



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA



kedaireka bkkbn



Universitas
Alma Ata
The Global Inspiring University

Persiapan Kehamilan untuk Calon Pengantin (catin)



Wahyuningsih, S.Kep., Ns. M.Kep, | Dyah Pradnya Paramita, S.ST.,
M.Kes | Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz., MPH | Nisyah Ayu
Rachmawati, S.Gz.,M.Gz | apt. Annis Rahmawaty, M.Farm.

Tim penyusun :

Wahyuningsih, S. Kep. Ns., M. Kep
(Universitas Alma Ata)

Dyah Pradnya Paramita, S. ST., M. Kes
(Universitas Alma Ata)

Dr. Yhona Paratmanitya, S. Gz., Dietisien., M.P.H
(Universitas Alma Ata)

Nisya Ayu Rachmawati, S. Gz., M.Gz
(Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
PKU Muhammadiyah Surakarta)

apt. Annis Rahmawaty, M. Farm
(Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama
Kudus)

Desain dan Layout:

Wahyuningsih, S. Kep., Ns., M. Kep
Bekti Winarsih

Reviewer:

Dr. Tri Sunarsih, S. ST., M. Kes
Ernawati, Amd. Keb



DAFTAR ISI

1. Konsep stunting.....	3
2. Faktor risiko melahirkan anak stunting.....	4
3. Persiapan fisik bagi catin	11
4. Merencanakan Kehamilan.....	25

PENDAHULUAN

Masa menjelang pernikahan bagi calon pengantin merupakan masa yang sangat penting untuk mempersiapkan pernikahan dan kehamilan dan memiliki anak. Tujuan dari pernikahan adalah untuk mendapatkan keturunan yang sehat dan berkualitas. Kualitas seorang generasi penerus akan ditentukan oleh kondisi ibunya sejak sebelum hamil dan selama kehamilan. Salah satu kondisi anak untuk menjadi generasi yang berkualitas adalah tidak mengalami stunting.

Stunting merupakan kondisi kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi kurang dalam waktu cukup lama akibat asupan makanan yang tidak sesuai kebutuhan gizi. Stunting dapat berpengaruh pada anak balita pada jangka panjang yaitu mengganggu kesehatan, pendidikan serta produktifitasnya di kemudian hari. Karena dampak yang ditimbulkan oleh stunting di masa mendatang, maka pemerintah Indonesia menetapkan stunting menjadi isu prioritas nasional.

Pemerintah dan masyarakat bekerjasama untuk menurunkan angka stunting di tingkat nasional. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan mempersiapkan calon pengantin siap berada dalam kondisi ideal untuk menikah dan hamil.

KONSEP STUNTING

- Stunting bukan penyakit, namun kondisi gagal tumbuh anak karena kurang gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yaitu mulai dari konsepsi hingga anak berusia 2 tahun.
- Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, ditandai dengan ukuran panjang atau tinggi badan anak kurang dari normal.
- Pasangan catin harus benar-benar memiliki kesehatan lahir dan batin yang optimal serta memiliki kemampuan merencanakan kehamilan dengan baik. Patikaan bahwa catin tidak memiliki resiko melahirkan anak stunting.



Faktor risiko melahirkan anak stunting bagi catin



Penyebab terjadinya stunting

Penyebab terjadinya stunting yang wajib di ketahui sejak dini oleh catin :

- Indeks Massa Tubuh (IMT)

Catin yang memiliki IMT terlalu kurus akan beresiko tinggi tidak mampu memenuhi nutrisi pada janin yang di kandungnya. Anda bisa menghitung IMT dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

BB = Berat Badan (kg)

TB = Tinggi Badan (m)

Klasifikasi nilai IMT sebagai berikut:

< 17,0	: Sangat kurus (kekurangan BB tingkat berat)
17 - < 18,5	: Kurus (kekurangan BB tingkat ringan)
18,5 – 25,0	: Normal (kekurangan BB tingkat ringan)
> 25,0 – 27,0	: Gemuk (kelebihan BB tingkat ringan)
> 27,0	: Obesitas (kelebihan BB tingkat berat)

b. Lingkar Lengan Atas (LiLA)

Pengukuran LiLa bagi catin perlu untuk diperhatikan karena untuk mengetahui resiko terhadap Kurang Energi Kronis (KEK) atau kekurangan gizi berkepanjangan.

