

NURSEMAGZ POLKESJATI

E MAJALAH
VOL.3



N.U.R.S.E

NEW, UNPREDICTABLE, RECENT, SANE
AND EFFICIENCY

TABLE OF CONTENTS

<i>Salam Redaksi</i>	03
<i>Tim Redaksi</i>	04
<i>Prakata</i>	06
<i>Visi Misi Jurusan Kami</i>	07
<i>Wajah Baru HMJ</i>	
<i>Keperawatan</i>	08
<i>Ilmu Menyusui Pengetahuan tentang Asi</i>	11
<i>Dosenku</i>	14
<i>Masa Genting Dimulainya Stunting</i>	18
<i>Peran Mahasiswa dalam Pencegahan Stunting</i>	20
<i>Pena Mahasiswa</i>	22
<i>Entertainment Corner</i>	26
<i>Asah Otak</i>	29
<i>Lampiran</i>	31

\ **SALAM REDAKSI** \

Alhamdulillah...

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat sebanyak-banyaknya sehingga dapat terselesainya NurseMagZ Polkesjati edisi ketiga. Kami mengucapkan sangat berterima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh anggota tim dan semua orang yang telah terlibat dan telah ikut serta membantu dalam mewujudkan majalah digital. Dengan, adanya dukungan dari semua pihak dan kerja keras dari seluruh anggota tim redaksi dan pembimbing akhirnya edisi ketiga NurseMagZ Polkesjati dapat terselesaikan. Saya sangat mengharapkan dengan terbitnya edisi ketiga NurseMagZ Polkesjati adalah hal yang baik dan bermanfaat bagi seluruh pembaca.

NurseMagZ Polkesjati merupakan salah satu bentuk kreativitas dari seluruh anggota tim yang selalu mendorong kami untuk berkembang. Pada edisi ketiga ini, tim berharap bisa menghadirkan hal yang lebih menarik dari edisi sebelumnya. Melalui majalah ini kami juga berharap dapat meneruskan informasi yang harus disampaikan kepada semua pembaca. Serta kami akan selalu berkarya walaupun hanya selembar tulisan informasi. Bahkan kami akan terus bekerja dan pantang menyerah. Mungkin masih banyak kekurangan dan terjadi kesalahan dalam pembuatan majalah digital ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat kami butuhkan untuk memperbaiki kekurangan dan kesalahan sehingga akan membuatnya lebih baik.

Dalam majalah digital ini, kami akan mengulas Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. Mulai dari Sambutan Ketua Jurusan Keperawatan, Visi misi jurusan Keperawatan, Wajah baru HMJ Keperawatan, Dosenku, Berkarya diriku, Info terkini, Pahlawan tanpa tanda jasa, dan Mengulik jurusan keperawatan. Selain itu kami juga menyediakan banyak jenis hiburan seperti Pena mahasiswa karya mahasiswa, Pojok Entertainment, dan juga Asah Otak.

Kami berharap majalah digital ini dapat dimengerti oleh semua orang yang membacanya. Serta kami juga berharap majalah digital ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan inspirasi kepada para seluruh pembaca.

TIM REDAKSI

PELINDUNG

Yupi Supartini, S.Kp., M.Sc

PIMPINAN REDAKSI

Dr. Raden Siti Maryam, M.Kep, Ns. Sp.Kep.Kom.

PENASIHAT

Dr. Pramita Iriana, S.Kp., M.Biomed

Eska Riyanti Kariman, S.Kp., MKM.

Ni Luh Putu Ekarini, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B.

PENANGGUNG JAWAB

Ace Sudrajat, S.Kp., M.Kes.

Wiwit Puji Lestari

Bismil Hanifah

BADAN PENGURUS HARIAN



Ketua pelaksana
Novia Setyaningsih



Wakil pelaksana
Friskila Falentina Sidabutar



Sekertaris 1
Stevani Charolina



Sekertaris 2
Salsabila Fadlilah Nuraini



Bendahara 1
Daffa Maharani Putri



Bendahara 2
Danti Aprilia Nuraini

TIM REDAKSI

DIVISI ILMIAH



Koodinator
Dyahayu Retno Wulandari



Anggota
Malika Zulfa Nurrunnisa



Anggota
Roihana Widad Nabila



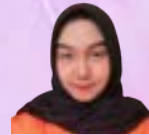
Anggota
M. Farchan Sumitra



Anggota
Vinny Alvionita

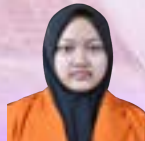


Anggota
Vina Julia Fabela



Anggota
Hafizhah Kamaliyah

DIVISI DEDOKSI



Koodinator
Evi Innayah



Anggota
Fauziah Yusrinarti



Anggota
Silva Regina Surya Winata



Anggota
Anufhi



Anggota
Qatrunnada Puspa Anindya



Anggota
Rezky Indah Syaputri



PRAKATA

Dr. Pramita Iriana, S.Kp.,M.Biomed.

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh
Salam sejahtera bagi kita semua.

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, keberkahan-Nya dan kesehatan kepada kita semua sehingga dewan redaksi e-majalah bisa mempersembahkan terbitnya e-majalah Jurusan Keperawatan.

Ucapan terima kasih kepada Ibu direktur beserta jajaran manajemen Poltekkes Jakarta 3 dan seluruh Civitas Akademika Jurusan Keperawatan, yang telah memberikan dukungan serta segenap dewan redaksi e-majalah yang telah bekerja keras dalam menerbitkan e-majalah Jurusan Keperawatan edisi ke-3.

E-majalah Jurusan Keperawatan ini merupakan wadah civitas akademik Jurusan Keperawatan untuk menebarkan ide, kreativitas, dan karya ilmiah ke seluruh pembacanya. E-majalah ini diharapkan dapat menjadi media informasi berbagai kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dan prestasi civitas akademik di bidang olah raga, seni, sains, dan religi, agar dapat lebih tersosialisasi kepada seluruh warga kampus khususnya dan masyarakat luar pada umumnya. Apresiasi yang tinggi diberikan kepada Tim Redaksi e-majalah atas kinerja dan kreativitasnya dalam mewujudkan penerbitan e-Majalah, yang kontinu dan pionir karena merupakan e-majalah mahasiswa pertama di Poltekkes Jakarta 3.

