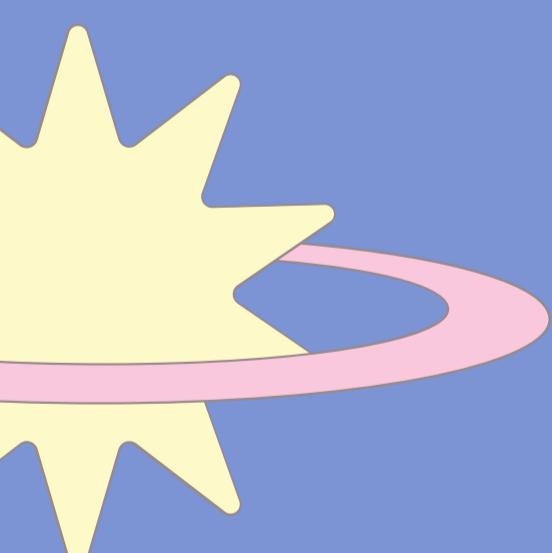




QUIZ TIME!!!!

Setiap hari adalah kesempatan untuk belajar dan menjadi versi terbaik dari dirimu sendiri.



KUIS ASI



1. Apa yang harus dilakukan ibu untuk meningkatkan produksi ASI?

 - a) Mengurangi konsumsi air
 - b) Menghindari makan makanan bergizi
 - c) Memberikan ASI secara tidak teratur
 - d) Menyusui bayi secara sering dan teratur
2. Pernyataan yang benar tentang ASI adalah:

 - a) ASI tidak mengandung zat gizi penting untuk bayi
 - b) ASI hanya penting untuk bayi prematur
 - c) ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi
 - d) ASI hanya perlu diberikan pada bayi dalam 3 bulan pertama kehidupannya
3. Apa pentingnya pemberian ASI eksklusif pada 6 bulan pertama kehidupan bayi?

 - a) Mencegah bayi mengalami gangguan perkembangan fisik
 - b) Mengurangi resiko alergi dan infeksi
 - c) Membantu perkembangan gigi bayi
 - d) Memastikan bayi tidur lebih nyenyak
4. Apa singkatan dari ASI?

 - a) Air Susu Indah
 - b) Air Susu Ibu
 - c) Air Sari Ibu
 - d) Air Susu Ingin
5. Berapa lama waktu ideal pemberian ASI eksklusif bagi bayi?

 - a) 3 bulan
 - b) 6 bulan
 - c) 9 bulan
 - d) 1 tahun



KUIS KMC



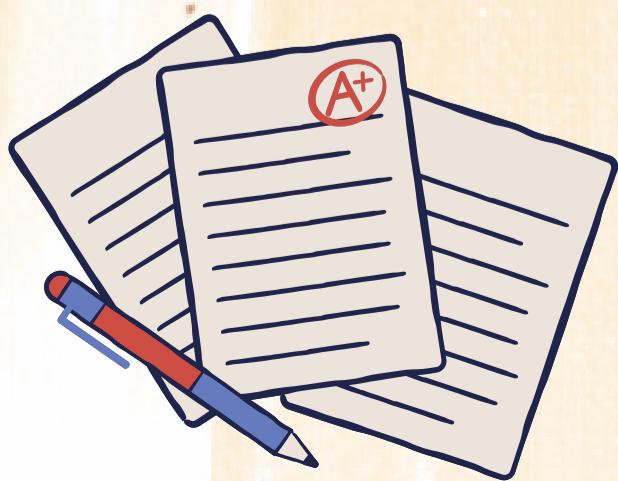
- 1. Apa yang dimaksud dengan Kangguru MothersCare?**
 - a) Sebuah metode merawat bayi yang menggunakan sarung kangguru
 - b) Sebuah program edukasi tentang perawatan bayi
 - c) Sebuah teknik pengasuhan yang melibatkan ayah dan ibu secara bersamaan
 - d) Sebuah metode menyusui bayi secara eksklusif selama 6 bulan
- 2. Siapa yang dapat melakukan Kangguru MothersCare?**
 - a) Hanya ibu kandung bayi
 - b) Hanya ayah bayi
 - c) Ibu atau ayah bayi
 - d) Hanya perawat medis
- 3. Apa manfaat utama dari Kangguru MothersCare?**
 - a) Meningkatkan kecerdasan intelektual bayi
 - b) Mengurangi risiko infeksi pada bayi
 - c) Mempercepat perkembangan motorik bayi
 - d) Meningkatkan kemampuan berbicara pada bayi
- 4. Berapa lama idealnya Kangguru MothersCare dilakukan setiap hari?**
 - a) 30 menit
 - b) 1 jam
 - c) 4 jam
 - d) 8 jam
- 5. Apa yang dilakukan saat melakukan Kangguru MothersCare?**
 - a) Menggendong bayi di lengan
 - b) Menggunakan kursi khusus untuk bayi
 - c) Menggunakan sarung kangguru untuk mengikat bayi kepada orang tua
 - d) Menyusui bayi dengan posisi tidur