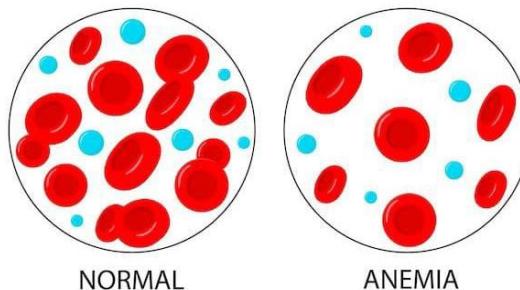
Untuk mengetahui apakah catin KEK atau tidak maka dapat melihat table berikut:

Kategori KEK	Ukuran LiLa
Remaja 10-14 tahun	
Kurang	< 18,5 cm
Sedang	16,0-< 18,5 cm
Berat	< 16,0 cm
Remaja 15-24 tahun	
Kurang	< 22,0 cm
Sedang	18,5 cm - < 22,0 cm
Berat	< 18,5 cm
Dewasa	
	< 23,5 cm

Jika LiLA Anda di bawah standart, jangan panik!!

Lakukan: konsultasi dengan tenaga kesehatan untuk mengetahui bagaimana cara memperbaiki status LiLa dan IMT.

c. Anemia



- Anemia merupakan kondisi di mana haemoglobin (HB) dalam darah < 12 mg/dl.
- Tanda catin mengalami anemia adalah 5 L (lelah, letih, lesu, lemah, lunglai), pusing dan berkunang-kunang.
- Jika setelah menikah kemudian hamil dan mengalami anemia, maka dapat menimbulkan pertumbuhan janin terhambat, bayi berat lahir rendah (BBLR), bayi lahir sebelum waktunya (premature), resiko perdarahan saat melahirkan, anemia pada bayi yang dilahirkan, serta bayi mengalami kelainan bawaan.

● Cara mencegah terjadinya anemia adalah:

- 1) Makan makanan yang sumbernya dari protein, misalnya telur, ayam, ikan, dan daging
- 2) Minum Tablet Tambah Darah (TTD) 1 tablet per minggu sebelum hamil dan 1 tablet per hari selama kehamilan
- 3) Makan makanan yang bersumber dari zat besi, biasanya makanan berasal dari sayuran yang berwarna hijau, misalnya bayam, kangkong, dan kacang panjang
- 4) Hindari minum teh, susu ataupun kopi setelah makan sayur dan minum TTD, karena dapat menghambat proses penyerapanan zat besi dalam tubuh.

d. 4 Terlalu (MUDA, TUA, BANYAK, DEKAT)



1) Terlalu muda

Catin yang berusia < 20 tahun belum siap untuk hamil baik dari kesehatan fisik- maupun emosional. Jika kehamilan terjadi pada usia ini, maka beresiko untuk bayi lahir dengan berat lahir bayi rendah (BBLR) yang akan mengakibatkan stunting. Jika pernikahan terjadi pada usia < 20 tahun, maka diupayakan untuk dapat hamil pada usia minimal 21 tahun

2) Terlalu tua

Hamil pada usia tua (> 35 tahun) akan beresiko BBLR, lahir premature, keguguran, ibu mengalami gangguan kesehatan (misal tekanan darah tinggi, diabetes mellitus/kadar gula darah tinggi).

3) Terlalu banyak dan atau terlalu dekat

Memiliki anak dengaan jumlah yang banyak dan atau jarak anak terlalu dekat menyebabkan pola pengasuhan menjadi tidak optimal sehingga beresiko terhadap terjadinya stunting.

e. Merokok dan paparan asap rokok



Perilaku merokok menyebabkan peningkatan kebutuhan ekonomi keluarga diantaraanya pemenuhan gizi, biaya kesehatan, pendidikan, dll. Jika perilaku merokok dapat dihentikan, maka dapat membelanjakan makanan bergizi lebih besar untuk menghindari stunting.

Persiapan fisik bagi catin



Seorang calon pengantin harus memiliki kondisi fisik yang prima. Masing-masing calon pengantin harus tahu kondisi dan kesehatan pasangannya. Calon pengantin harus melakukan persiapan fisik, paling lambat 3 bulan sebelum pernikahan.

Berikut ini yang perlu disiapkan oleh calon pengantin secara fisik.

a. Kenali dan jaga alat reproduksimu

Calon pengantin laki-laki dan perempuan wajib mengenal dan menjaga alat reproduksinya. Hal ini dilakukan agar calon pengantin terbebas dari penyakit, misalnya penyakit infeksi menular seksual. Kesehatan organ reproduksi akan berpengaruh terhadap aktivitas seksual dan proses kehamilan.

Langkah apa saja yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan alat reproduksi?

