika mempunyai masalah kesehatan, kehamilan ditunda dulu sampai penyakitnya sembuh atau terkontrol.

Penyakit-penyakit yang perlu diwaspadai antara lain:

A. ANEMIA

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah kurang dari 12 g/dL.



Anemia sering dialami oleh perempuan karena kurangnya asupan atau konsumsi makanan yang mengandung zat besi, pengaturan pola makan yang salah, gangguan haid/haid abnormal, dan penyakit lainnya (seperti kecacingan, Malaria, dan lainnya). Pada ibu hamil, dikatakan anemia jika kadar Hb pada Trimester 1 dan 3 <11 g/dL, atau pada Trimester 2 <10,5g/dL)

Tanda dan gejala anemia antara lain:

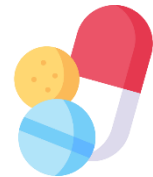
- Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lunglai (5L)
- Sering pusing dan mata berkunang-kunang
- Pucat
- Kadar Hb < 12 g/dL

Dampak anemia pada ibu hamil, yaitu:

- Pertumbuhan janin terhambat
- Bayi berat lahir rendah (BBLR)
- Bayi lahir sebelum waktunya
- Bayi mengalami kelainan bawaan
- Anemia pada bayi yang dilahirkan
- Risiko perdarahan saat melahirkan

Anemia dapat dicegah dan diatasi dengan:

- Mengonsumsi makanan bergizi seimbang
- Minum tablet tambah darah (TTD) 1 tablet per minggu sebelum hamil
- Jika ada penyakit yang menyertai, segera ke fasilitas pelayanan kesehatan



B. KEKURANGAN GIZI

Kondisi kurang gizi dalam keadaan terus menerus dapat mengakibatkan Kurang Energi Kronik (KEK).

Tanda KEK adalah Lingkar lengan atas (Lila) < 23,5 cm dan atau Indeks Massa Tubuh (IMT) < 18,5

Cara menghitung IMT:

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m)}^2}$$

Keterangan:

BB = Berat Badan (kg)

TB = Tinggi Badan (m)

Status Gizi	Kategori	IMT
Sangat kurus	Kekurangan BB berat	< 17,0
Kurus	Kekurangan BB ringan	17 - < 18,5
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan BB ringan	> 25,0 – 27,0
Obesitas	Kelebihan BB berat	> 27,0

Ibu hamil dengan kekurangan gizi (Lila < 23,5 cm atau IMT < 18) memiliki risiko yang dapat membahayakan ibu dan janin antara lain:

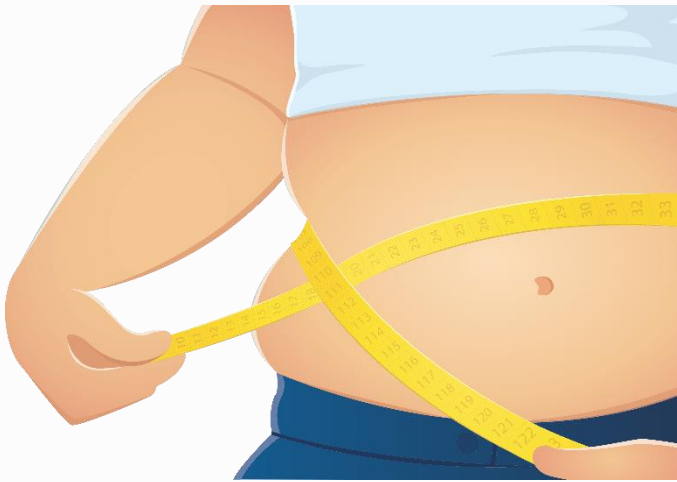
- Anemia pada ibu dan janin
- Perdarahan saat melahirkan
- Keguguran
- Mudah terkena penyakit infeksi
- Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR)
- Bayi lahir mati
- Kelainan bawaan pada janin

Pencegahan:

- Mengonsumsi makanan bergizi seimbang
- Jika ada penyakit yang menyertai, segera ke fasilitas pelayanan Kesehatan



C. OBESITAS



Adalah suatu keadaan memiliki kelebihan lemak tubuh sehingga orang tersebut memiliki risiko kesehatan yang ditentukan dengan 2 indikator yaitu Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ dan Pengukuran Lingkar Perut (Perempuan $> 80 \text{ cm}$ dan Laki-laki $> 90 \text{ cm}$)

Tanda: Terdapat timbunan lemak di atas dada, leher, muka, lengan, pinggang, panggul, paha, dan penumpukan lemak visceral perut bagian sentral (tengah)

Faktor Risiko

- Faktor Genetik/ keturunan: 30 % Pencetus Obesitas karena faktor genetik (keturunan)
- Faktor Lingkungan dan Perilaku
 - Asupan energi lebih banyak daripada energi yang dikeluarkan,
 - Perilaku makan banyak mengandung lemak, gula, kurang serat, kurang aktivitas fisik
 - Perilaku tidur (jumlah jam tidur kurang, berlebihan, dan tidur larut malam)
 - Pengelolaan stress yang kurang baik
- Faktor Obat-obatan dan Hormonal seperti jenis steroid, terapi hormonal, dll

Dampak pada kehamilan

- Peningkatan risiko keguguran, diabetes pada kehamilan (diabetes gestasional), hipertensi pada kehamilan (preeklampsia), persalinan dengan bedah sesar
- Dampak pada janin: kelainan kongenital, makrosomia, dan kematian neonatus

Pencegahan

Mengatur keseimbangan energi yang masuk dengan yang dibutuhkan: pengaturan pola makan, pengaturan aktivitas fisik dan latihan fisik, pengaturan waktu tidur, pengaturan perilaku mengelola stres



D. DIABETES MELITUS

Adalah penyakit gangguan metabolik yang menyebabkan kadar gula dalam darah meningkat lebih dari normal

Tanda/Gejala



- Trias Diabetes Melitus (sering haus, banyak makan, sering kencing)
- Mudah lelah dan mengantuk
- Penglihatan kabur
- Penurunan berat badan meskipun nafsu makan mengalami peningkatan
- Masalah pada kulit (misalnya gatal-gatal, iritasi dll)
- Kesemutan
- Bila terdapat luka lebih sulit sembuh
- Gula darah puasa > 126 mg/dL, Gula darah 2 jam pp > 140mg/dL, Gula Darah Sewaktu (GDS) > 200mg/dL (diukur di 2 waktu yang berbeda)

Dampak pada kehamilan

- Wanita penderita diabetes umumnya sulit hamil
- Berat badan bayi lahir di atas normal/ bayi lahir besar
- Bayi berisiko mengalami hiperbilirubinemia (kuning)
- Peningkatan risiko komplikasi persalinan
- Peningkatan risiko kelahiran prematur (lahir sebelum waktunya) atau cacat fisik
- Peningkatan risiko hipertensi dalam kehamilan
- Peningkatan risiko diabetes pada kehamilan berikutnya
- Peningkatan risiko kematian ibu dan bayi
- Bayi berisiko mengidap diabetes tipe 2, kelebihan berat badan dan obesitas saat menginjak usia anak-anak dan remaja

Pencegahan:

- melakukan aktivitas fisik
- rajin konsumsi sayur dan buah
- deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular atau skrining kesehatan berkala



E. DISLIPIDEMIA

Keadaan dimana kandungan kadar lemak darah yang abnormal (terlalu tinggi atau terlalu rendah) akibat gangguan metabolisme lemak yang disebabkan faktor genetik (keturunan) dan faktor lingkungan



Tanda

- Tidak menunjukkan gejala, sehingga biasanya tidak disadari dan baru terdeteksi ketika seseorang melakukan pemeriksaan darah.
- Tingginya kadar Trigliserida, tingginya kadar kolesterol total, tingginya kadar LDL (lemak jahat), dan rendahnya kadar HDL (lemak baik)