KUIS TERAPI STIMULASI FISIK DAN HIPERBILIRUBIN



- 1. Apa yang dimaksud dengan ikterikatau hiperbilirubin pada bayi?**
 - a) Tingginya kadar gula dalam darah bayi
 - b) Tingginya kadar bilirubin dalam darah bayi
 - c) Kekurangan sel darah merah pada bayi
 - d) Tingginya tekanan darah pada bayi
- 2. Apa yang dimaksud dengan terapi stimulasi fisik?**
 - a) Terapi yang menggunakan obat-obatan untuk mengobati cedera fisik
 - b) Terapi yang mengandalkan gerakan tubuh dan latihan fisik untuk meningkatkan kondisi kesehatan
 - c) Terapi yang melibatkan penggunaan teknologi canggih untuk merangsang otot-otot
 - d) Terapi yang hanya berfokus pada pijat dan refleksi tubuh
- 3. Apa tujuan utama dari terapi stimulasi fisik?**
 - a) Mengobati penyakit secara langsung
 - b) Meningkatkan daya tahan tubuh
 - c) Mengurangi tingkat stres emosional
 - d) Meningkatkan fungsi dan kekuatan fisik



KUIS TEKNIK MENYUSUI



1. Bagaimana posisi bayi yang tepat saat menyusui agar mulut dan bibirnya dapat membentuk "C" di puting susu?

 - a) Bibir atas harus menutupi puting susu
 - b) Bibir bawah harus menutupi puting susu
 - c) Bayi harus menghisap dengan lidahnya
 - d) Bayi dapat menghisap dengan cara apa saja

2. Apa yang dimaksud dengan "teknik menyusui"?

 - a) Posisi bayi saat menyusui
 - b) Waktu yang tepat untuk menyusui
 - c) Jenis makanan yang diberikan pada bayi
 - d) Penggunaan botol susu saat memberi makan bayi

3. Manfaat dari posisi menyusui yang tepat adalah:

 - a) Memudahkan bayi untuk tidur
 - b) Mempercepat proses menyusui
 - c) Mencegah bayi tersedak saat menyusui
 - d) Menyulitkan bayi untuk menghisap ASI



KUIS MEMANDIKAN BAYI DAN PERAWATAN TALI PUSAT



- 1. Apa yang harus dipastikan sebelum memandikan bayi?**
 - a) Pastikan air hangat sudah disiapkan di bak mandi
 - b) Pastikan bayi dalam keadaan sangat lapar
 - c) Pastikan ruangan gelap dan tanpa cahaya
 - d) Pastikan bayi tidak merasa haus
- 2. Bagaimana cara membersihkan tali pusat bayi yang masih menempel?**
 - a) Dikeringkan dengan handuk setelah mandi
 - b) Diberi bedak untuk mengeringkan
 - c) Dibersihkan dengan kapas dan betadinatau NaCl
 - d) Dibiarkan lembab dan menetes sendiri
- 3. Mengapa perawatan tali pusat penting untuk mencegah infeksi?**
 - a) Tali pusat dapat mengandung bakteri yang berbahaya
 - b) Tali pusat dapat tumbuh menjadi tumbuhan
 - c) Tali pusat bisa membuat bayi mengalami alergi
 - d) Perawatan tali pusat tidak terlalu penting untuk mencegah infeksi
- 4. Apa yang harus dilakukan jika tali pusat bayi tampak merah, bengkak, atau berbau tidak sedap?**
 - a) Dibiarkan begitu saja karena itu hal biasa
 - b) Dicuci dengan sabun
 - c) Segera konsultasikan dengan dokter atau tenaga medis
 - d) Diberi bedak agar tidak berbau
- 5. Setelah tali pusat bayi lepas, apa yang harus diperhatikan saat memberikan mandi pada bayi?**
 - a) Hindari membasahi area bekas tali pusat
 - b) Pastikan air mandi cukup panas untuk mengeringkan bekas tali pusat
 - c) Gunakan sabun antibakteri untuk membersihkan bekas tali pusat
 - d) Berikan pijatan lembut pada bekas tali pusat