- 1) Usahakan alat kelamin selalu dalam kondisi kering (tidak lembab).
- 2) Bersihkan alat kelamin setelah buang air besar/buang air kecil dengan cara membasuh dengan air bersih dari arah depan (alat kelamin) ke arah belakang (anus)
- 3) Untuk calon pengantin wanita, alat kelamin tidak perlu dibersihkan dengan sabun khusus kewanitaan, yang penting alat kelamin dibersihkan dengan air bersih dan menyeluruh.
- 4) Cucilah tangan sebelum dan setelah membersihkan alat kelamin.
- 5) Ganti celana dalam 2x sehari
- 6) Untuk calon pengantin wanita, saat menstruasi mengganti pembalut setiap 4 jam sekali.

b. Periksa kesehatan lebih lengkap

Sebelum menikah, sebaiknya seorang calon pengantin telah melakukan pemeriksaan minimal. Pemeriksaan minimal tersebut yaitu:

- 1) Berat Badan (BB)
- 2) Tinggi Badan (TB)
- 3) Indeks Massa Tubuh (IMT)
- 4) Anemia



Pemeriksaan kesehatan minimal ini dapat dilengkapi dengan pemeriksaan kesehatan lanjutan. Pemeriksaan kesehatan lanjutan yang lengkap bertujuan untuk mengetahui adanya kelainan genetik yang dapat mempengaruhi kesehatan calon pengantin. Beberapa penyakit atau kelainan genetik akan beresiko mengganggu kesehatan reproduksi calon pengantin dan proses kehamilannya kelak. Kualitas kehamilan akan sangat berpengaruh pada kesehatan ibu dan anak, termasuk juga melahirkan bayi stunting. Pemeriksaan kesehatan lanjutan yang perlu dilakukan oleh calon pengantin, yaitu:

- 1) Pemeriksaan TORCH. Pemeriksaan ini dilakukan untuk mengetahui adanya penyakit toxoplasma, rubela, citomegalovirus, herpes simplex.

- 2) Imunisasi Tetanus Toksoid (TT). Calon pengantin wanita perlu melakukan imunisasi TT karena pada saat calon pengantin pertama kali berhubungan seksual, umumnya organ kelamin akan mengalami luka akibat robekan selaput darah. Luka ini dapat menjadi jalan masuk bakteri tetanus.
- 3) Imunisasi HPV (Human Papiloma Virus). Imunisasi HPV penting diberikan kepada calon penganti wanita karena untuk pencegahan penyakit kanker serviks.



Calon pengantin dapat berkonsultasi lebih lanjut ke tenaga kesehatan, kapan waktu terbaik melakukan pemeriksaan dan imunisasi-imunisasi ini.

c. Pastikan makan dengan gizi seimbang

Calon pengantin wanita adalah calon seorang ibu yang nantinya akan hamil dan mempunyai bayi. Kekurangan gizi pada saat hamil akan mengakibatkan

perkembangan janin tidak optimal dan juga akan berpengaruh pada perkembangan organ-organ pentingnya.

Apa yang perlu diperhatikan agar calon pengantin dapat memenuhi kriteria gizi seimbang?

- 1) Komposisi bahan makanan. Dalam satu porsi makan, harus terdiri dari makanan pokok lauk pauk dari sumber protein nabati/ hewani dan sayuran.
- 2) Proporsi bahan makanan. Dalam satu porsi makan, proporsi bahan makanan harus memenuhi aturan “ISI PIRINGKU”.



- 3) Kebersihan bahan makanan dan alat masak. Sebelum masak, bahan makanan harus dicuci dengan air mengalir sedangkan alat masak dicuci dengan sabun dan air mengalir.

d. Pilih gaya hidup sehat



- 1) Tidak merokok. Merokok berakibat buruk terhadap kesehatan. Merokok menyebabkan seseorang berisiko mengalami penyakit jantung, kanker dan menurunkan fungsi seksual. Merokok juga dapat mengganggu kesehatan orang disekelilingnya, jadi jaga kesehatan diri dan jaga kesehatan pasangan dengan tidak merokok.
- 2) Rutin berolahraga. Olah raga yang dianjurkan minimal dilakukan selama 30 menit setiap harinya. Calon pengantin bisa memilih olahraga ringan seperti jalan kaki, jogging, atau senam peregangan di rumah. Bisa juga memilih olahraga bersama pasangan, seperti badminton atau bersepeda bersama.

e. Menghentikan kebiasaan buruk

1) Konsumsi obat-obatan tanpa resep dokter.

Obat yang dikonsumsi tanpa resep dokter bisa menyebabkan kadar dosis yang tidak diketahui sehingga akan menimbulkan efek samping.