Dampak pada kehamilan: Peningkatan risiko preeklamsia (hipertensi dalam kehamilan), persalinan kurang bulan (prematur), diabetes gestasional (diabetes dalam kehamilan)

Pencegahan: melakukan aktivitas fisik rutin, menurunkan berat badan, dan tidak merokok, serta deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular /skrining kesehatan berkala

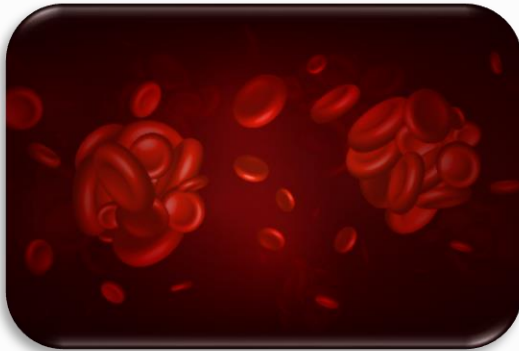
Pencegahan

melakukan aktivitas fisik rutin, menurunkan berat badan, dan tidak merokok, serta deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular atau skrining kesehatan berkala



F. GANGGUAN HIPERKOAGULASI

Adalah gangguan sistem pembekuan darah yang menyebabkan darah menjadi cepat membeku



Tanda:

- Riwayat keguguran berulang
- Kelahiran kurang bulan (prematur)
- Stroke dan penyakit jantung koroner pada usia muda

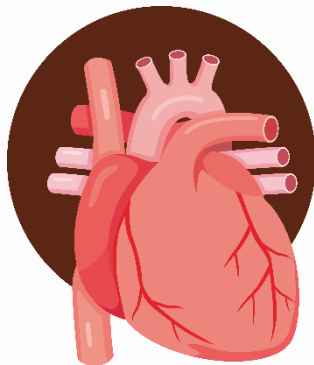
Dampak pada kehamilan: Keguguran dan Kelahiran prematur

Gangguan hiperkoagulasi dapat dikendalikan dengan pemeriksaan berkala dan minum obat teratur. Untuk itu, perlu kontrol secara teratur ke dokter.



G. PENYAKIT JANTUNG DAN PEMBULUH DARAH

Adalah penyakit yang disebabkan oleh gangguan struktur dan fungsi jantung dan pembuluh darah



Tanda:

- mudah lelah
- Rasa tidak nyaman di bagian dada kiri menjalar sampai ke lengan kiri
- detak jantung tidak teratur
- betis, telapak, pergelangan kaki bengkak
- Berkeringat dingin
- Rasa dingin pada ujung jari tangan dan kaki
- Sesak nafas

Dampak pada kehamilan

- Peningkatan denyut jantung pada ibu hamil sehingga jantung ibu mengalami kelelahan
- Gangguan pertumbuhan janin, keguguran, kelahiran prematur, kematian ibu dan bayi

Pencegahan

- Mengendalikan faktor risiko : Berhenti merokok, melakukan aktivitas fisik rutin, konsumsi gizi seimbang, pertahankan berat badan ideal, kelola stres,
- Mengendalikan penyakit yang dapat mengakibatkan gangguan jantung dan pembuluh darah, seperti hipertiroid, hipertensi, autoimun, gangguan ginjal dll
- deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular/skrining kesehatan berkala



H. HIPERTENSI

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang



Tanda

- Seringkali tidak disertai dengan gejala
- Kehilangan keseimbangan dan kesulitan berjalan karena tengkuk, leher, dan punggung akan terasa berat dan pegal
- Sakit kepala
- Gelisah
- Jantung berdebar-debar
- Pusing
- Penglihatan kabur
- Rasa sakit di dada
- mudah lelah, dll

Dampak pada kehamilan

- Peningkatan risiko preeklamsi dan eklamsi
- Kematian ibu dan janin

Pencegahan:

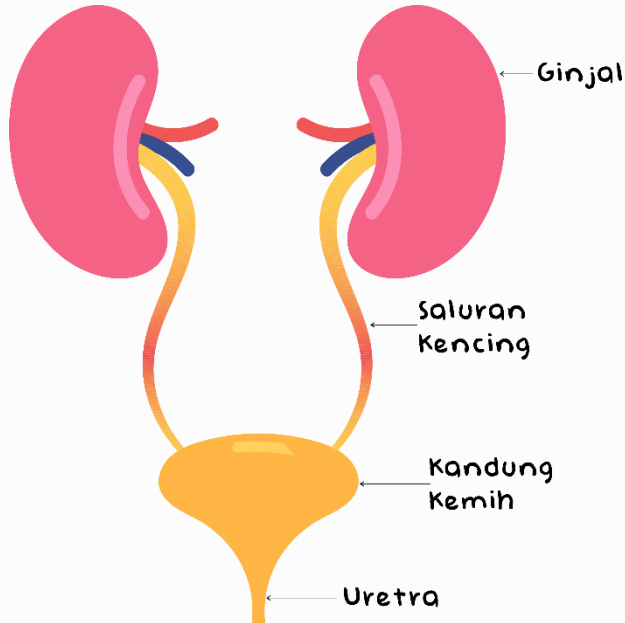
P	Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
A	Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur
T	Tetap diet dengan gizi seimbang
U	Upayakan aktifitas fisik dengan aman
H	Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik

Untuk perempuan yang menderita hipertensi, perlu perhatian dalam pemberian kontrasepsi hormonal baik yang diminum (oral), disuntikkan (injeksi) dan implan.

I. PENYAKIT GINJAL KRONIK

Adalah kelainan yang mengenai organ ginjal yang menyebabkan menurunnya fungsi sistem pembuangan racun tubuh.

Tanda



- Gangguan menstruasi (tidak mendapatkan menstruasi), infertilitas, keguguran
- Tekanan darah tinggi
- Perubahan frekuensi dan jumlah buang air kecil dalam sehari
- Adanya darah dalam urin
- Lemah serta sulit tidur
- Kehilangan nafsu makan
- Sakit kepala
- Tidak dapat berkonsentrasi
- Gatal
- Sesak
- Mual & muntah
- Bengkak, terutama pada kaki dan pergelangan kaki, serta pada kelopak mata waktu pagi hari

Dampak pada kehamilan

- Peningkatan risiko keguguran (abortus)
- Peningkatan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)
- bayi berisiko mempunyai masalah ginjal kronis pada saat dewasa

Pencegahan

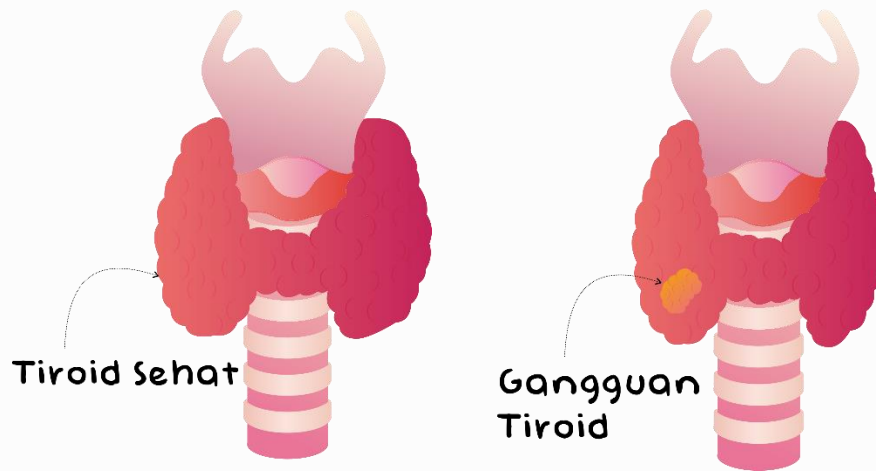
- Mengendalikan faktor risiko : tidak merokok, melakukan aktivitas fisik rutin, konsumsi gizi seimbang, pertahankan berat badan ideal, kelola stres,
- Rajin beraktivitas fisik dan berolahraga agar badan tetap bugar
- Menjaga kadar gula darah tetap normal
- Menjaga tekanan darah tetap normal
- Menjaga berat badan ideal
- Asupan cairan (minum) sesuai kebutuhan
- Periksa fungsi ginjal secara berkala
- Konsumsi obat dan jamu hanya sesuai anjuran dokter