KUIS IMUNISASI



1. Mengapa penting untuk mengikuti jadwal imunisasi yang telah ditentukan?

- a) Agar bayi lebih banyak tidur
- b) Agar bayi tumbuh lebih tinggi
- c) Agar bayi mendapatkan kekebalan tubuh secara maksimal
- d) Agar bayi lebih sering mengalami demam

2. Apa yang perlu diperhatikan setelah bayi menerima imunisasi?

- a) Pastikan bayi tidur lebih lama
- b) Hindari kontak dengan bayi setelah imunisasi
- c) Perhatikan reaksi tubuh bayi, seperti demam atau kemerahan di area suntikan
- d) Berikan makanan padat kepada bayi setelah imunisasi

3. Siapa yang memberikan imunisasi pada bayi?

- a) Dokter atau perawat medis yang berpengalaman
- b) Orang tua bayi
- c) Tetangga yang berpengalaman
- d) Kakak bayi yang berusia di atas 5 tahun



KUIS WTS



1. Apa yang dimaksud dengan "watertepidsponge"?
 - a) Mencuci tangan dengan air hangat
 - b) Mandi menggunakan air hangat
 - c) Membersihkan luka dengan air dingin
 - d) Membersihkan tubuh dengan kain basah yang dibasahi air hangat
2. Water tepid sponge biasanya digunakan untuk tujuan apa?
 - a) Mengatasi demam tinggi pada anak
 - b) Membersihkan luka terbuka
 - c) Membersihkan kulit dari kotoran
 - d) Menyegarkan tubuh setelah beraktivitas
3. Bagaimana cara melakukannya secara tepat?
 - a) Menggunakan air dingin untuk merendam kain
 - b) Mencampur air hangat dengan sabun mandi
 - c) Merendam kain dengan air hangat, memerahkannya, lalu mengaplikasikan ke tubuh
 - d) Menggunakan kain yang sudah kering tanpa air
4. Apa manfaat dari watertepid sponge?
 - a) Menghilangkan bau badan
 - b) Meningkatkan energi tubuh
 - c) Menjaga kelembapan kulit
 - d) Menurunkan suhu tubuh saat demam
5. Berapa lama durasi yang direkomendasikan untuk melakukan watertepid sponge?
 - a) 5 menit
 - b) 30 menit
 - c) 1 jam
 - d) 2 jam
6. Water tepid sponge tidak boleh dilakukan menggunakan air hangat yang terlalu panas karena alasan apa?
 - a) Menyebabkan kulit menjadi lebih cerah
 - b) Mengurangi risiko bakteri pada kulit
 - c) Dapat menyebabkan luka bakar pada kulit
 - d) Menyebabkan bayi menjadi lebih rewel



KUIS DUKUNGAN EMOSIONAL



1. Apa yang dimaksud dengan dukungan emosional?

- a) Bantuan finansial kepada seseorang yang membutuhkanb)
- b) Memberikan dukungan melalui kata-kata dan perbuatan yang menyenangkan
- c) Memberikan dukungan fisik dalam bentuk pelukan atau sentuhan
- d) Memberikan nasihat dan saran kepada seseorang yang mengalami masalah

2. Dukungan emosional dapat membantu seseorang untuk:

- a) Meningkatkan kondisi keuangan
- b) Menyelesaikan masalah fisik
- c) Menghadapi dan mengatasi masalah emosional atau stres
- d) Menemukan pekerjaan baru

3. Bentuk dukungan emosional dapat berupa:

- a) Memberikan hadiah berupa uang tunai
- b) Memberikan bantuan fisik untuk menyelesaikan pekerjaan
- c) Mendengarkan dengan penuh perhatian dan memberikan kata-kata positif
- d) Memberikan saran tanpa diminta

4. Bagaimana dukungan emosional dapat berpengaruh pada kesehatan seseorang?

- a) Dukungan emosional tidak memiliki pengaruh pada kesehatan seseorang
- b) Dukungan emosional dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik
- c) Dukungan emosional dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik
- d) Dukungan emosional hanya berpengaruh pada kesehatan mental

5. Apa peran penting dari dukungan emosional dalam hubungan interpersonal?

- a) Menciptakan persaingan antar individu
- b) Meningkatkan konflik dan ketegangan
- c) Memperkuat ikatan dan saling percaya di antara individu
- d) Menyebabkan perasaan kesepian



KUIS DUKUNGAN EMOSIONAL



6. Mengapa mendengarkan dengan empati adalah salah satu bentuk dukungan emosional yang kuat?

- a) Karena itu akan membuat orang lain merasa dihargai dan dipahami
- b) Karena orang lain akan merasa terbebani dengan masalah mereka sendiri
- c) Karena mendengarkan dengan empati dapat menyebabkan perasaan kesepian
- d) Karena itu akan membuat orang lain merasa tidak dihargai