2) Konsumsi jamu atau ekstrak bahan alam yang belum jelas dosis dan kandungannya. Kebiasaan ini dapat beresiko membahayakan kesehatan. Sebaiknya konsultasi dengan tenaga kesehatan yang kompeten.

3) Begadang/tidur larut malam

Untuk menjaga kebugaran tubuh Jumlah jam tidur yang dianjurkan adaalah 6-8 jam per hari. Seseorang yang kurang tidur akan lebih mudah sakit.

4) Seks bebas

Seks bebas adalah hubungan seks seperti layaknya suami istri yang dilakukan tanpa ikatan perkawinan yang sah atau resmi. Hubungan seks bebas berpotensi menyebabkan Infeksi Menular Seksual yang

berpengaruh erat terhadap terjadinya kemandulan dan kehamilan di luar kandungan.

- 5) Konsumsi makanan mentah atau makanan yang tidak dimasak dengan matang. Sayuran dan lauk dari sumber protein hewani (daging, telur dan susu) harus dimasak dengan matang sebelum dikonsumsi. Akibat yang ditimbulkan apabila konsumsi makanan yang tidak dimasak dengan matang yaitu yang tidak dimasak dengan matang yaitu:
 - Kekurangan yodium. Ada beberapa jenis sayuran yang mengandung zat penghambat penyerapan yodium oleh tubuh manusia. Zat pengambat tersebut dapat dikurangi kadarnya apabila bahan makanan dimasak dengan tingkat kematangan yang tepat. Kekurangan yodium mengakibatkan terhambatnya perkembangan otak pada janin dan anak sehingga kecerdasan tidak optimal, cacat tubuh dan keguguran.

- Terserang penyakit TORCH. TORCH disebabkan oleh virus dan bakteri bawaan yang terdapat pada bahan makanan sayuran dan lauk sumber hewani, misalnya daging, telur dan susu. Bakteri dan virus penyebab TORCH yang terdapat pada makanan tersebut akan mati apabila bahan makanan dimasak dengan matang. Penyakit TORCH dapat membahayakan janin bila diderita oleh ibu hamil. Janin tang terserang penyakit TORCH dapat mengalami cacat bawaan seperti, penyakit paru kronik, asma, gangguan tumbuh kembang fisik dan kelainan otak bawaan seperti hidrosefalus (penumpukan cairan pada rongga otak), anensefalus (masalah perkembangan otak), cerebral palsy (lumpuh otak).

Persiapan psikologis bagi catin

“ Sebelum menikah, calon pengantin tidak saja diharapkan siap secara fisik namun juga siap secara psikologinya ”

Berikut persiapan mental yang harus dilakukan oleh calon pengantin diantaranya adalah:

- a. Memahami hakikat dan tujuan perkawinan.** Tujuan utama sebuah pernikahan adalah untuk mendapatkan ketenteraman baik secara mental dan spiritualitas. Oleh karenanya, sebuah pernikahan harus dibangun berdasarkan cinta kasih dan belas kasih.
- b. Memahami perubahan peran.** Peran seorang suami atau istri dalam sebuah pernikahan sebaiknya harus disepakati bersama sejak awal untuk disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan pasangan. Setelah menikah, bisa jadi akan ada perubahan-perubahan peran yang telah disepaki. Oleh karenanya, dalam menjalankan perannya perlu didasari oleh hubungan

saling menghargai antara suami dan istri agar tidak terjadi konflik dalam pernikahan. Perubahan peran yang perlu dipersiapkan sejak awal antara lain:

- 1) Kebiasaan hidup sehari-hari
- 2) Pengelolaan keuangan
- 3) Tanggung jawab baru
- 4) Kesibukan
- 5) Penyesuaian diri dengan pasangan dan keluarga.

c. Menanamkan rasa tanggung jawab.

Karakteristik suami yang bertanggung jawab :

- 1) Sebagai pemimpin bagi istri dan anak-anaknya
- 2) Memiliki sikap yang konsisten
- 3) Tidak bersikap kasar atau ringan tangan
- 4) Memiliki komitmen tinggi dan memiliki sifat dapat dipercaya
- 5) Penuh simpati dan tenggang rasa
- 6) Bertanggung jawab sebagai pencari nafkah
- 7) Menyelasaikan masalah, tidak menunda atau menghindarinya



- 8) Mau berbagi apa saja dengan pasangan, tidak egois atau kikir
- 9) Menjadi pembela dan pelindung untuk istri dan anak-anaknya
- 10) Mampu memahami peran (hak dan kewajiban) istri

Karakteristik istri yang bertanggung jawab:

- 1) Memegang komitmen perkawinan
- 2) Konsisten
- 3) Penuh simpati dan tenggang rasa terhadap suami dan anak
- 4) Tidak berbicara atau berperilaku yang memprofokasi suami
- 5) Bertanggung jawab terhadap urusan rumah tangga
- 6) Mengelola keuangan rumah tangga dengan baik
- 7) Memberikan dukungan sepenuh hati untuk suami
- 8) Memahami kondisi dan peran (hak dan kewajiban) suami



d. Memahami kepribadian pasangan. Kepribadian adalah sifat khas atau keunikan perilaku yang dimiliki seseorang, yang membedakannya dengan orang lain. Pemahaman tentang kepribadian pasangan ini menjadi penting karena banyak orang yang seringkali tidak mengerti dan bingung mengamati pola perilaku, kemauan, dan sikap dari pasangannya seperti sikap temperamental, meledak-ledak, tertutup, tidak peka, dan sebagainya. Sikap yang tidak dimengerti tersebut, membuat seseorang tidak menerima pola tingkah laku yang berbeda dengan dirinya, sehingga memicu terjadinya perselisihan yang berujung pada perceraian. Oleh karenya setiap orang perlu mempelajari karakteristik kepribadian pasangannya. Manfaat yang akan diperoleh dari mempelajari karakteristik pasangan kita adalah:

- 1) Dapat memaklumi dan memahami keunikan kepribadian setiap orang yang berbeda dengan dirinya.
- 2) Mengetahui kelebihan yang anda dan pasangan miliki, dan bagaimana memanfaatkannya.

- 3) Mendeteksi kelemahan yang anda dan pasangan anda miliki, dan bagaimana cara mengatasinya.
 - 4) Dapat menempatkan diri dalam menjalin relasi dengan pasangan atau sebaliknya.
 - 5) Lebih mengenal diri dan pasangan, sehingga dapat membantu kita untuk berkompromi dengan diri sendiri dan pasangan kita dalam berbagai situasi.
- e. **Mengembangkan sikap mental positif terhadap pasangan.** Dalam sebuah perkawinan, sikap penerimaan adalah kunci bagi keberlangsungan sebuah perkawinan. Sebab dengan sikap ini, seseorang telah mampu mengalahkan egonya untuk menerima segala bentuk kekurangan dan kelemahan pasangannya.

Merencanakan Kehamilan

PERSIAPAN PERENCANAAN KEHAMILAN

1



Pemeriksaan kesehatan secara teratur termasuk pengobatan penyakit yang diderita sebelum hamil sampai dinyatakan sembuh atau diperbolehkan hamil oleh dokter dan dalam pengawasan

2



Olahraga secara teratur. Berusaha untuk menurunkan berat badan bila obesitas (kegemukan) dan menambah berat badan bila terlalu kurus.

3



Menghentikan kebiasaan buruk misalnya perokok berat, morfinis, pecandu narkotika dan obat terlarang lainnya, kecanduan alkohol, gaya hidup dengan perilaku seks bebas.

4



Meningkatkan asupan makanan bergizi dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat vitamin yang diperlukan tubuh dalam persiapan kehamilan, misalnya protein, vitamin E, vitamin C, asam folat, dan sebagainya.

5



Persiapan secara psikologis dan mental agar kehamilan yang akan dialami tidak menimbulkan ketegangan. Hindari hal-hal yang akan memberi pengaruh buruk dalam keseimbangan hormonal.

6



Perencanaan financial/keuangan yang matang untuk persiapan pemeliharaan kesehatan dan persiapan menghadapi kehamilan dan persalinan

7



Jangan malu bertanya dan berkonsultasi dengan dokter atau bidan dan tenaga kesehatan lainnya bila menemukan masalah atau kesulitan dalam upaya persiapan kehamilan

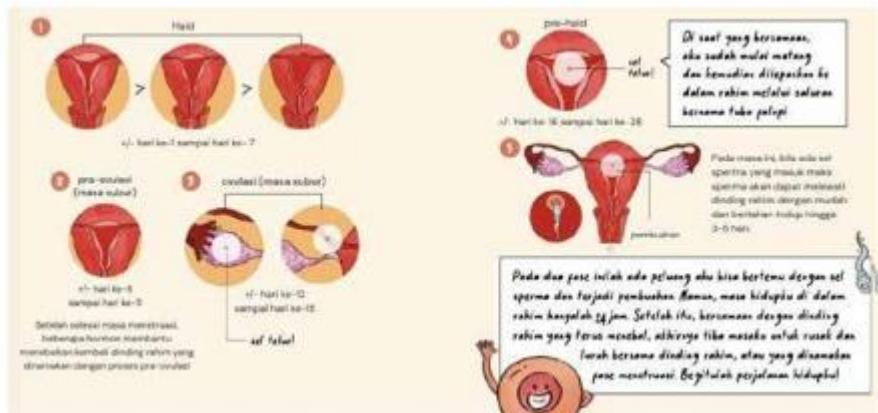
a. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan perubahan dalam tubuh wanita, khususnya pada bagian organ reproduksi. Menstruasi terjadi jika sel telur tidak dibuahi oleh sperma.