Harapan saya ke depan e-majalah dapat menjadi sarana yang dapat memacu dan menginspirasi civitas akademika untuk gemar menulis, menuangkan ide, pemikiran dan karyanya untuk dapat diterbitkan dalam e-majalah ini. Tim redaksi semoga diberikan kekuatan untuk terus semangat menciptakan atmosfer akademik yang mendukung pengembangan profesi keperawatan di Jurusan Keperawatan dan memacu civitas untuk mau dan mampu menulis. Pertahankan dan tingkatkan apa yang telah diraih saat ini.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

VISI MISI JURUSAN KAMI

VISI MISI JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKES KEMENKES JAKARTA III PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN PROGRAM PROFESI NERS

Visi :

Pada tahun 2028 menghasilkan Ners yang unggul dalam Asuhan keperawatan lanjut Usia dengan menerapkan ilmu dan Teknologi Keperawatan

Misi :

- 1. Menyelenggarakan pendidikan Program Sarjana Terapan dan Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Ners generalis yang berkarakter dan berjiwa enterpreuneur, berwawasan global, mampu memberikan pelayanan keperawatan yang bermutu tinggi melalui penguasaan ilmu dan teknologi, unggul dalam keperawatan lanjut usia dan mampu melaksanakan praktik mandiri keperawatan sesuai dengan kewenangannya**
- 2. Melakukan penelitian keperawatan yang dapat menghasilkan ilmu dan teknologi terapan yang mengedepankan pelayanan keperawatan lanjut usia**
- 3. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat berbasis hasil penelitian dengan mengunggulkan peningkatan kesehatan lanjut usia**
- 4. Mengembangkan kemitraan secara profesional dalam bidang pendidikan dan pelayanan keperawatan baik dalam lingkup nasional maupun global.**

WAJAH BARU HIMPUNAN MAHASISWA JURUSAN KEPERAWATAN

2023



APA

VISI MISINYA



Menjadikan Himpunan Mahasiswa Jurusan Keperawatan sebagai organisasi yang komunikatif, kreatif, dan dapat bersinergis satu sama lain agar terciptanya solidaritas dan profesionalitas. Serta menjadi wadah aspirasi dan penyalur minat bakat mahasiswa.

1. Menerapkan asas kekeluargaan serta menjunjung tinggi sopan santun antar anggota untuk membangun kepercayaan dan komunikasi yang efektif.
2. Berkomitmen terhadap tanggung jawab dan kerja sama untuk meningkatkan kedisiplinan, kreativitas, dan solidaritas sehingga menghasilkan organisasi yang profesional.
3. Melakukan survei terhadap mahasiswa Jurusan Keperawatan guna mengetahui aspirasi dan kebutuhan mahasiswa.
4. Mendukung dan menyelenggarakan kegiatan yang dapat membantu menyalurkan minat bakat mahasiswa.



“HMJ KEPERAWATAN PERIODE 2023, PASTI BISA!”



Banyak mahasiswa/i yang memilih untuk tidak aktif dalam mengikuti organisasi kampus, tentu juga dengan berbagai alasan diantaranya seperti khawatir kesulitan membagi waktu, rumah yang jauh dari kampus, dan lain-lain. Namun tidak sedikit juga mahasiswa/i yang memilih aktif di dalam organisasi. HMJ keperawatan poltekkes kemenkes Jakarta III memasuki periode baru, yaitu periode 2023, dengan wajah yang baru, ketua yang baru, dan tentu saja semangat yang baru.

Kali ini tim redaksi E-Majalah berkesempatan mewawancarai ketua HMJ Keperawatan periode 2023 yang belum lama ini dilantik sebagai ketua baru yaitu saudari Wiwit Puji Lestari. Wiwit adalah mahasiswi dari jurusan D3 Keperawatan yang terpilih menjadi ketua HMJ keperawatan melalui Pemilihan Raya (PEMIRA) dan resmi dilantik pada tanggal 5 Januari 2023.

Himpunan Mahasiswa Jurusan adalah organisasi mahasiswa ditingkat jurusan atau program studi yang menjadi wadah untuk pusat informasi dan kegiatan dari, oleh dan untuk seluruh mahasiswa. Menurut Wiwit sendiri HMJ adalah keluarga. “HMJ bagi saya adalah keluarga. Karena di HMJ ini kita dapat menambah pengalaman, mengembangkan pola pikir kita, kepribadian serta potensi yang kita miliki dapat di asah ketika kita mengikuti organisasi HMJ ini” ucapnya.

Menjadi ketua HMJ bukan hal yang mudah, ditambah HMJ periode 2023 ada pada masa peralihan dimana segala kegiatan yang tadinya dilaksanakan secara online dikarenakan pandemi covid 19, sekarang harus dilaksanakan secara offline karena mengingat segala kegiatan perkuliahan sudah Kembali normal.



Wiwit sendiri memiliki motivasi tersendiri untuk menjadi ketua HMJ periode 2023 “Kalau motivasi internal saya yaitu, keinginan saya sendiri, dimana saya melihat masih banyak yang perlu dibenahi dari masing masing anggota internal hmj kita sekarang ini, dan saya ingin memajukan organisasi HMJ ini dengan semaksimal mungkin, agar setiap program kerja atau kegiatan yang kita laksanakan dapat berjalan sesuai dengan yang di harapkan Sementara motivasi eksternalnya, yaitu dukungan dari orang tua, orang terkasih dan teman-teman terdekat saya.” Ucapnya.

Sebagai ketua HMJ periode 2023, Wiwit bertekad untuk menjadikan HMJ sebagai organisasi yang dapat bersinergis satu sama lain dan bisa bekerja sama antara mahasiswa maupun jajaran manajemen di jurusan keperawatan. Dengan cara mengadakan kegiatan kegiatan yang menunjang visi misi dari HMJ maupun yang sedang mahasiswa butuhkan.

Untuk menyelesaikan visi dan misi yang dimiliki HMJ di periode 2023 ini, Wiwit berharap kepada seluruh anggota dapat menjalankan perannya dengan sebaik mungkin,

dan juga berharap kepada teman-teman yang bergabung di organisasi ini tidak hanya sekedar menumpang nama, akan tetapi menyadari tanggung jawab serta tugasnya masing-masing.

Suksesnya visi dan misi serta program kerja HMJ Keperawatan periode 2023 tidak bisa hanya bermodal dari kerja para anggota HMJ periode 2023, namun juga berasal dari dukungan penuh para mahasiswa/i jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III “Saya berharap semoga seluruh mahasiswa/i bisa terus maju dan berkembang serta berkontribusi dalam setiap program kerja yang di adakan pada periode HMJ 2023 ini kita bisa lebih kuat untuk maju bersama da lebih banyak mencetak prestasi prestasi baru di jurusan keperawatan.”Ucap Wiwit.