7. Siapa yang biasanya memberikan dukungan emosional?

- a) Orang yang memiliki masalah kesehatan mental
- b) Teman, keluarga, atau orang terdekat
- c) Orang yang mengalami masalah finansial
- d) Orang yang memiliki masalah fisik

8. Bagaimana dukungan emosional dapat membantu seseorang dalam menghadapi tantangan hidup?

- a) Dukungan emosional dapat membuat seseorang terlalu bergantung pada orang lain
- b) Dukungan emosional dapat mengurangi kepercayaan diri seseorang
- c) Dukungan emosional dapat memberikan dorongan emosional dan kekuatan untuk mengatasi tantangan
- d) Dukungan emosional tidak berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup

9. Bagaimana cara memberikan dukungan emosional kepada seseorang yang sedang mengalami kesulitan?

- a) Menghindari berbicara dengan mereka untuk memberikan privasi
- b) Mengabaikan perasaan mereka agar mereka dapat menghadapi masalah tersebut sendiri
- c) Mendengarkan dengan penuh perhatian dan menunjukkan empati
- d) Memberikan saran tanpa diminta

10. Dukungan emosional dapat berupa kata-kata positif, tetapi juga dapat didukung oleh:

- a) Mengabaikan masalah orang lain
- b) Mengkritik orang lain
- c) Memberikan hadiah berharga secara materiil
- d) Tindakan atau perbuatan nyata untuk membantu orang lain



FORM EVALUASI KETERAMPILAN

Petunjuk:

Form evaluasi dibawah ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan diri dan keyakinan ibu baik sebelum ataupun setelah membaca dan melihat video demonstrasi, meliputi:

KMC (PERAWATAN METODE KANGGURU)?

MEMANDIKAN BAYI

PERAWATAN TALI PUSAT?

TEKNIK MENYUSUI?

PIJAT OKSITOSIN?

**TERAPI STIMULASI FISIK ATAU PIJAT PADA
TANGAN DAN KAKI? ?**

Keterangan:

1 = sangat tidak sesuai, ?

2 = tidak sesuai, ?

3 = ragu-ragu, ?

4 = sesuai, ?

5 = sangat sesuai??

**Tanda * dapat diubah dengan menggunakan
jenis keterampilan dari No. 2-6?**

FORM EVALUASI KETERAMPILAN

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5
1.	Saya yakin dapat melakukan KMC* pada bayi saya					
2.	Saya dapat melakukan hal-hal yang perlu disiapkan sebelum melakukan KMC* dengan cepat					
3.	Saya dapat melakukan KMC* pada bayi saya dengan mudah					
4.	Ketika saya akan melakukan KMC* dengan bayi saya, saya merasa tenang					
5.	Saya tidak yakin dapat melakukan KMC* pada bayi saya					
6.	Saya merasa waktu kurang untuk melakukan KMC* bayi saya					
7.	Ketika saya akan melakukan KMC* dengan bayi saya, saya merasa panik					
8.	Saya yakin mempunyai kekuatan untuk melakukan KMC* pada bayi saya karena pengetahuan yang saya miliki					
9.	Saya selalu memotivasi diri saya agar berhasil dan sukses dalam melakukan KMC* pada bayi saya					
10.	Saya merasa mempunyai keunggulan (seperti terampil, bersemangat, sabar) untuk melakukan KMC* pada bayi saya					
11.	Saya akan terus berusaha agar dapat melakukan KMC* pada bayi saya					
12.	Saya merasa pengetahuan saya kurang mengenai cara melakukan KMC* pada bayi saya					
13.	Saya jarang memotivasi diri saya agar dapat melakukan KMC* pada bayi saya					
14.	Saya tidak yakin dapat melalui masalah yang terjadi saat melakukan KMC pada bayi saya					
15.	Saya malas untuk mencari informasi tentang cara melakukan KMC* pada bayi saya kepada orang-orang disekitar saya					
16.	Saya malas melakukan KMC*					
17.	Saya merasa mampu mengatasi, apabila ada masalah saat melakukan KMC* pada bayi saya					
18.	Saya merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah yang terjadi saat saya melakukan KMC*					
19.	Saya merasa tidak mampu untuk mencari informasi tentang cara melakukan KMC* pada bayi saya					
20.	Saya merasa belum pernah melakukan KMC* sehingga saya merasa tidak cukup bekal untuk melakukan KMC*					





STAY
STRONG &
POWER ON