

ATURAN PERMAINAN ULAR TANGGA BKB EMAS

Keterangan Bahan:

1. 1 (satu) lembar ular tangga adalah lembaran besar yang terdiri dari 25 kotak. Digunakan sebagai tempat bermain
2. Dadu adalah kubus dengan angka satu sampai enam.
3. Kartu Pertanyaan adalah satu set kartu yang terdiri dari 20 lembar untuk masing- masing Pertemuan. Setiap kartu yang terdiri dari tiga bagian yaitu:
 - Pertanyaan tentang informasi yang terkait dengan topik pertemuan
 - Kunci jawaban dari pertanyaan
 - Konsekuensi jika menjawab pertanyaan salah atau benar

Aturan Permainan:

1. Permainan dilakukan oleh minimal 4 orang/kelompok (jika peserta lebih dari empat orang, maka dibentuk 4 kelompok)
2. Yang menjadi pion adalah peserta yang ikut bermain dan berdiri dalam area ular tangga
3. Pion diharapkan melepaskan alas kaki (sandal, sepatu)
4. Jika 1 kelompok terdiri lebih dari 1 orang, maka yang melempar dadu adalah peserta yang berada di luar area permainan ular tangga.
5. Dadu harus dilempar ke atas kepala sambil diputar.
6. Langkah pertama pion dimulai dari kotak "Ayo ke BKB" / Kotak nomor 1.
7. Pion akan melangkah sesuai dengan angka dadu yang muncul.
8. Bila angka dadu yang muncul adalah angka enam, maka kelompoknya boleh melempar dadu kembali.
9. Bila Pion berhenti di kotak ujung bawah tangga maka pion akan naik ke kotak ujung atas tangga.
10. Tangga menggambarkan perilaku pengasuhan baik yang berdampak positif
11. Bila pion berhenti di kotak ekor ular maka pion harus turun ke kotak kepala ular.
12. Ular menggambarkan perilaku pengasuhan kurang baik yang berdampak negatif

13. Pion harus membacakan pernyataan yang berada di kotak tempat dia berhenti (kotak ujung tangga bawah dan kotak ekor ular) dan menjelaskan secara singkat.
14. Bila Pion berhenti di kotak tanda tanya, maka kader akan memberikan pertanyaan. Pertanyaan dari kader sesuai dengan kartu pertanyaan yang diambil oleh temannya yang berada di luar area permainan ular tangga. Kartu yang diambil tidak boleh dilihat oleh peserta, harus diberikan kepada kader untuk dibacakan.
15. Pertanyaan dari kader dapat dijawab oleh semua peserta yang sekelompok dengan pion.
16. Konsekuensi dari jawaban yang benar atau salah, disampaikan oleh kader sesuai kartu pertanyaan dan dilaksanakan oleh pion.
17. Bila pion berhenti di kotak "lakukan salam", kader meminta kelompok pion tersebut untuk melakukan salam BKB Emas.
18. Pion diperbolehkan untuk berada dalam kotak yang sama dengan pion lainnya tanpa harus ditendang/disingkirkan.
19. Jika angka dadu membuat langkah pion melebihi kotak terakhir, maka pion harus mundur sesuai dengan sisa langkah.
20. Peserta dianggap menang jika pionnya berhasil tepat mencapai kotak terakhir (kotak "selamat anda menjadi orang tua hebat")
21. Kelompok yang telah mencapai kotak terakhir bersorak bersama-sama, "Kami Orang tua Hebat!!" (bisa diganti dengan kalimat positif yang lain sesuai kesepakatan kelompok)
22. Peserta diharapkan bermain dengan sportif.
23. Permainan bisa juga dihentikan sesuai dengan kesepakatan bersama, untuk beberapa kondisi:
 - Pion tidak mencapai kotak terakhir dalam waktu yang lama
 - Cuaca tidak mendukung
 - Sesuai dengan waktu yang ditentukan
 - Dan kondisi-kondisi lainnya yang tidak memungkinkan untuk permainan dilanjutkan/dilaksanakan.