Besar harapan kami agar seluruh Civitas Akademika Poltekkes Kemenkes Jakarta III mendukung kami dalam menyelesaikan visi dan misi serta program kerja HMJ Keperawatan Poltekkes Jakarta III.



ILMU MENYUSUI PENGETAHUAN TENTANG ASI

Regina VT Novita., DNSC

Pentingnya persiapan menyusui selama kehamilan yaitu harus dengan benar karena jangan kita bilang kalau ibu menyusui boleh minum susu bukan itu nanti pertanyaan yang sering muncul. Persiapan menyusui selama kehamilan kita mau mencapai seribu hari selama kehidupan, seribu hari selama kehidupan masa awal kehidupan yang dimulai saat dalam kandungan sampai 2 tahun setelah kelahiran. 550 hari kurang lebih 15 bulan menyusui dan MPASI (Memerlukan Makanan Pendamping ASI) sebagai berikut: masa pemberian ASI dan makanan pendamping ASI untuk Ibu dengan Anak usia 6 sampai 3 bulan memerlukan hal sebagai berikut:

1. Mulai usia 6 bulan berikan makanan pendamping ASI MPASI.
2. ASI diteruskan sampai anak berusia 2 tahun atau lebih.
3. Berikan kapsul vitamin A dan tabur gizi.
4. Lengkapi imunisasi dasar.
5. Pantau tumbuh kembang secara rutin.
6. Cegah dan tangani bayi dan anak yang sakit secara tepat, 180 hari menyusui eksklusif untuk ibu menyusui sebagai berikut:
 - persalinan ditolong bidan atau dokter.
 - begitu lahir bayi lakukan SSC dan imd.
 - bayi sampai usia 6 bulan diberi air susu ibu saja ASI eksklusif.
 - dapatkan imunisasi dasar.
 - pantau tumbuh kembang secara rutin.
 - cegah dan tangani bayi yang sakit secara tepat, 270 hari kurang lebih 9 bulan masa kehamilan merupakan sebagai berikut:
 1. memberi informasi mengenai rumah sakit yang menerapkan 10 langkah menuju keberhasilan menyusui (lmkm).
 2. memberi dukungan saat melaksanakan imd rawat gabung tidak memberikan peralatan tidak memberikan dot dan kempeng.
 3. memberi informasi pentingnya dukungan suami dan keluarga saat (imd) dan menyusui pada suami dan keluarga.

Selama kehamilan seorang wanita wajib menerima penyuluhan ASI minimal dua kontak persiapan antenatal mampu membangkitkan rasa percaya diri wanita akan kemampuannya untuk menyusui.

Eksklusif adalah segala sesuatu yang masuk ke dalam tubuh bayi itu harus air susu Ibu jadi kalau bagaimana mendapatkan obat tetap menggunakan ASI-nya dari Ibunya sendiri.

Antara SSC dan imd itu bersamaan dalam peraturan pelayanan komprehensif begitu bayi lahir lakukan kontak kulit ibu dan bayi selama 1 jam minimal jadi bayinya kontak kulit ibu dan bayi taruh di dada ibu dalam waktu 45-60 menit kemudian mampu menyusui, itulah imd jadi imd itu bukan skin to skin kontak tetapi kegiatan menyusui dini.

Apakah imd itu skin to skin kontak?

Ya bisa.

Apakah SSC itu imd?

Belum tentu, tetapi pemerintah disini mengajurkan walaupun ibu tidak mampu melakukan imd kita lakukan terlebih dahulu dengan cara skin to skin kontak.

Promosi menyusui selama kehamilan beritahukan para Ibu hamil tentang keuntungan pemberian ASI . Cara kerja menyusui rsc dan imd posisi dan perwatakan bayi yang benar bukan hanya memberitahu bagaimana posisi bayi saat di gendong dengan satu posisi.

Menyusui melindungi ibu sepanjang kehidupannya.

PNI (*Psychoneuroimmunology*) yaitu pikiran manusia dan sistem imun akan mempengaruhi satu sama lain yang di mana menyusui itu dapat berdampak positif bagi tubuh Ibu di mana menghasilkan relaksasi menurunkan stres biduran cukup dan menurunkan depresi.

Cara kerja menyusui :

1. Prolaktin menjadi Hormon Lactogenik
2. Oksitosin menjadi:
 - hormon laktogenik. Prolaktin membuat produksi ASI berikatan dengan *lymphocyt* agar terhindar infeksi.
 - oksitosin menyebabkan pengeluaran ASI dukungan keluarga perlu untuk mengurangi stres Ibu saat menyusui.
 - merangsang hormon prolaktin menyebabkan menyusui langsung menyusui sampai tuntas memerah pijat oksitosin (yang dilakukan oleh suami atau keluarga).
 - merangsang hormon oksitosin merawat bayi dekapan ciuman dengan suara bayi.

Posisi Menyusui yang Benar :

Kepala bayi diletakkan dekat lengkungan siku ibu, bokong bayi ditahan dengan telapak tangan ibu. Perut bayi menempel ke tubuh ibu. Mulut bayi berada di depan puting ibu. Lengan yang di bawah merangkul tubuh ibu, jangan berada di antara tubuh ibu dan bayi.

Mengapa ASI dapat Memerah:

Karena untuk mempertahankan dan merangsang produksi ASI Ibu dan bayi terpisah Ibu merasakan nyeri hebat saat menyusui payudara bengkak bayi belum bisa menghisap bayi sakit atau sangat prematur Ibu sakit diperlukan untuk pengosongan payudara agar produksi ASI tetap terjaga.

Teknik komunikasi membantu Ibu hamil dan postpartum untuk menyusui yaitu komunikasi non verbal pertanyaan terbuka gunakan respon dan memperhatikan katakan kembali apa yang Ibu katakan empati menunjukkan Kita paham perasaan Ibu hindari kata-kata yang menghakimi.

Pada saat menyusui malam hari dianjurkan untuk menjaga produksi ASI menyusui merangsang di otak tubuh untuk memproduksi dan mengalirkan ASI.



Beranjak Dewasa

Menghitung kurang dari dasawarsa
Tak terasa, kita akan beranjak ke usia
dewasa

Dan waktu telah menghantarkanku Kepada
jalan untuk berkelana

Mengelilingi ruang semesta yang
menyimpan segudang rahasianya
Dengan berbekal do'a dan harapan yang
selalu menyertai

Agar kemudian selalu mampu untuk tegap
dan berdiri,

Dan berjalan atas keinginan dan mimpi
Hingga dunia bersahabat kembali dengan
hati

Selamat beranjak dewasa.