Siklus menstruasi terbagi menjadi 4 fase, yaitu

- 1) Fase menstruasi: pada fase ini lapisan dinding mulai meluruh karena sel telur tidak dibuahi oleh sperma. Fase ini berlangsung selama 4-6 hari sejak dimulainya siklus menstruasi
- 2) Fase Folikular (Pra-Ovulasi): fase ini terjadi sejak hari pertama menstruasi hingga terjadinya ovulasi. Pada fase ini, terjadi penebalan pada lapisan dinding rahim dan biasanya terjadi pada hari ke 10 dari 28 hari pada siklus menstruasi
- 3) Fase Ovulasi: masa ini menandai masa subur wanita dan biasanya terjadi pada dua minggu sebelum siklus menstruasi selanjutnya. Pada fase ini, sel telur berjalan dan menempel di dinding Rahim. Biasanya sel telur hanya bertahan selama 24 jam. Jika tidak dibuahi sperma, maka sel telur akan mati

- 4) Fase Luteal: fase ini terjadi setelah masa ovulasi dimana muncul tanda-tanda pra menstruasi seperti payudara membesar, muncul jerawat, mudah marah atau emosional.



b. KB dan Kontrasepsi

(misal untuk penundaan karena indikator sehat untuk hamil belum terpenuhi)

Bagi catin yang ingin menunda kehamilan (karena belum cukup usia siap hamil, atau kondisi fisik dan metaal yang belum memungkinkan untuk hamil), maka catin sebaiknya menggunakan alat kontrasepsi.

1) Pil kombinasi



- a) Memiliki efektifitas hingga 92% untuk mencegah kehamilan
- b) Mengurangi resiko kehamilan di luar Rahim, kanker ovarium, kanker endometrium, kista ovarium, dan penyakit radang panggul

Keterbatasan:

- a) Mengganggu produksi ASI
- b) Perubahan pola haid
- c) Menyebabkan kenaikan atau penurunan berat badan
- d) Menyebabkan sakit kepala dan mual



Catatan:

- a) Jika lupa minum 1 pil, maka harus segera minum pil setelah ingat sebanyak 2 pil pada hari yang sama
- b) Jika lupa minum 2 pil atau lebih, maka harus segera dikonsultasikan dengan tenaga kesehatan, dengan tetap melanjutkan minum pil di barengi dengan penggunaan kontrasepsi yang lain, misal pakai kondom.

2) Pil Progestin



- a) Pil KB bisa digunakan oleh ibu yang sedang menyusui karena tidak mempengaruhi produksi ASI
- b) Efektivitas mencapai 97%

Keterbatasan:

- a) Pil progesstin tidak ada dalam alat kontrasepsi program, sehingga harus beli sendiri
- b) Menyebabkan perubahan pola haid
- c) Dapat menyebabkan kenaikan berat badan, sakit kepala ringan, perubahan suasana hati, mual.

Catatan:

Ibu dengan kondisi sebagai berikut tidak dianjurkan untuk:

- a) Sering lupa minum pil
- b) Hipertensi, penyakit jantung atau penyakit hati
- c) Menderita kanker payudara

3) Kondom



- a) Efektivitas mencapai 85%
- b) Tidak mengganggu produksi ASI
- c) Mencegah penyakit menular seksual

Keterbatasan:

- a) Memerlukan kerjasama dari pasangan
- b) Harus selalu ada saat mau melakukan hubungan seksual

4) Suntik kombinasi

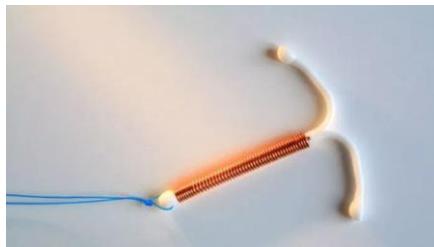


- a) Kontrasepsi ini mengandung hormone estrogen dan progestin
- b) Efektivitasnya mencapai 97 %

Keterbatasan

- a) Mengganggu produksi ASI
- b) Kembalinya kessuburan kurang lebih 5 bulan setelah lepas dari kontrasepsi
- c) Efektivitas berkurang jika digunakan bersama dengan obat-obatan jamur, epilepsy, dan TBC