Penderita ginjal kronik dianjurkan untuk tidak hamil

J. PENYAKIT TIROID

Adalah suatu kondisi kelainan pada seseorang akibat adanya gangguan kelenjar tiroid, baik berupa perubahan bentuk maupun perubahan fungsi baik berlebihan maupun menurun



TANDA	
Hipertiroid	Hipotiroid
<ul style="list-style-type: none"> • Berkeringat • Berdebar debar • Cemas berlebihan • Peningkatan gairah seks • Kesulitan tidur • Mudah tersinggung • Bola mata menonjol • tangan gemetar • Solutio Placenta • Preeklamsi • Gagal jantung • Kelahiran premature • Pertumbuhan janin terhambat, • Janin kecil dari masa kehamilan • Kematian janin (iuid) • Gangguan fungsi tiroid pada janin • Kelainan kongenital 	<ul style="list-style-type: none"> • Kelelahan yang berlebih • Kesulitan konsentrasi dan lupa • Kurang motivasi, depresi • Penurunan gairah seks • Penurunan kesuburan • Keguguran • Anemia • Hipertensi pada kehamilan • Gangguan kecerdasan pada bayi • Berat bayi lahir rendah (bblr) • Solutio Placenta

Pencegahan

- Kenali gejala dan tanda
- Lakukan pemeriksaan fungsi tiroid bila ada gejala, dan kontrol secara teratur ke dokter

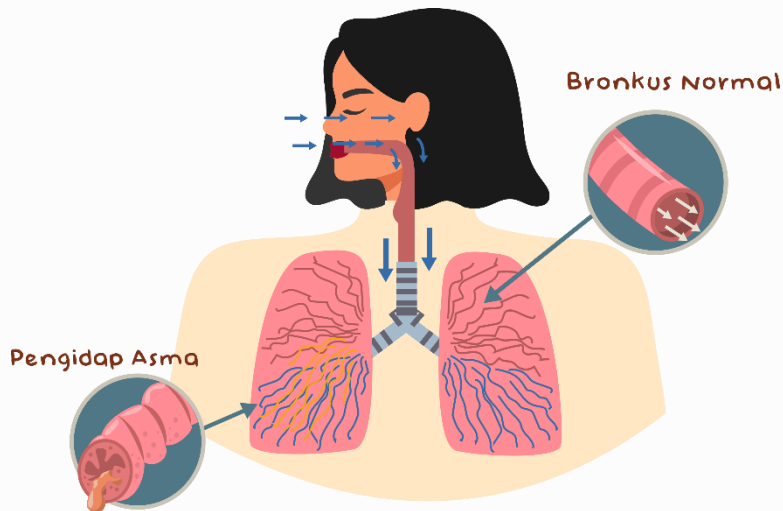


K. ASMA

Adalah peradangan saluran napas bawah yang ditandai dengan gejala pernapasan seperti batuk, mengi (nafas berbunyi), sesak nafas, dada terasa terikat yang hilang timbul bila ada faktor pencetus

Tanda

- batuk, mengi, sesak nafas, dada terasa terikat yang hilang timbul
- Gejala tersebut mempunyai ciri khas yaitu sering kali timbul bila ada faktor pencetus, dapat berulang dan diantaranya ada periode/waktu bebas serangan, sering memburuk pada malam hari atau dini hari, dapat reda dengan pengobatan dan terkadang dapat reda tanpa pengobatan (spontan)



Dampak pada kehamilan dan janin

- Penderita asma yang terkontrol dapat menjalani kehamilan dengan sehat. Keadaan asma sebelum hamil mencerminkan keadaan saat hamil, dan biasanya terjadi perburukan pada minggu ke 29 sd 32
- Ibu hamil asma tidak terkontrol dapat menyebabkan bayi lahir prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), pertumbuhan janin terhambat (IUGR), kelainan bawaan, kesulitan napas pada bayi baru lahir (hipoksia neonates), kejang

Pencegahan:

Menghindari pemicu alergi dan faktor pencetus timbulnya asma, seperti:

- Berhenti merokok,
- Aktivitas fisik teratur,
- Menghindari paparan dari pekerjaan,
- Menghindari obat-obatan yang memicu asma (*aspirin, nsaid, non selective beta blockers*),
- Diet sehat,
- Menurunkan berat badan pada pasien dengan obesitas,
- Latihan pernapasan,
- Mengatasi stres emosional,
- Menghindari debu, polutan dalam dan luar ruangan,
- Menghindari makanan yang menyebabkan alergi,

Vaksinasi influenza dan pneumokokal sangat dianjurkan pada penderita asma

L. SINDROM LUPUS ERIEMATOSUS (LUPUS)

Adalah penyakit inflamasi kronis sistemik yang disebabkan oleh sistem kekebalan tubuh yang keliru sehingga mulai menyerang jaringan dan organ tubuh sendiri.



Tanda

- Demam lebih dari 38°C dengan sebab yang tidak jelas
- Rasa lelah dan lemah berlebihan
- Sensitif terhadap sinar matahari
- Rambut rontok
- Ruam kemerahan berbentuk kupu-kupu yang melintang dari hidung ke pipi
- Ruam kemerahan di kulit
- Sariawan yang tidak kunjung sembuh, terutama di atap rongga mulut

- Nyeri dan bengkak pada persendian terutama di lengan dan tungkai, menyerang lebih dari 2 sendi dalam jangka waktu lama
- Ujung-ujung jari tangan dan kaki pucat hingga kebiruan saat udara dingin
- Nyeri dada terutama saat berbaring dan menarik napas panjang
- Kejang atau kelainan saraf lainnya

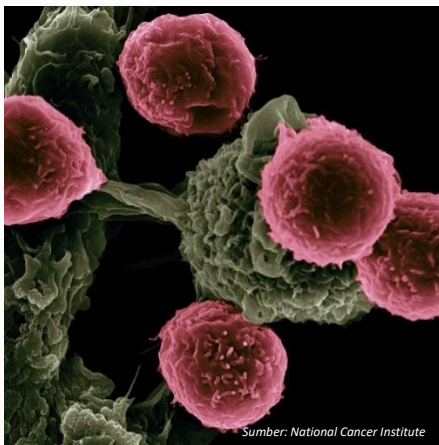
Dampak pada kehamilan dan janin

- Gangguan organ yang berat yang berdampak menyeluruh, dapat terjadi kegagalan fungsi pada organ-organ vital terutama otak dan jantung-paru dan mengancam nyawa ibu
- Abortus, kelainan janin, eklampsia

Penderita Lupus dianjurkan untuk tidak hamil

M. KEGANASAN (KANKER)

Adalah penyakit akibat pembelahan sel abnormal yang tidak terkendali dan dapat menyerang jaringan disekitarnya



- Kanker terjadi akibat perubahan pertumbuhan sel ditambah dengan adanya faktor pencetus oleh bahan – bahan karsinogen
- Kanker dapat terjadi pada semua orang dan semua golongan umur.
- Kanker dapat disembuhkan jika ditemukan pada stadium dini dan dilakukan pengobatan dengan cepat dan tepat.