Deswani, S.Kp.,M.Kep.,Ns.Sp.Mat.

usia 8 – 10 tahun anak menjadi lebih pendiam dan tidak banyak melakukan kontak mata terhadap orang di sekitarnya, berat badan balita tidak naik bahkan cenderung menurun, perkembangan tubuh anak terhambat seperti telat menarche (menstruasi pertama anak perempuan) dan, anak mudah terserang berbagai penyakit infeksi.

Bagaimana peran perawat dalam pemenuhan kebutuhan dalam meningkatkan status gizi ibu hamil?

Peran perawat sangat penting. Kesiapan seorang ibu menjadi hamil diawali dengan pada saat calon-calon ibu para remaja putri siap menjadi ibu. Kondisi gizi remaja harus vit dan sesuai dengan kebutuhan nya. Jadi, sehat tidaknya seorang ibu hamil tergantung dari pada saat remajanya.

Kondisi remaja putri saat ini sangat mengkhawatirkan. Rata-rata dari segi gizi walaupun terlihat normal, ketika di periksa mendapat hasil bahwa Hb nya rendah, mikronutrien nya tidak terpenuhi. Hal tersebut yang akan menjadi cikal bakal masalah nutrisi selama hamil. Pola makan yang tidak sehat, kemudian masuk usia kehamilan menjadi tidak siap akan memperburuk kondisi gizi waktu hamil.

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat asupan nutrisi yang tidak adekuat dan/atau infeksi berulang / kronis yang terjadi dalam 1000 HPK. Ciri- ciri stunting diantaranya yaitu tubuh yang berperawakan pendek dari anak seusianya, keterlambatan pertumbuhan, wajah tampak lebih muda dari anak seusianya, pertumbuhan gigi terlambat, performa buruk pada kemampuan fokus dan memori belajarnya,



Kita mengenal tentang 1000 HPK, yaitu 9 bulan 10 hari bayi berada didalam kandungan, nutrisi bayi tergantung dari ibunya. Jadi ibu yang sehat, nutrisi yang bagus itu akan memberikan kontribusi yang sangat besar untuk janin yang sedang di kandung. Jika calon ibu sehat, maka selama hamil nutrisi dan asupan nya bagus, ibarat janin ini 256 HPK dalam kandungan sudah punya fondasi yang kuat. Itulah peran seorang perawat, yaitu perawat memiliki peran promotif (peningkatan kesehatan) dan preventif (pencegahan) untuk gizi yang bagus, mensupport ibu dalam mengkonsumsi makanan yang sehat dan pola hidup yang sehat selama hamil.

Jika ibu hamil dan perkembangan janin sehat, maka ia bisa lahir normal. Mengapa demikian? Karena seorang ibu bisa melahirkan secara normal atau tidak tergantung dari kondisi ibu. Jika ibu sehat, maka bisa melahirkan secara normal dan proses awal menyusui bisa dilakukan. Ibu yang melahirkan melalui pervagina bisa melakukan IMD di 1 jam pertama setelah melahirkan, kemudian sukses asi sudah pasti didapatkan, karena refleks bayi itu distimulasi pada 1 jam pertama setelah bayi lahir. Jika 1 jam pertama IMD berhasil, maka proses menyusui selanjutnya akan lebih mudah.

Sedangkan ibu yang tidak sehat, harus melahirkan secara sectio. Tindakan sectio akan membuat ibu dan bayi dipisahkan, sehingga IMD tidak di lakukan. Kemudian manajemen penataan ibu yang melahirkan sectio di Indonesia ini masih kurang bagus. Bayi tersebut diberikan susu formula yang akan membuat IMD asi menjadi sulit. Jadi kesiapan gizi ibu hamil sangat berkontribusi dengan masalah gizi pada janin dan bayi yang dilahirkan.

Bayi yang lahir secara normal dan mendapatkan IMD setelah melahirkan, lalu asi selama 6 bulan eksklusif diteruskan sampai 2 tahun, akan membuat stunting di Indonesia berkurang dan tidak ada.

Pada zaman dahulu, stunting tidak terjadi karena belum mengenal adanya susu formula. Kenapa sekarang banyak terjadi stunting? Karena ibu seolah punya pilihan untuk memberikan susu kepada bayi selain asi, yaitu susu formula. Zaman sekarang menurut ibu memberikan asi adalah hal yang merepotkan. Mereka tidak mengetahui bahwa asi bukan hanya mengandung nutrisi bagi bayi, tetapi terdapat nutrisi lainnya yaitu Asuh, Asah, dan Asih yang di perlukan oleh bayi dan tidak didapat dari susu formula.

Jika seorang anak sudah diberikan susu formula dan keluarga dalam cara menyiapkan susu formula tidak bisa, misalnya karena masalah ekonomi menjadikan dalam cara menyiapkan susu diencerkan supaya cukup untuk bertahan sampai waktu yang lama, itu akan menjadikan asupan nutrisi yang buruk untuk anak. Terlebih bayi tersebut tidak mendapatkan asi dari awal kelahiran nya.

Bagaimana cara perawat untuk melakukan penanganan stunting dari awal kehamilan ibu?

Ibu hamil harus melakukan pemeriksaan ANC di masa kehamilan nya dengan kontak langsung kepada pelayanan kesehatan untuk melakukan pengkajian secara rinci, seperti pola makan nya, makanan yang di pantang, budaya terkait ibu hamil yang terdapat dalam keluarganya. Sehingga pelayanan kesehatan dapat melakukan penatalaksanaan yang sesuai dengan masalah ibu. Seringkali ibu hamil datang hanya untuk periksa kehamilan saja, seperti cek USG. Untuk pemeriksaan konjungtiva, anamnesa untuk masalah tabu makanan, dan pola makanan jadi tidak terfokus. Jadi, perawat melakukan peran preventif dengan mengidentifikasi masalah ibu yaitu asupan nutrisi, kebiasaan makan, bagaimana ibu mengatasi masalah tabu dan lain nya di keluarganya. Itulah mengapa penerapan dengan konteks keluarga di maternitas sangat penting.