28. Catatan: Jika peserta hanya empat orang, maka pion akan melakukan semua tugas pemain.

Pembagian Peran :

1. Kader

- Memimpin permainan
- Memegang kartu pertanyaan
- Membacakan pertanyaan
- Membacakan jawaban jika jawaban peserta belum lengkap atau salah.
- Membacakan konsekuensi

2. Pion

- Bermain mengikuti aturan
- Selalu berada dalam area permainan ular tangga

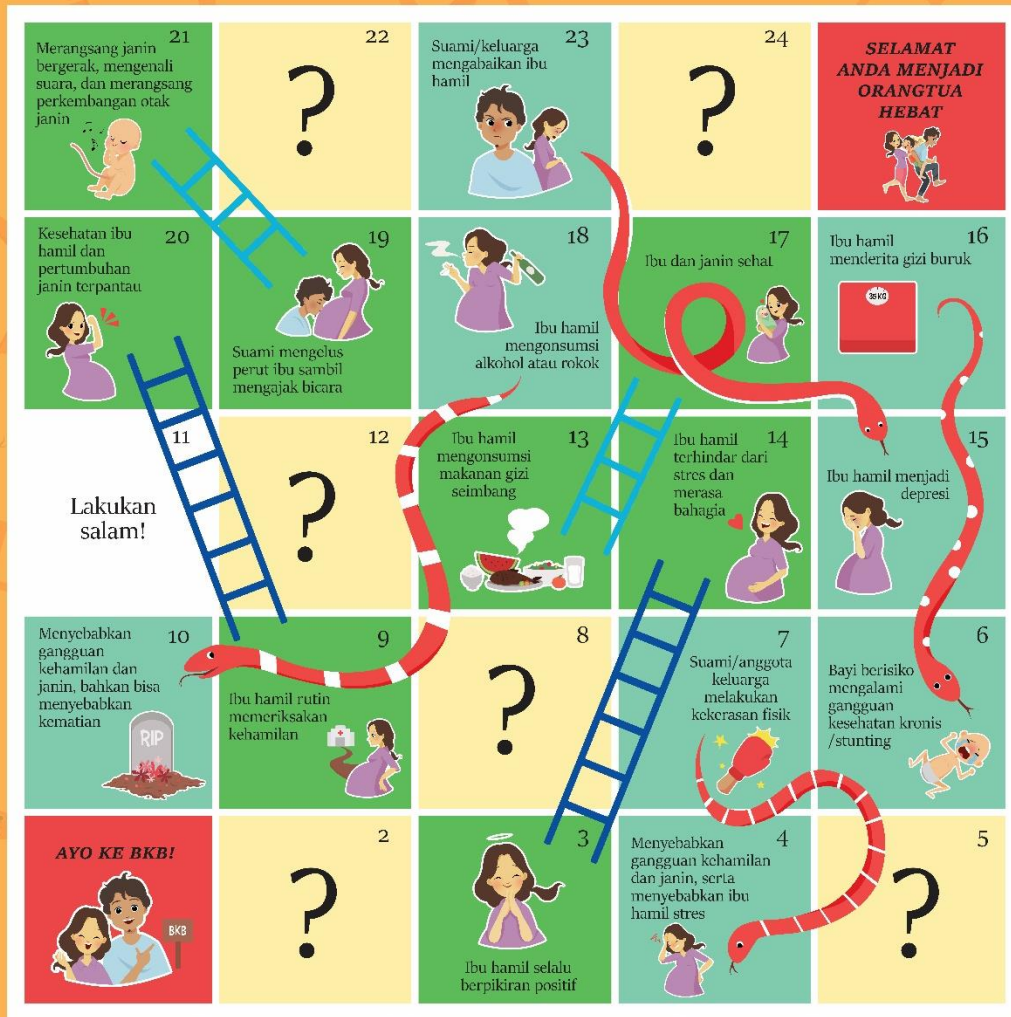
3. Peserta/anggota kelompok pion

- Melempar dadu
- Membantu menjawab pertanyaan
- Membuat yel-yel kelompok jika disepakati

~ Selamat Bermain ~

ULAR TANGGA BKB EMAS

PERTEMUAN 2



MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL IBU HAMIL

ULAR TANGGA BKB EMAS

PERTEMUAN 2

MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL IBU HAMIL

Sebutkan hal-hal yang perlu dihindari ibu hamil!