5) Alat kontrasepsi IUD



- a. Merupakan alat kontrasepsi berbentuk T dan dipasang di dalam rahim
- b. Efektivitas dari kontrasepsi ini hingga 99%
- c. Dapat mencegah hingga 10 tahun
- d. Tidak mengandung hormone

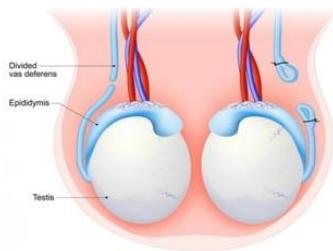
Keterbatasan:

- a) Perubahan siklus haid (lebih lama, nyeri)
- b) Tidak untuk digunakan pada wanita dengan IMS

Catatan:

- a) Pemasangan sebaiknya dilakukan pada saat menstruasi karena pada saat itu mulut Rahim membuka
- b) Tindakan tanpa prosedur pembiusan

6) MOP (Vasektomi)



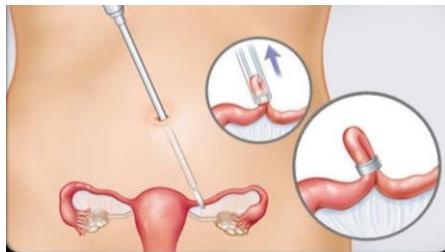
- a) Merupakan metode kontrasepsi dengan cara pemotongan atau pengikatan saluran sperma kanan dan kiri pria
- b) Efektivitas dari metode ini 97-98%
- c) Tindakan ini dapat dilakukan tanpa pisau

Keterbatasan:

- a) Harus menggunakan kondom pasca operasi untuk memastikan cairan mani tidak mengandung sperma

- b) Perlu pemeriksaan analisis sperma setelah 3 bulan untuk memastikan efektivitas dari vasektomi

7) MOW (Tubektomi)



- a) Metode ini dilakukan dengan memotong atau mengikat atau memakaikan cincin di saluran telur kanan dan kiri
- b) Efektivitas dari metode ini adalah 99,5%
- c) Cocok bagi pasangan yang tidak ingin memiliki anak lagi

Keterbatasan:

- a) Dapat muncul rasa nyeri dan bengkak
- b) Tidak boleh mengangkat beban berat selama 1 minggu pasca operasi

c. 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)

1000 HPK merupakan periode emas bagi pertumbuhan dan perkembangan mulai dari terbentuknya janin sampai anak usia 2 tahun.

Ibu hamil perlu memeriksakan kehamilannya minimal 4x ke bidan atau puskesmas, serta minum tablet tambah darah sehari sekali.

Pada saat kehamilan, juga harus terpenuhi kebutuhan zat gizi dan asam folat. Terpenuhinya kebutuhan dua unsur tersebut yang meningkat pada masa kehamilan dapat mencegah terjadinya anemia ibu hamil dan terjadinya kecacatan pada bayi.

Beberapa hal yang harus diperhatikan adalah:

1) Asupan gizi untuk ibu hamil dan menyusui dalam satu hari

Pengaturan asupan gizi ibu hamil dan menyusui dalam satu hari:

Bahan Makanan	Ibu Hamil Trimester I	Ibu Hamil Trimester 2,3 dan Ibu Menyusui
Nasi atau makanan pokok lainnya	5 porsi	6 porsi

Protein Hewani (Ayam, ikan, telur, daging)	4 potong	4 potong
Protein Nabati (Tahu, Tempe, dan Kacaang- Kacangan)	4 potong tempe atau 8 potong tahu	4 potong tempe atau 8 potong tahu
Sayuran	4 mangkuk sayur matang	4 mangkuk sayur matang
Buah-buahan	4 buah pisang atau 4 pottong buah besar papaya atau 8 potong sedang semangka	4 buah pisang atau 4 potong besar papaya atau 8 potong sedang semangka
Minyak atau lemak	5 sendok teh	6 sendok teh
Gula	2 sendok makan	2 sendok makan

2) Asupan gizi untuk bayi

a) Asupan gizi untuk bayi 0-6 bulan

- (1) Lakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD)
yaitu pemberian ASI sesegera mungkin
pada bayi selama 60 menit setelah kelahiran
- (2) Berikan ASI eksklusif, yaitu hanya
diberikan AASI saja sampai usia 6 bulan