Tanda

W	Waktu buang air besar atau kecil, apakah ada perubahan kebiasaan atau gangguan dari kebiasaan sehari – hari?
A	Alat pencernaan yang terganggu dan susah menelan
S	Suara serak atau batuk yang tak kunjung sembuh
P	Payudara terlihat ada benjolan (tumor)
A	Andeng-andeng (tahi lalat), yang berubah sifatnya menjadi makin besar dan gatal
D	Darah atau lendir yang tidak biasa keluar dari tubuh
A	Adanya koreng atau borok yang tidak sembuh-sembuh

Dampak pada kehamilan dan janin :

- Pengidap kanker perlu menjalani terapi kemoterapi, terapi target, dan terapi hormon yang apabila ditunda dapat mengakibatkan peningkatan stadium keganasan dan kematian
- kehamilan menyulitkan pemberian terapi, sehingga mempertahankan kehamilan dapat menimbulkan risiko besar bagi kesehatan ibu dan janin.

Pencegahan

C	Cek Kesehatan Secara Rutin
E	Enyahkan Asap Rokok
R	Rajin Aktivitas Fisik
D	Diet Seimbang yudara terlihat ada benjolan (tumor)
I	Istirahat Cukup
K	Kelola Stres

Penderita Kanker dianjurkan untuk tidak hamil

N. MALARIA

Malaria adalah penyakit yang disebabkan oleh sekelompok parasit plasmodium yang hidup dalam sel darah merah.

**Penularan Malaria:**

Malaria ditularkan melalui gigitan nyamuk Anopheles betina yang terinfeksi parasit plasmodium. Malaria juga dapat ditularkan melalui transfusi darah yang terkontaminasi parasit plasmodium. Malaria tidak dapat ditularkan secara kontak langsung dari satu manusia ke manusia lainnya.

Dampak Malaria :

Malaria bisa menyebabkan anemia dan kelak dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil dan janinnya. Anemia pada kehamilan dapat menyebabkan keguguran, risiko perdarahan saat melahirkan, bayi lahir sebelum waktunya, dan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR).

Pencegahan

Penggunaan kelambu saat tidur.

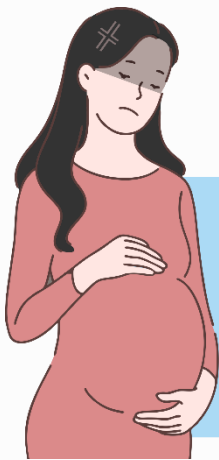
Tutup pintu dan jendela menggunakan kawat/kasa/kelambu nilon.

Gunakan pakaian pelindung yang menutupi lengan dan kaki saat keluar rumah.

Gunakan obat/krim anti nyamuk.

O. TORCH

TORCH adalah penyakit yang disebabkan oleh *Toksoplasma*, *Rubella*, *Cytomegalovirus (CMV)*, dan *Herpes simplex virus II (HSV-II)*.



Peka dengan TORCH

Toxoplasmosis
Other infections
Rubella
Cytomegalovirus
Herpes Simplex Virus

- **Toksoplasmosis** adalah infeksi pada manusia yang ditimbulkan oleh *Toxoplasma gondii* (*T. gondii*). Parasit ini seringkali terdapat pada kotoran kucing atau daging yang belum matang.
- **Rubella** adalah infeksi virus yang ditandai dengan ruam merah pada kulit. Penularan terjadi ketika menghirup percikan air liur yang dikeluarkan penderita saat batuk atau bersin dan kontak langsung dengan benda yang terkontaminasi air liur penderita.

- ***Cytomegalovirus (CMV)*** adalah kelompok virus herpes yang dapat menginfeksi dan bertahan di tubuh manusia untuk waktu yang lama dalam keadaan tidak aktif. Namun jika sistem kekebalan tubuh sedang lemah virus ini dapat aktif kembali. Virus ini dapat menular melalui cairan tubuh, seperti air ludah, darah, urine, air mani, dan air susu ibu.
- ***Herpes simplex virus II (HSV-II)*** adalah kelompok virus yang dapat menyebabkan infeksi pada manusia. Infeksi virus herpes umumnya ditandai dengan kulit kering, luka lepuh, atau luka terbuka yang berair. HSV 2 merupakan penyebab utama penyakit herpes genital. Virus HSV 2 menyebar melalui kontak langsung dengan luka yang dimiliki penderita herpes, misalnya saat hubungan seksual. Selain itu, HSV 2 juga dapat ditularkan dari ibu kepada bayinya pada saat persalinan.

Dampak TORCH :

- Infertilitas
- Kelak jika hamil dapat mengakibatkan kecacatan pada janin, misal kelainan saraf, mata, telinga, otak, paru-paru, limpa, terganggunya fungsi gerak, dll.

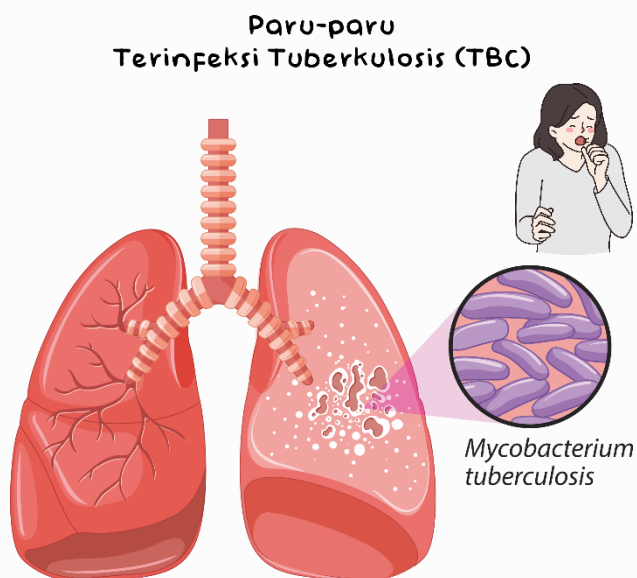
Pencegahan

- Vaksinasi MMR (*Mumps Measles Rubella*), untuk mencegah Rubella dapat dilakukan vaksinasi 3-6 bulan dari rencana hamil.
- Perilaku hidup bersih dan sehat: cuci tangan pakai sabun, mencuci bahan makanan (sayuran, buah, dan lainnya) dengan air bersih yang mengalir, dan memasak makanan sampai matang sempurna



P. TUBERKULOSIS (TBC)

Adalah penyakit menular yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis* yang dapat menular melalui percikan dahak



Tanda

- Batuk selama 2 minggu atau lebih, batuk berdarah, dahak dapat bercampur darah, dapat disertai nyeri dada, sesak nafas (utama)
- Mudah lelah, penurunan berat badan, menurunnya nafsu makan, menggigil, demam, berkeringat di malam hari (tambahan)

Dampak pada kehamilan dan janin

- Peningkatan risiko komplikasi kehamilan
- Peningkatan risiko keguguran, berat bayi lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, kematian janin, hingga TBC kongenital.

Pencegahan

- Perilaku hidup bersih dan sehat
- Peningkatan daya tahan tubuh
- Hindari kontak dekat dalam waktu yang lama dengan orang yang terinfeksi TBC
- Ventilasi dan pencahayaan ruang yang baik
- Imunisasi BCG pada bayi



Q. HEPATITIS B

Adalah Penyakit menular dalam bentuk peradangan hati yang disebabkan oleh virus Hepatitis B. Virus Hepatitis B dapat ditemukan dalam cairan tubuh penderita seperti produk darah, cairan serebrospinal, cairan vagina dan cairan tubuh lainnya.