Apakah ada hubungan Antara status gizi ibu hamil dengan kejadian stunting yang di alami ibu hamil ?

di Gestasional diabetik ya nah biasanya sedikit pada ibu hamil yang obes itu adalah mengurangi karbo dikerjakan oleh nutrisisionis dengan objeknya jadi bukan berarti kita kontrol kontraindikasi kontra antara profesi lain dengan perawat sementara kita mau mensupport nih pasien dengan nutrisi yang bagus seperti dok ini pasiennya obes hb nya sekian terus pasiennya naik berat badan selama hamil cuman 1 kilo padahal kehamilannya udah 6 minggu 6 bulan umpamanya itu kan udah masalah terus ke dokter pasti akan kerjasama jd kita dapat kerja sama dengan profesi lain dan tidak boleh ada kontra di depan pasien.

jika ibu hamil mengalami kekurangan zat gizi pada tubuh stunting pada anak?

sudah terjawab, bahwa selama hamil ibu harus diperiksa kadar gula darahnya, kolesterol nya, mikronutriennya, Hb nya, tergantung dari hasil pemeriksaan, infus ibu hamil mikronutrien



Komplikasi pada ibu hamil?

iya jelas, komplikasi nya misalnya Hb nya rendah kolesterol tinggi atau kenaikan BB nya kurang, itu dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan janinnya terhambat, gizi nya tidak cukup hipertensi DM selama kehamilan, banyak selain ini, selama kehamilan bukan hanya asupan tapi kondisi keseluruhan nya sangat dibutuhkan.

Asi eksklusif penting untuk pencegahan stunting?

itu yang disebut sebagai konflik of interested ini adalah promosi dari susu formula tadi yang tidak sampai memengaruhi kepada kesehatan sample susu formula di posyandu sudah ada izin dan sudah paham konflik of interested, kita mengadvokasi ibu menjelaskan manfaat penting nya asi. Tunjukkan ke masyarakat bahwa ada undang undang yang mengatur mengenai Asi eksklusif, salah satunya adalah uu nomor 36 tahun 2009 pasal 128 tentang kesehatan tentang asi kepada bayi karna ada hak nya sebagai anak meminum asi, target kita masyarakat yang harus dijelaskan mengenai pentingnya asi kepada bayi.



setuju, karna pada menengah keatas memiliki banyak pilihan, untuk tidak memberikan asi pilihan untuk menyerahkan pilihan hak pengasuhan kepada pembantu dan mereka tidak konsen dalam pengasuhan anak, standing dapat mencakup semua masyarakat, masalahnya hanya 1 ibu harus merawat anaknya sendiri dan tau mengenai perkembangan anaknya terutama pada masyarakat menengah keatas, meskipun pendidikan ibu tinggi tidak menjamin anak tidak mengalami stunting karna kurang merawat dan menjaga anaknya sendiri melainkan melalui pengasuh



MASA GENTING DIMULAINYA STUNTING



Stunting itu seperti lingkaran setan, seperti yang bisa dapat dilihat di gambar apabila kita dapat memutus salah satu panah maka stunting dapat diputus. Begitu stunting sudah dimulai di usia bayi, dibawah usia 2 tahun maka anak ini punya resiko, stunting tidak hanya dilihat dari tinggi badan dan berat badan, stunting dilihat dari tinggi badan menurut umur, stunting tidak hanya berbicara soal pendek tetapi juga tentang kapasitas mental dan kecerdasan karena di usia 2 tahun otak sudah tumbuh 80% jadi hanya memiliki sisa 20% untuk di perbaiki/dikembangkan. Apabila pada saat bayi mengalami stunting dan berlanjut sampai usia anak dan remaja maka kecerdasan otak anak tersebut akan sulit untuk berkembang.

Pola makan ibu yang sedang hamil

1. Karbohidrat terbaik saat tumbuh dan dewasa

- Berpati: beras pecah kulit, umbi, jagung, sagu
- Tidak berpati : sayur dan buah
- Kaya akan antioksidasi
- Kaya akan mineral
- Kaya serat
- Cukup energi
- Bukan produk rafinasi, ex: terigu, karena jika konsumsi produk rafinasi tidak lagi didalamnya terdapat vitamin, mineral dll

2. Protein

- Kacang-kacangan
- Telur
- Tempe
- Jamur
- Ayam
- Ikan/seafood

3. Tambahan lemak sehat

- Ikan laut dalam
- Telur
- Kelapa
- Kemiri, kacang2an
- Alpukat

MASA GENTING DIMULAINYA STUNTING

Kebutuhan Nutrisi Ibu hamil
Menurut Permenkes RI no 28/2019

Umur	Energi (kkal)	Zat Besi (Mg)
19-29	2250	18
30-49	2150	18
Hamil trimester 1	+ 180	18
Hamil trimester 2	+ 300	18+9
Hamil trimester 3	+ 300	18+9

Anemia menjadi salah satu penyebab utama stunting

Apa dan kenapa anemia?

Anemia adalah nama umum dari kurangnya sel darah merah. Di dalam sel darah merah terdapat hemoglobin, yang berfungsi mengikat oksigen, beredar agar bisa digunakan seluruh sel untuk hidup dan tumbuh kembang. Anemia bisa disebabkan oleh gangguan proses pembentukan di 'pabriknya' : sumsum tulang gepeng manusia; akibat bahan baku kurang (defisiensi zat besi, asam folat, vitamin B12) atau 'depresi' sum-sum tulang (misal kanker)

Sel darah dipecah terlalu dini di limpa (disebut anemia hemolitik) karena terserang parasit (malaria) atau kelainan hemoglobin pada sel darah merah (thalasemia – gangguan genetik bersifat menurun. Kehilangan darah atau pendarahan bisa terjadi mendadak (akut) seperti pada kecelakaan dan pendarahan pasca persalinan, atau menahun (kronik) seperti cacingan, batuk berdarah pada TBC.

Kalau anemia lalu apa yang akan terjadi?

Semua sel tubuh butuh hidup, untuk hidup dan tumbuh kembang butuh oksigen. Sedangkan pembawa oksigen itu adalah hemoglobin dalam sel dah merah.