- b) Asupan gizi untuk bayi 6-8 bulan
- (1) Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) mulai diberikan pada usia 6 bulan
 - (2) Perkenalkan MPASI dalam bentuk makanan lumat seperti bubur buah, bubur sumsum
 - (3) Tetap berikan ASI dan AASI diberikan terlebih dahulu sebelum memberikan MPASI 2-3 kali sehati
 - (4) Berikan ASI sesering mungkin dan MPASI setiap kali makan sejumlah 2-3 sendok makan penuh
- c) Asupan gizi untuk bayi 9-12 bulan
- (1) Berikan MPASI dalam bentuk makanan lunak misalnya bubur nasi, nasii tim
 - (2) Tetap berikan ASI
 - (3) Frekuensi pemberian MPASI 3-4 kali sehari makanan lunak dan 1-2 kali makanan selingan

- d) Asupaan gizi untuk bayi 12-24 bulan
- (1) Mulai perkenalkan makanan padat (makanan keluarga) namun tetap pertahankan rasa
 - (2) Hindari memberi makanan yang dapat mengganggu organ pencernaan, misalnya makanan pedas, berbumbu tajam
 - (3) Beri makanan yang bisa dipegang misalnya kue kering
 - (4) Tetap berikan ASI sampai anak usia 2 tahun
 - (5) Frekuensi pemberian 3-4 kali sehari makanan keluarga dan 1-2 kali sehari makanan selingan

Pemberian makan bagi bayi sebaiknya memenuhi gizi seimbang 5 bintang:

- Bintang Satu: Karbohidrat (dibutuhkan sebagai sumber energi, bisa di dapatkan dari nasi, jagung, ubi-ubian)
- Bintang Dua: Protein Hewani (dibutuhkan untuk membangusn sel dan jaringan tubuh, serta

membantu dalam menjaga sistem kekebalan tubuh.

Unsur makanan ini terdapat di daging, ikan, telur)

- Bintang Tiga: Protein Nabati (fungsiannya sama dengan protein hewani. Unsur makanan ini terdapat di kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai)
- Bintang Empat: Vitamin dan Mineral (dibutuhkan untuk proses pertumbuhan dan metabolisme tubuh. Makanan ini juga terdapat dari bahan makanan bintang satu sampai tiga, dan dapat juga dari susu)
- Bintang Lima: Semua unsur dalam bintang satu s.d empat disajikan dalam satu kali makan

3) Jenis imunisasi

Catin haruus memahami pentingnya pemberian imunisasi pada bayinya. Imunisasi dapat memberikan kekebalan bagi tubuh anak, sehingga anak tidak mudah terkena penyakit. Anak yang sehat akan mampu tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Jenis imunisasi bayi:

Usia Bayi	Jenis Imunisasi
0 – 7 hari	Hepatitis B O
1 bulan	BCG – Polio I
2 bulan	DPT – Hepatitis B - Hib 1 – Polio 2
3 bulan	DPT – Hepatitis B - Hib 2 – Polio 3
4 bulan	DPT – Hepatitis B - Hib 3 – Polio 4 – IPV
9 bulan	Campak
18 bulan	DPT – Hepatitis B - Hib Lanjutan – Campak Lanjutan

4) Kebersihan lingkungan

Catin harus mulai membiasakan diri untuk mempraktikkan perilaku cuci tangan pakai sabun dan buang air besar dijamban yang sehat.

Cuci tangan menggunakan sabun dalam 5 waktu kritis:

- a) Sebelum menyiapkan makanan dan minuman
- b) Sebelum memegang bayi
- c) Sesudah buang air besar dan kecil
- d) Sesudah menceboki anak
- e) Sesudah memegang hewan dan benda kotor

PENUTUP

Persiapan kehamilan harus dipahami oleh calon pengantin (catin). Mulai dari kesehatan reproduksi, persiapan kesehatan fisik dan psikologis, pemenuhan kebutuhan gizi, hingga merubah perilaku tidak sehat. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan anak hingga usia 2 tahun. Upaya optimal yang dilakukan dalam mempersiapkan kehamilan akan dapat mencegah anak mengalami stunting.

REFERENSI

- Suharno, R; Nisa, Uswatun; Sikmiyati, Cikik. 2021. Pendampingan Keluarga Bagi Calon Pengantin (Catin), Training of Trainer (ToT) Pendampingan Keluarga Dalam Percepatan Penurunan Stunting bagi Fasilitator Tingkat Provinsi. BKKBN
- Sibagariang, Eva E. 2010. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Penerbit Buku Kesehatan BKKBN. 2010. *Pendewasaan Usia Perkawinan dan Hak Reproduksi Bagi Remaja Indonesia*. Jakarta: BKKBN; PMK. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan. Jakarta