Gejala Hepatitis: tidak khas bahkan sering tanpa gejala, ketika muncul gejala seringkali sudah terlambat, sudah sirosis bahkan kanker hati sehingga Hepatitis sering disebut sebagai *silent killer*. Gejala yang dapat timbul :

- Demam
- Mual dan muntah
- Rasa lelah
- Kencing berwarna gelap seperti teh
- Mata dan kulit berwarna kuning



Hepatitis B

Dampak pada kehamilan adalah terjadinya penularan secara vertikal pada janin (95% penularan), untuk itu setiap bayi yang dilahirkan dari ibu penderita Hepatitis B harus mendapatkan HbIg dalam waktu kurang dari 24 jam setelah kelahiran

Pencegahan

- Menghindari faktor risiko penularan Hepatitis B (Hubungan seksual tidak aman dengan pengidap Hepatitis B, Transfusi darah terkontaminasi virus Hepatitis B, Penggunaan jarum suntik bergantian yang terkontaminasi virus Hepatitis B)
- Imunisasi Hepatitis B. Vaksin Hepatitis B diberikan dalam 3 dosis, yaitu pada bulan ke-0, 1 dan 6



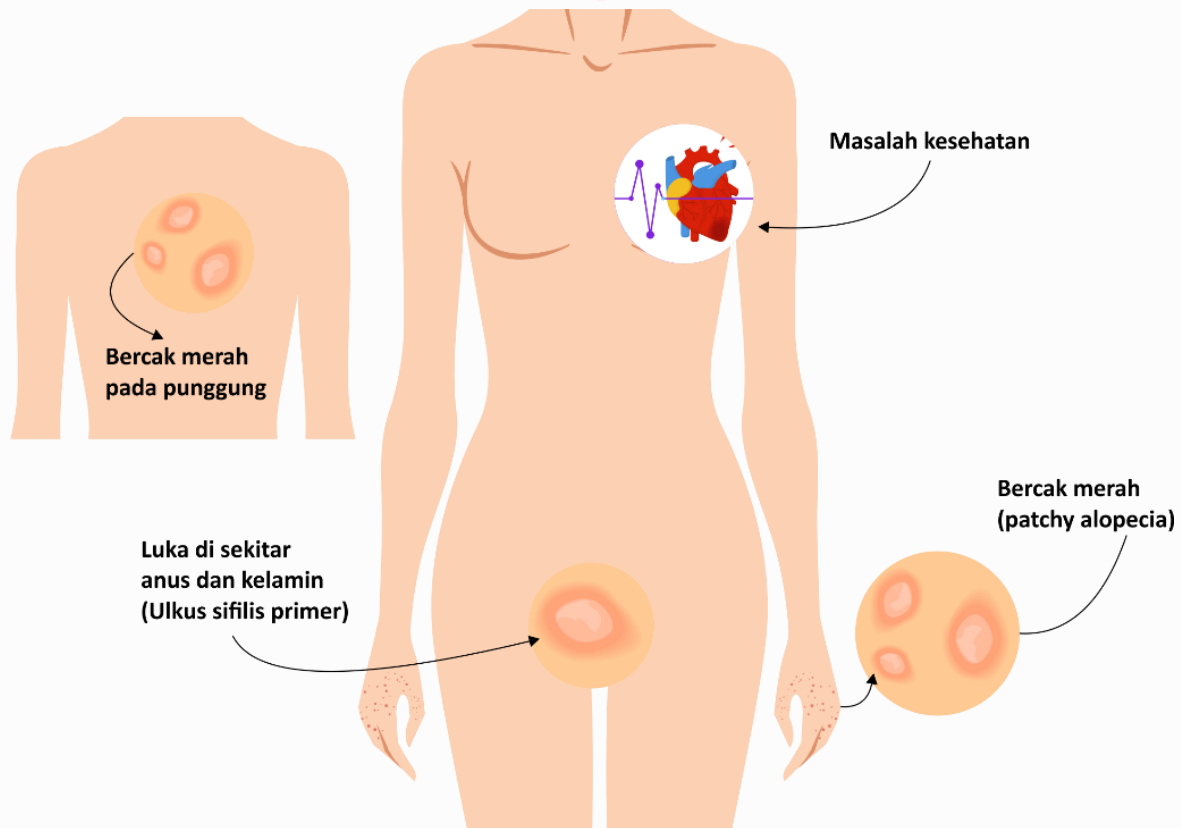
R. SIFILIS

Adalah salah satu jenis infeksi menular seksual yang disebabkan oleh bakteri *Treponema pallidum*, dapat ditularkan melalui hubungan seksual.

Tanda

- Adanya luka dan tukak di sekitar anus dan kelamin (Ulkus sifilis primer)
- Bercak merah di telapak kaki, telapak tangan, punggung, vagina, kebotakan (patchy alopecia) (sekunder)
- Dapat juga terjadi tanpa gejala (laten)
- Benjolan khas (Gumma) di hidung dan/atau langit-langit, gigi Hutchinson, keratitis pada mata, dan masalah saraf (tersier)

- Nampak ruam pada kulit (interstisial lesi mukokutaneus) pada sifilis kongenital (sifilis pada bayi baru lahir)

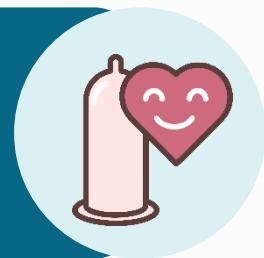


Dampak pada kehamilan dan janin

- Peningkatan risiko lahir mati dan keguguran
- Peningkatan risiko kematian perinatal
- Peningkatan risiko BBLR
- Peningkatan risiko infeksi neonatus

Pencegahan

- Melakukan seks aman (setia pada pasangan, gunakan kondom)
- Lakukan skrining IMS dan komunikasikan dengan pasangan
- Semua ibu hamil dilakukan skrining sifilis sedini mungkin



Setiap orang yang menderita IMS harus dilakukan juga penapisan HIV

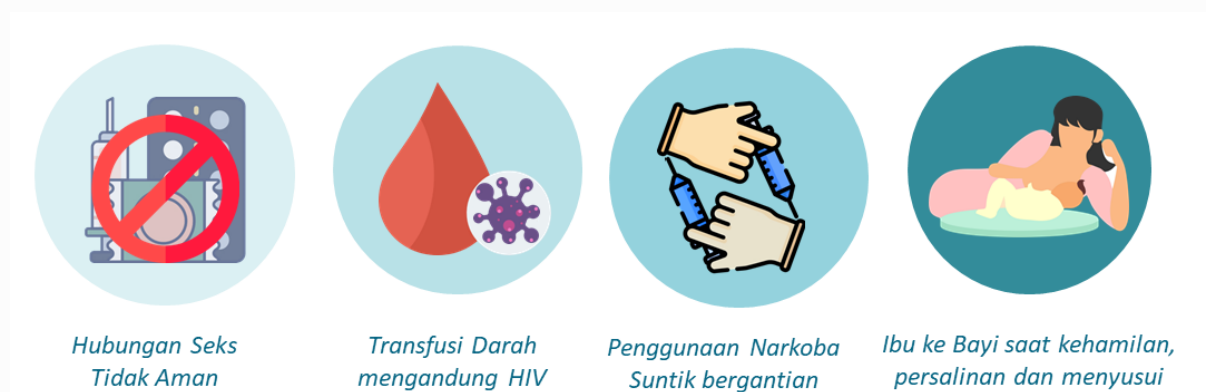
S. HIV/AIDS

HIV (*Human Immunodefisiensi Virus*) adalah virus yang menyerang dan melemahkan sistem pertahanan tubuh sehingga tubuh kurang atau tidak mampu melawan infeksi dan menjadi mudah tertular penyakit.