Akibat anemia:

- Gangguan perkembangan janin
- Risiko pendarahan pasca melahirkan
- Stunting jika terjadi dalam 1000 hari pertama kehidupan
- Gangguan konsentrasi dan kecerdasan
- Lemah, mudah letih, hilang gairah
- Nafsu makan menurun
- Rewel pada bayi dan anak, mudah jengkel dan kesal, gelisah hingga depresi
- Sering sakit kepala
- Kaki tangan mudah dingin
- Napas pendek, denyut jantung tidak beraturan, serangan jantung
- Kematian



PERAN MAHASISWA DALAM PENCEGAHAN STUNTING

Febrilla Elena Crismonika

Febrilla Elena Crismonika bersama dengan dua teman nya yaitu Kornelia Stephanie dan Elze Zulfia merupakan mahasiswa program studi Profesi NERS Poltekkes Kemenkes Jakarta III yang telah membuat materi pada kegiatan seminar nasional pada tahun 2022 yang berjudul “Peran Mahasiswa Dalam Pencegahan Stunting”. Pada kesempatan kali ini kami akan mengulik kembali apa saja yang telah dipaparkan oleh kak Febrilla, wah kira-kira seperti apa ya pembahasannya, yuk kita simak bersama!

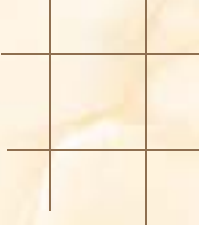
Beliau menyatakan bahwa stunting merupakan keadaan tubuh yang sangat pendek apabila dilihat dengan standar baku WHO-MGRS (Multicentre Growth Reference Study). Namun, tentu ada penyebab nya mengapa stunting ini dapat terjadi.

Dalam pemaparan beliau menjelaskan bahwa stunting dapat terjadi karena empat hal. Yang pertama, disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan. Lalu yang kedua, kurangnya akses makanan yang bergizi, hal ini dikarenakan makanan bergizi di Indonesia mahal. Selanjutnya yaitu terbatasnya layanan Kesehatan termasuk layanan ANC-Ante Natal Care (Pelayanan Kesehatan untuk ibu pada masa kehamilan) dan Post Natal, dan yang terakhir disebabkan oleh kurangnya akses air bersih dan sanitasi.



Bagaimana tips agar kita dapat mencegah stunting ??

Dalam penjelasan kak Febrilla, materi mengenai tips pencegahan ini dapat dilakukan sejak bayi dalam kandungan, pada masa tersebut para ibu harus menjaga kesehatannya dan juga memperbaiki gizi terutama yang berasal dari asupan makanan. Selanjutnya, sesaat setelah melahirkan jangan lupa untuk melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Pemberian ASI eksklusif juga perlu dilakukan sesuai dengan anjuran Badan Kesehatan Dunia (WHO). Kemudian, ketika bayi berusia 6-24 bulan berikan MPASI yang berkualitas dan seimbang sejak berusia 6 bulan, memperoleh kapsul Vitamin A dan juga memperoleh imunisasi dasar lengkap. Berikutnya adalah memantau pertumbuhan si kecil untuk mendeteksi ada atau tidaknya gangguan pertumbuhan. Selain itu, wujudkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang meliputi peningkatan akses terhadap air bersih, fasilitasi sanitasi, serta menjaga kebersihan lingkungan.



Seperti apa peran mahasiswa dalam pencegahan stunting?

Pada pemaparannya beliau menjelaskan bahwa peran mahasiswa yaitu sebagai Agent of Change yang mengasah kemampuan berpikir nya untuk belajar mempertajam analisa terhadap sesuatu kondisi sosial, contohnya melakukan promosi Kesehatan, melakukan gerakan anti stunting, berpartisipasi dalam kegiatan ataupun program penurunan angka stunting. Lalu, mahasiswa berperan sebagai Social Control yang berpikir kritis dan melihat suatu fenomena dari beberapa sudut pandang, tidak hanya dari satu sudut pandang saja, dan membahasnya secara mendalam dan menemukan sisi lain yang tidak diketahui banyak orang lain.

Contohnya melakukan pengabdian masyarakat dan juga melakukan penelitian ilmiah mengenai stunting. Tak hanya itu, mahasiswa juga berperan sebagai Iron Stock dan Role Model, merubah diri sebagai generasi tanpa stunting dan menurunkan factor penyebab stunting. Contohnya menerapkan pola hidup sehat sedari remaja, mengonsumsi makanan yang bergizi, memotivasi ibu hamil dalam menerapkan Pola Hidup Sehat dan penerapan gizi seimbang, dan merubah apa yang kurang pada generasi sebelumnya

Untuk yang terakhir beliau menyampaikan dalam pencegahan stunting dapat dilakukan oleh ibu hamil itu sendiri, tenaga kesehatan, dan mahasiswa perawat dengan cara menerapkan peran mahasiswa seperti melakukan gerakan anti stunting, melakukan pengabdian kesehatan dan penelitian tentang stunting, menjalankan hidup sehat dan gizi seimbang serta menjadi panutan dalam pencegahan stunting.

Privilege of liquid god

The sound of running water woke me up. But the comfortable atmosphere of this old hut forbade me to get up. "Hey, let's play! Let's go to the Bandar," the other children shouted, waking me up from a very beautiful dream. They invite me to play, adventure. "What will we do?" I asked Cyto, my best friend. I rushed to take a caping hat, a hat that I always carry everywhere. Then followed my other friends.

"Magic show, they show almighty magic. Everyone in the Nagari flocked to see it! You don't know that?" Ella said enthusiastically. I just shook my head.

The children walked past the creek, through several villages to watch the show. During the trip Cyto, Ella and Dandy kept telling me what a great magician he was. He is said to be able to fly people who are lying down, get rabbits out of their hats, to move water from one place to another.

"Hah? Is that true?" I was shocked almost to death to hear the extraordinary actions of the magician, I could no longer bear to meet the magician in the Bandar.

The journey they traveled was quite far, making the children tired and decided to rest for a while under a shady tree by the river. They devoured the supplies they had prepared while chatting happily. Ella approached me who was looking at the river current.

"What are you doing?" She said curiously.

"Looking in the mirror, there is no difference between me and my shadow? both full of liquid," I told Ella.

"Not the same. It's special liquid." I smiled, getting excited again at Ella's words. God liquids.

Not long after resting, boisterous sounds approached my entourage. Wow, those are all the spectators who want to see the magician in action. They ran towards the Bandar, very crowded. Everyone didn't care about each other, they ran without paying attention to what was in front of them.

Bruckkkkkkk

I fell, almost fell into the river. Luckily Ella held me, or else not only my Caping would have washed away, but me as well. "Hah? My Caping!" I screamed, chasing after my drifting hat. Keep running with the flow of the river, until I can no longer reach the hat.

"Okay, we'll make another hat like that," said Dandy.