AIDS adalah kumpulan gejala klinis akibat penurunan sistem pertahanan tubuh yang timbul akibat infeksi HIV

- HIV tidak menunjukkan gejala untuk itu lakukan tes HIV pada pasangan yang ingin hamil
- HIV ditularkan melalui hubungan seksual tidak aman orang dengan HIV, tranfusi darah yang tercemar HIV, jarum suntik yang sudah terkontaminasi HIV dan dipakai secara bergantian, penularan ibu positif HIV kepada bayinya saat kehamilan, persalinan dan menyusui
- Minum obat ARV secara teratur dan seumur hidup dapat meningkatkan kualitas kesehatan orang dengan HIV
- Pasangan dengan HIV boleh hamil dengan syarat tertentu

Penularan HIV



Tanda

- Orang yang terinfeksi HIV terlihat biasa saja tetapi bisa menularkan lewat pertukaran cairan tubuh atau jarum suntik
- Orang yang terinfeksi HIV terlihat sehat **hingga 5 tahun** sejak terinfeksi virus tersebut tergantung tingkat kekebalan tubuh seseorang dan pengobatan yang diberikan hingga kemudian penderita AIDS meninggal karena infeksi akibat penurunan daya tahan tubuh.
- Setelah lewat masa 5 tahun, mulai tampak gejala akibat sistem kekebalan tubuh yang turun sehingga penyakit lain yang masuk ke tubuh tidak dapat ditangkis

Dampak pada kehamilan dan janin

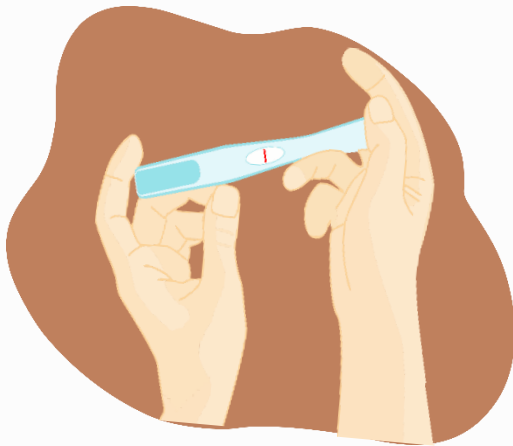
- Peningkatan risiko komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas, terutama infeksi dan anemia
- Peningkatan risiko janin lahir mati, kelahiran premature, dan BBLR
- Bayi dapat tertular HIV dari ibunya selama masa kehamilan, persalinan, atau menyusui

Pencegahan

Saling setia dengan pasangan.
Gunakan kondom
Tidak Menggunakan Narkoba Suntik
Pencegahan Penularan HIV dari Ibu ke Anak (PPIA)



Setiap penderita HIV harus dilakukan juga penapisan IMS

T. INFERTILITAS (KEMANDULAN)

Infertilitas adalah kondisi pada PUS, yang berhubungan seksual secara teratur (2-3 kali/minggu) dan tanpa menggunakan alat kontrasepsi, yang belum pernah dan belum mampu mempunyai anak paling sedikit dalam kurun waktu 12 bulan (**infertilitas primer**).

Faktor Risiko Infertilitas

- Gaya hidup: merokok, gizi buruk, obesitas, defisiensi mikronutrien, konsumsi alkohol, stres dan olahraga berat, misalnya lebih dari 5 jam/minggu pada laki-laki atau 3-5 jam/minggu pada perempuan (yang dianjurkan 150 menit/minggu).
- Konsumsi obat-obatan tertentu, misalnya obat-obatan yang berpengaruh terhadap produksi testosteron dan sperma (misalnya spironolakton, sulfasalazin, kolkisin dan allopurinol, antibiotik tertentu, simetidin dan obat-obat herbal tertentu seperti ginkgobiloba).
- Keterpaparan terhadap suhu tinggi dan bahan berbahaya bagi fertilitas perempuan dan laki-laki, misalnya panas, radiasi sinar-X, logam dan pestisida.

Penyebab infertilitas dapat ditemukan baik pada laki-laki maupun perempuan**Penyebab Infertilitas Pada Perempuan**

1. Gangguan ovulasi: dapat berupa gangguan siklus haid, yaitu amenore primer atau sekunder, oligomenorea dan sindrom ovarium polikistik.
2. Gangguan tuba dan pelvis, yang dapat disebabkan oleh:
 - infeksi sistem reproduksi, terutama Chlamidia, gonore dan TBC;
 - endometriosis: ditemukan pada 25%-50% perempuan. sekitar 30%-50% di antara penderitanya mengalami infertilitas, akibat perlekatan dan distrorsi anatomi panggul.
3. Gangguan uterus, termasuk mioma submukosum, polip endometrium dan leiomyoma.

Penyebab Infertilitas Pada Laki-laki

1. Kelainan urogenital bawaan atau yang didapat.
2. Infeksi saluran urogenital.
3. Suhu skrotum yang meningkat (misalnya akibat adanya varikokel).
4. Kelainan endokrin.
5. Kelainan genetik.
6. Faktor imunologi.
7. Kelainan idiopatik, yang mungkin disebabkan oleh perubahan hormone endokrin karena polusi lingkungan, radikal bebas, atau kelainan genetik.

U. GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL

Adalah **penyakit yang memengaruhi emosi, pola pikir, dan perilaku penderitanya**

Tanda dan Gejala:



- Gangguan makan misalnya merasa takut berat badan bertambah, cenderung memuntahkan makanan, atau makan dalam jumlah banyak.
- Perubahan pada pola tidur, seperti mudah mengantuk dan tertidur, sulit tidur, serta gangguan pernapasan dan kaki gelisah saat tidur.
- Kecanduan nikotin dan alkohol, serta penyalahgunaan NAPZA.
- Gangguan mental berat dapat menimbulkan:
 - Waham atau delusi, yaitu meyakini sesuatu yang tidak nyata atau tidak sesuai dengan fakta yang sebenarnya.
 - Halusinasi, yaitu sensasi ketika seseorang melihat, mendengar, atau merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak nyata.
- Suasana hati yang berubah-ubah dalam periode-periode tertentu.
- Perasaan sedih yang berlangsung hingga berminggu-minggu, bahkan berbulan-bulan.
- Perasaan cemas dan takut yang berlebihan dan terus menerus, sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.
- Marah berlebihan sampai mengamuk dan melakukan tindak kekerasan.
- Perilaku yang tidak wajar, seperti teriak-teriak tidak jelas, berbicara dan tertawa sendiri, serta keluar rumah dalam kondisi telanjang.
- Selain gejala yang terkait dengan psikologis, penderita gangguan mental juga dapat mengalami gejala pada fisik, misalnya sakit kepala, sakit punggung, dan sakit maag.

Gangguan mental emosional dapat mempengaruhi kesehatan kehamilan, dan kehamilan dapat memperberat gangguan mental yang sudah ada sebelumnya, sehingga penderita gangguan mental bila akan hamil harus dalam keadaan terkontrol. Obat-obat untuk gangguan mental dapat diatur yang aman diberikan selama kehamilan.

Deteksi awal gangguan mental emosional dapat menggunakan **tools SRQ-20**

Pencegahan

Tidak semua gangguan mental dapat dicegah. Namun, ada beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mengurangi risiko serangan gangguan mental, yaitu:

- Tetap berpartisipasi aktif dalam pergaulan dan aktivitas yang disenangi.
- Berbagilah dengan teman dan keluarga saat menghadapi masalah.
- Lakukan olahraga rutin, makan teratur, dan kelola stres dengan baik.
- Tidur dan bangun tidur teratur pada waktu yang sama setiap harinya.
- Jangan merokok dan menggunakan NAPZA.
- Batasi konsumsi minuman beralkohol dan minuman berkafein.
- Konsumsi obat-obatan yang diresepkan dokter, sesuai dosis dan aturan pakai.
- Segera ke dokter atau psikolog untuk menjalani skrining awal kesehatan mental, atau bila muncul gejala gangguan mental.

V. KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT)

Hal-hal yang harus dihindari dalam pernikahan adalah



1. Kekerasan fisik

Misal: memukul, menendang, menampar, menjambak rambut, menyundut dengan rokok, melukai)

2. Kekerasan psikis

Misal: menghina, mengeluarkan komentar yang merendahkan, melarang pasangan mengunjungi saudara atau teman, mengancam)

3. Kekerasan seksual

Misal: memaksa dan menuntut berhubungan seksual, melakukan hubungan seksual yang tidak aman)

4. Penelantaran

Misal: tidak memberi nafkah lahir/batin)

5. Eksploitasi

Misal: memanfaatkan, memperdagangkan dan memperbudak pasangan)

Mencegah Kekerasan Dalam Rumah Tangga

- Saling memberikan dukungan antar setiap anggota keluarga
- Senantiasa menjada ucapan dan perilaku guna menghindari salah persepsi antar anggota keluarga
- Kelola stress dengan baik, jika Anda merasa marah atau kesal, melangkahlah ke ruangan lain, atau keluar untuk menarik napas panjang
- Perbanyak ibadah sesuai dengan agama masing-masing
- Bila mengalami gangguan psikologi dan cemas konsultasi dengan tenaga kesehatan
- Komunikasikan kebutuhan ekonomi dalam keluarga secara bersama-sama
- Simpan nomor emergensi dan hotline pengaduan kekerasan terhadap perempuan dan anak jika sewaktu-waktu dibutuhkan.

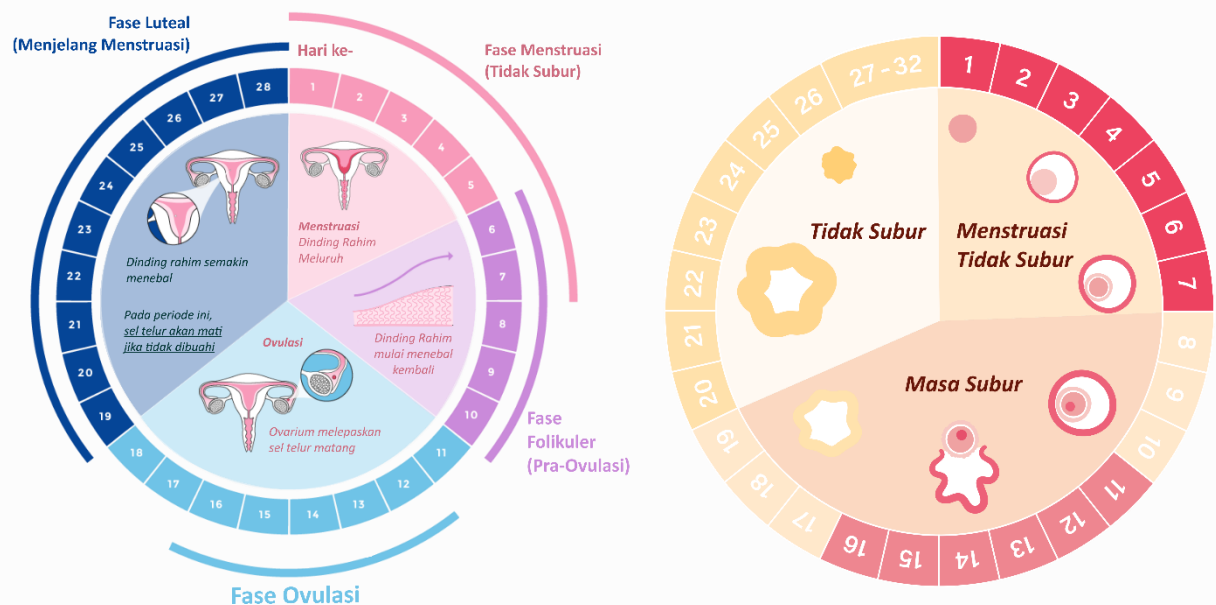
BAB 4

KEHAMILAN

A. MASA SUBUR

Masa subur dapat diketahui dengan cara **menghitung ovulasi/masa subur pada wanita**.

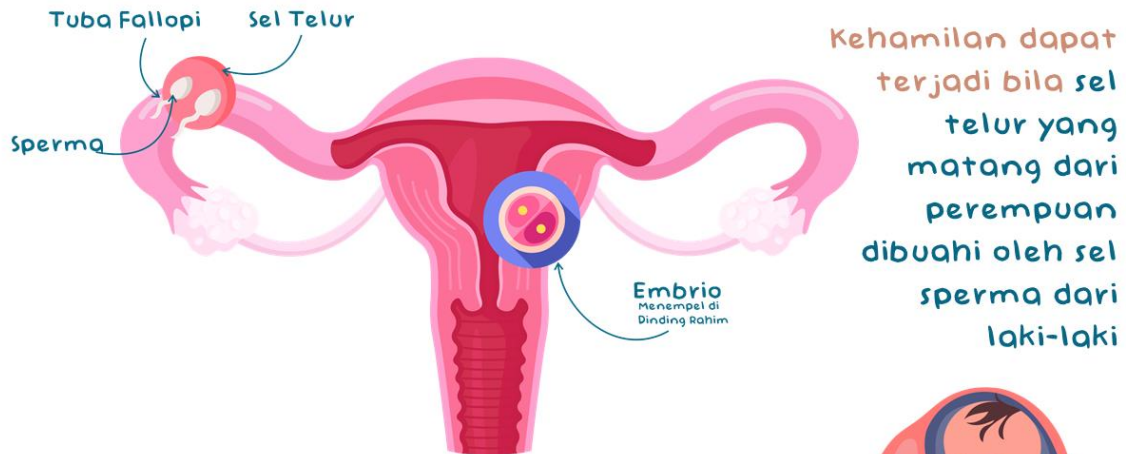
- Puncak masa subur biasanya terjadi pada 13 hari setelah hari pertama haid, sedangkan masa subur biasa akan terjadi kurang lebih tiga hari sebelum dan sesudah menuju puncak masa subur tersebut.
- Tanda-tanda masa subur:
 - ✓ **Perubahan lendir serviks:** Pada masa subur, cairan ini bertekstur lengket dan kental. Perubahan terjadi menjelang masa subur, yaitu dengan meningkatnya jumlah cairan dan perubahan tekstur menjadi berwarna bening dan lebih cair.
 - ✓ **Dorongan seksual meningkat:** Hormon estrogen dan progesteron akan meningkat dalam masa subur sehingga meningkatkan hasrat seksual.
 - ✓ **Temperatur tubuh meningkat dan payudara lebih lunak:** Meningkatnya hormon progesteron ketika masa subur akan memicu kenaikan suhu tubuh, namun kenaikan suhu tubuh tersebut hanya sedikit ($\pm 0,5^{\circ}\text{C}$), maka cukup sulit mengamati kenaikan masa subur hanya dengan memperhatikan kenaikan suhu tubuh pada wanita. Oleh karena itu cara ini jarang digunakan sebagai acuan. Akibat lain dari meningkatnya produksi hormon yang tinggi menyebabkan payudara menjadi lebih lunak.



Puncak masa subur biasanya terjadi pada **13 hari setelah hari pertama haid** (bagi yang memiliki siklus haid 28 sd 30 hari)

B. PROSES KEHAMILAN

Proses Kehamilan



Pertumbuhan Janin



Sel telur yang matang dibuahi oleh sperma dalam saluran telur (*tuba fallopi*) → Sel telur yang telah dibuahi sperma (embrio) menempel di lapisan dalam dinding rahim → janin tumbuh dan berkembang dalam rahim → Kehamilan umumnya berakhir dengan persalinan setelah 280 hari (9 bulan 10 hari)

C. TANDA-TANDA KEHAMILAN

Tanda-Tanda Kehamilan

Yang dapat dirasakan oleh Ibu

Tidak mendapat menstruasi/haid sebagaimana biasanya (tidak menstruasi pada siklus haid bulan berikutnya)



Timbul rasa mual, muntah dan pusing terutama pagi hari serta sering buang air kecil



Tidak nafsu makan



Perut membesar dan dirasakan gerakan janin (Hasil USG ada kantung kehamilan)



Pada usia kehamilan lebih lanjut dengan alat tertentu dapat terdengar detak jantung janin



Tes kehamilan positif (+)



Jika sudah terdapat tanda-tanda kehamilan, segera memeriksakan diri ke petugas kesehatan. Setiap ibu hamil akan **diberikan Buku KIA**.



D. BAGAIMANA MENJADI ORANG TUA YANG BAIK (PARENTING)

- Mempersiapkan kelahiran bayi yang sehat
- Memenuhi kebutuhan dan hak anak

Beberapa contoh hak anak yang perlu dipenuhi orangtua adalah



1. Anak berhak mendapatkan identitas (nama dan akte kelahiran sebagai bukti kewarganegaraan),
2. Anak berhak mendapatkan perlindungan dan keamanan. Orangtua perlu menjamin anak agar selalu dalam keadaan terlindungi dan aman. Anak juga harus dilindungi dari segala bentuk tindak kekerasan, termasuk kekerasan seksual dan termasuk kekerasan yang dilakukan oleh orang-orang terdekatnya.
3. Anak berhak untuk diasuh oleh orangtua dengan penuh kasih sayang;
4. Anak berhak untuk mendapatkan pendidikan yang baik,
5. Anak berhak mendapatkan perawatan dan pelayanan kesehatan yang baik,
6. Anak memiliki hak untuk beristirahat, bersenang-senang, bermain dan melakukan aktivitas rekreasi sesuai usianya.

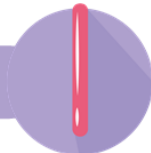
BAB 5

MENGATUR KEHAMILAN

Mengatur Kehamilan

Pilihan Metode Kontrasepsi bagi pasangan suami istri yang ingin mengatur kehamilan

KB Implan

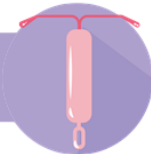


Suntikan



IUD/AKDR

(Alat Kontrasepsi Dalam Rahim)



Pil/Obat-obatan



Kontrasepsi Mantap

Metode Operasi Wanita/Tubektomi
Metode Operasi Pria/Vasektomi



Kondom



Metode Kontrasepsi
Jangka Panjang (MKJP)

Non Metode Kontrasepsi
Jangka Panjang (Non-MKJP)



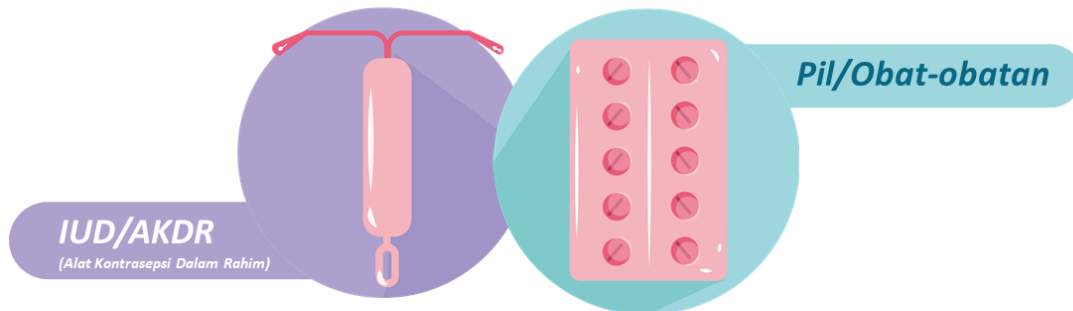
Metode kontrasepsi jangka panjang (MKJP) terbukti lebih efektif dan tidak memerlukan kunjungan berulang-ulang ke fasyankes



METODE	JENIS KONTRASEPSI	CONTOH	KEMBALINYA MASA SUBUR
Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)	Implan	Progestin kombinasi	Segera setelah implan dicabut
	AKDR	Cu T 380A	Segera setelah AKDR dilepas
Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (NON MKJP)	Pil	Pil kombinasi	Pil kombinasi dan pil progestin: segera kembali bila penggunaan pil dihentikan
	Kondom		-
	Injeksi/suntik	Progestin (suntik 3 bulan) Progestin kombinasi (suntik 1 bulan)	Suntik Progestin: maks. 10-12 bulan setelah penghentian pemakaian Suntikan kombinasi: rata-rata 5 bulan setelah penghentian pemakaian

Kontrasepsi Darurat

Pilihan Metode Kontrasepsi Darurat



Kontrasepsi darurat digunakan pasca senggama yang tidak terlindung dengan kontrasepsi yang tepat dan konsisten. Semakin cepat minum pil kontrasepsi darurat, semakin efektif.



Temui tenaga kesehatan untuk mendapatkan kontrasepsi darurat

JENIS KONTRASEPSI	CONTOH
Kontrasepsi Darurat	<p>Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) Copper untuk Kontrasepsi Darurat (AKDR-Cu)</p> <p>Metode ini sangat efektif untuk mencegah kehamilan. Metode ini dapat dipakai dalam 5 hari pasca senggama yang tidak terlindungi sebagai kontrasepsi darurat. Namun, Ketika waktu ovulasi dapat diprediksi, AKDR-Cu dapat dimasukkan lebih dari 5 hari setelah ovulasi.</p> <p>Kriteria kelayakan untuk insersi AKDR-Cu secara umum juga dapat diterapkan untuk insersi AKDR-Cu sebagai kontrasepsi darurat.</p>
	<p>Pil/Obat-obatan (Non-AKDR)</p> <p>Digunakan dalam 5 hari pasca senggama yang tidak terlindung dengan kontrasepsi yang tepat dan konsisten. Semakin cepat minum pil kontrasepsi darurat, semakin efektif</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tanpa menggunakan kontrasepsi - Penggunaan kontrasepsi yang tidak tepat dan tidak konsisten - Kondom tidak digunakan dengan benar, terlepas atau bocor - Tidak tepat menggunakan metode alami - Gagal putus senggama karena terlanjur ejakulasi - Klien tidak minum 3 atau lebih pil kombinasi atau baru mulai 3 hari atau lebih - AKDR lepas - Klien terlambat suntik DMPA lebih dari 4 minggu atau terlambat suntik NET-EN lebih dari 2 minggu, atau terlambat suntik kombinasi lebih dari 7 hari

BAB 6

PESAN PENTING



1. Semua kehamilan harus direncanakan
2. Sebelum hamil periksa kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan, dan dinyatakan layak hamil
3. Hamil harus dalam kondisi sehat baik fisik, mental, dan sosial
4. Bila belum sehat dan belum layak hamil, tunda kehamilan menggunakan kontrasepsi
5. Bila hamil kontrol ke fasilitas Kesehatan



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
DIREKTORAT KESEHATAN KELUARGA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN MASYARAKAT
JL. HR. Rasuna Said Blok X-5 Kav. 4-9
Jakarta 12950**

ISBN 978-623-301-255-3



9 786233 012553