"No, without a caping everyone can make fun of me now, you guys just watch that magician, I'll go back to Nagari," I advised everyone.

"No, we've come this far. We have to stay together until we meet the magician, then we go home together." Cyto said burning our spirit of solidarity.

They finally continued their journey to Bandar, upon arrival there, they were surprised by the phenomenon that existed

"This much? Where are these people from?" Dandy asked Cyto. Cyto was amazed to see this crowd of people. He had never seen so many people in his Nagari. "Hey, look at that magician" Cyto said to all his colleagues.

However, the audience there did not pay attention to the magician. But myself. I don't like being watched like this, all this makes butterflies in my stomach pop. Oh annoyed. But I try to ignore all that and focus on what I want to do. Watch the show!

I was amazed to see the magician's appearance. He looks amazing, spectacular. The magician walks into the middle of the audience. Greeted everyone present, and started his extraordinary action.

Privilege of liquid god

In the middle of the performance, the magician looked at me, no, he looked at me to be exact!

"Hey, you!"

I looked back to see who the magician was looking for. "You big head." The magician pointed at me, he asked me to walk towards him. All eyes looked at us, eyes in awe of the magician, and pitiful eyes at me the big head.

"Where did you come from?" asked the magician.

"I...I come from Nagari Luar," I answered stiffly, never expecting that I would be talking to this all-powerful magician.

"What do you want to do here, boy?"

I again remembered my friend's words during the trip.

"I want to see your magic! Magic to move liquid."

The magician was surprised not to play, he understood what the boy wanted.

"What's your name?" asked the magician again.

"I am not named sir."

The magician was again surprised by the child's answer. He wondered then what this child was called by his friends?

"His name is special," said Ella in the audience.

Special?

"What's so special about you, boy?" asked the magician.

I showed my big head. Very big compared to my friends. "I want you to move all the liquid here, I don't want that liquid anymore," I said slowly.

"Are you capable?"

Magician smiled, shook her head. "It's special water, a blessing from God. Not that I can remove it, but others can, not with magic, with something. It's called science."

The witch held my head, stroking it gently. "From now on you have a name,

hydrocephalus."

Hydrocephalus.

he magician gave me her proud hat. From that moment on I continued to wander in search of a thing called knowledge. Not to get rid of this special liquid, but to find out about its features.

Aku

aku? aku adalah orang yang keras kepala.bak rollercoaster ,sikap dan perasaanku naik turun tak menentu, aku memiliki banyak versi dari diriku sendiri, arghh akupun lupa siapa aku yang sekarang. janganakan menaruh barang,menaruh hati sajapun aku kadang salah.

ingin tau sedikit hal tentangku? aku tidak pernah menyerah,tidak mudah putus asa,bahkan ketika jatuhpun aku tetap harus bangkit sendiri. bagaikan bunga kering, tertiuap angin sedikit aja sudah goyah entah kemana.

urusan percaya diri saja sering lupa,apalagi percaya sama orang lain? arghh kupikir aku harus mempertimbangkannya berkali kali

aku benar benar tidak banyak mengerti tentang berbagai hal di dunia ini,tapi setidaknya aku paham dengan diriku sendiri,ya walupun aku tidak sepenuhnya percaya dengan diriku sendiri. aku selalu melamun dibawah sinar bulan dan gemerlap bintang dimalam yang panjang,kecuali waktu hujan dimalam hari semakin kesini aku semakin paham kalau melamun ditiap malam justru malah semakin terpuruk,
aku pun bingung pada diri sendiri,kenapa selalu terlintas pertanyaan "kenapa aku melakukan ini,bukankah lebih baik kalau melakukan itu?" argggghhh

bimbang selalu menjadi momok mengerikan di diriku sendiri,tapi aku tidak tahu bagaimana cara untuk mengungkapkannya,sampai sampai aku memikirkan hal konyol "apakah aku benar benar mengerti diriku,atau hanya pura pura mengerti?"

Psikologi Pola Asuh Anak

Model Parenting Style di atas menjadi pedoman beberapa psikolog, dokter, perawat sekaligus influencer dalam membuat sebuah konten. Secara lepasnya adalah "how to be good in parenting?" Konten mengenai pola asuh dapat dengan mudah kita saksikan dalam platform tiktok, khususnya di akun @parenting360, @rensia_sanvira, @dailyjour, @samantha.elsener, dan lainnya. Di era digital ini, orang tua dapat dengan mudah mendapatkan informasi guna meningkatkan wawasan dan pengetahuan dalam hal pengasuhan anak sesuai dengan usia, karakter, dan perkembangannya. Selain dari konten dan buku, orang tua juga dapat mengikuti program pelatihan parenting. Beberapa hal tersebut tentunya menyumbang kesuksesan dalam hal pengasuhan anak. Harapannya dengan penerapan pola asuh yang sesuai, orang tua dapat mendidik dan membesarkan anak menjadi pribadi unggul yang siap berkompetisi di masa mendatang dan juga membanggakan orang tuanya.



NURSE JOHN

"Perawat dari Kanada yang menjadi Tik Tok Star yang memiliki 4,4 juta pengikut dan mengungkapkan tantangan menjadi perawat lewat parodi dan komedi"



Siapa Nurse John?

Seorang perawat gawat darurat dari South Shore of Montreal Canada menjadi sorotan dalam dunia tiktok, pasalnya beliau memiliki jutaan penonton dari seluruh dunia berkat konten video tentang rumah sakit. John Dela Cruz namanya, ia merupakan Registered Nurse di Montreal Canada dan seorang content creator di platform tiktok, ia merekam skenario pasien/perawatan palsu yang lucu, seperti dirinya menari dan bernyanyi, untuk membuat pasien minum obat. Saat ini ia sedang cuti dari pekerjaannya.

Alasan Menjadi Perawat

Dela Cruz, 27, bermigrasi dari Filipina ke Montreal pada 2012, setelah kematian kakeknya, yang menderita kanker paru-paru dan penyakit Alzheimer. Dela Cruz mengatakan kematian kakeknya adalah yang menginspirasi dia untuk fokus pada keperawatan. "Saya ingin merawat orang lain sebagaimana saya merawat kakek saya dan saya ingin menjadi bagian dalam perubahan diri seseorang". Ucapnya.

Kenapa Menjadi Seorang Perawat Content Creator Tik Tok?

ketika diwawancarai oleh BBC, Nurse John mengatakan bahwa isi konteks dalam videonya adalah kesehatan mental. "Saya ingin menunjukkan kesulitan mental yang dihadapi oleh perawat". Nurse John menyatakan bahwa ia memang berniat membuat video yang lucu sehingga dapat menghibur tidak hanya perawat namun juga publik. Nurse John juga mengatakan bahwa ia ingin orang yang menonton videonya menyadari bahwa bukan hanya ia yang mengalami kesulitan dan mental breakdown tetapi Nurse John dan bahkan semua perawat juga menghadapi kesulitan tersebut. "Karena saya sangat paham betapa sulitnya menjadi perawat yang bekerja dalam kondisi sedikit staf". Tambahnya.

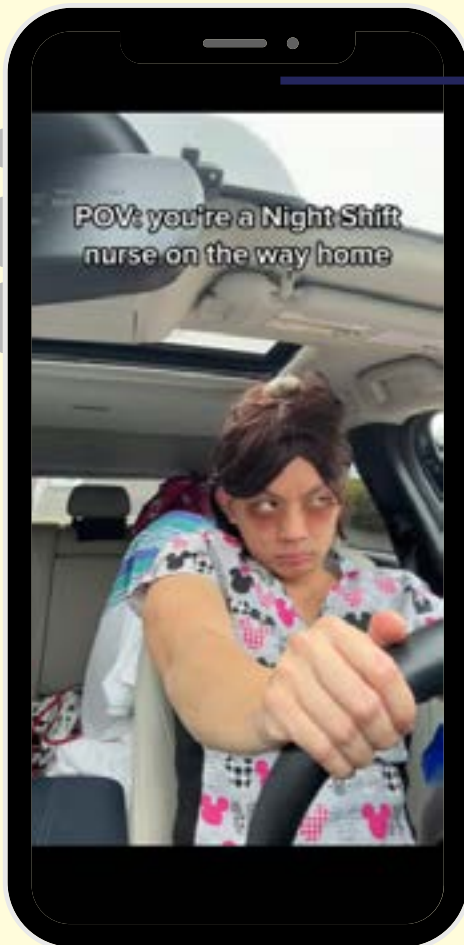
Bagaimana Reaksi Perawat Ketika Menonton Content Nurse John?

Awalnya Nurse John berfikir bahwa kontennya akan membuat orang lain dan dirinya senang karena melebih-lebihkan kondisi perawat seperti kantung mata yang hitam, namun ternyata atmosfir kesenangan tersebut berubah menjadi kesedihan ketika melihat realita yang sesungguhnya. "Saya menjadi sedih ketika melihat banyak komentar dari teman-teman perawat yang mengatakan hal tersebut bukan berlebihan namun sesuai realita".



"Saya sekarang sedang cuti karena alasan kesehatan mental namun Saya sangat merindukan bekerja setiap hari, karena Passion menjadi seorang perawat dan keinginan merawat orang di dalam hati saya yang begitu kuat"

"Saya ingin semua orang tahu bahwa perawat bukan lah title yang didapat untuk dianggap sebagai pahlawan namun perawat juga manusia yang memiliki kesehatan fisik dan mental dan perlu diperhatikan seperti layaknya pasien"



FOLLOW FOR
MORE



@NURSE.JOHN



@NURSE.JOHN

ASAH OTAK

YUK!! BERMAIN BERSAMA: QUIZ&TEBAK GAMBAR

1 Alat pelindung diri yang berfungsi untuk melindungi saluran pernapasan (satu kata)



.....

5 Alat yang digunakan untuk mengukur suhu (satu kata)



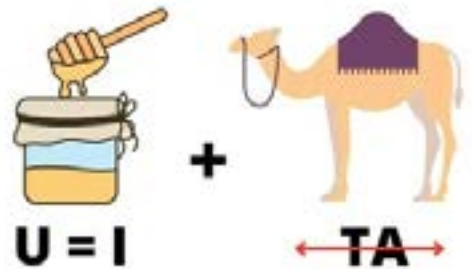
.....

2 Penyanyi dangdut Indonesia (Tiga Kata)



.....

6 Kota yang ada di Indonesia (satu kata)



.....

3 Alat yang dibuat untuk mengukur tekanan darah (dua kata)



.....

4 Penyakit kulit yang disebabkan oleh jamur (satu kata)



.....

7 Penyakit yang ditandai dengan kondisi kurangnya tinggi badan anak apabila dibandingkan dengan anak seusianya (satu kata)



.....

ASAH OTAK

YUK!! BERMAIN BERSAMA: QUIZ&TEBAK GAMBAR

8

Dapat terjadi apabila olahraga namun tidak diawali dengan pemanasan (tiga kata)



12

Luka atau peradangan di bibir dan di dalam mulut (satu kata)



9

Penyakit yang terjadi akibat terbentuknya material keras yang menyerupai batu (dua kata)



13

Kondisi yang disebabkan oleh menelan, mencium, menyentuh, atau menyuntikkan zat yang berbahaya bagi tubuh (satu kata)



10

Jenis pemeriksaan kesehatan dengan menggunakan sampel darah, urine, atau jaringan tubuh (dua kata)



14

Peradangan atau nyeri pada sendi (Arthritis) yang disebabkan adanya penumpukan kristal (dua kata)



11

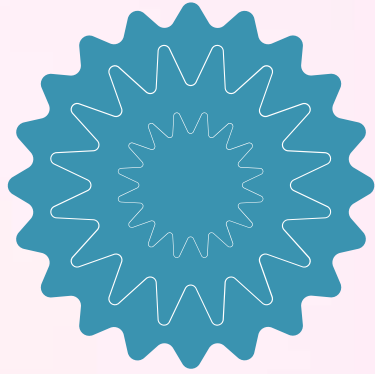
kondisi ketika jantung melemah sehingga tidak mampu memompa darah yang cukup ke seluruh tubuh (dua kata)



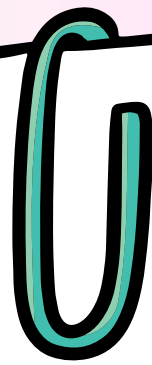
15

Penebalan kulit akibat tekanan dan gesekan yang terjadi berulang kali (dua kata)





Lampiran



KUNCI JAWABAN TEBAK GAMBAR

1. Masker
2. Ayu TingTing
3. Tensi Meter
4. Panu
5. Termometer
6. Stunting
7. Madiun
8. Keram Otot Kaki
9. Batu Ginjal
10. Tes Laboratorium
11. Gagal Jantung
12. Sariawan
13. Keracunan
14. Asam Urat
15. Mata Ikan