- Mengangkat benda berat
- Merokok/terpapar asap rokok
- Minum minuman bersoda/alkohol/jamu
- Tidur terlentang lebih dari 10 menit saat hamil tua
- Minum obat tanpa resep dokter
- Stres berlebihan

Jika Benar 1, maka maju 1 langkah

Jika Benar 2, maka maju 2 langkah

Jika Benar 3, maka maju 3 langkah

Jika Benar 4, maka maju 4 langkah.

Jika Benar 5, maka maju 5 langkah

Jika Benar 6, maka maju 6 langkah.

Jika Salah, mundur 2 langkah

Berapa kali minimal periksa kehamilan?

4 kali

1 kali pada usia sebelum 3 bulan

1 kali pada usia 4-6 bulan

2 kali pada usia 7-9 bulan

Jika Benar jawab jumlah saja, maju 2 langkah. Jika dapat menjelaskan waktu pemeriksaannya maka maju lagi hingga tangga terdekat.

Jika Salah, mundur 1 langkah

Imunisasi apa yang harus dilakukan saat hamil?

Imunisasi TT (Tetanus Toksoid)

Jika Benar, maju 3 langkah

Jlka Salah, joget dan
bernyanyi di tempat

Tablet tambah darah harus diminum minimal 90 hari selama masa kehamilan. Benar/Salah?

Benar. Ibu hamil sejak awal kehamilan minum 1 tablet tambah darah setiap hari minimal 90 hari. Tablet tambah darah diminum malam hari untuk mengurangi rasa mual

Jika Benar, boleh melangkah ke tangga terdekat sambil teriak “Kita Peduli 1000 HPK”

Jika Salah, jongkok di tempat sambil bicara “Tablet tambah darah penting untuk Ibu hamil”

Apa itu IMD?

Inisiasi Menyusu Dini

Jika Benar, maju 1 langkah

Jika Salah, tetap di tempat

Ibu hamil tidak boleh mencuci rambut, mitos/fakta?

Mitos. Ibu hamil harus menjaga kebersihan diri diantaranya mencuci rambut 2-3x dalam seminggu.

Jika Benar, maju ke tangga terdekat.

Jika Salah, diam di tempat sambil bernyanyi Bangun tidur ku terus mandi, tidak lupa menggosok gigi, habis mandi kutolong ibu membersihkan tempat tidurku

Setelah buang air besar dan buang air kecil, ibu hamil perlu cuci tangan dengan air saja. Benar/Salah?

Salah.

Cuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, setelah buang air besar dan buang air kecil

Jika Benar, melangkah ke tangga terdekat.

Jika Salah, mundur 1 langkah.

Apakah kurang tidur berpengaruh terhadap kesehatan janin?

Benar. Kurang tidur dan kelelahan memicu terjadinya depresi.

Jika Benar, maju 1 langkah.

Jika Salah, mundur 2 langkah.

Ibu hamil dikatakan ada faktor risiko hipertensi bila tekanan darah berapa?

140/90 mmHg. Tekanan darah normal 120/80 mmHg. Bila tekanan darah lebih besar/sama dengan 140/90 mmHg maka ada faktor risiko hipertensi.

Jika Benar, boleh maju 2 langkah sambil berteriak “Ayo Hidup Sehat”

Jika Salah, mohon maaf balik ke start

Bila tinggi badan <150cm, maka faktor risiko panggul sempit sehingga kemungkinan sulit melahirkan secara normal. Benar/Salah?

Salah.

Bila tinggi badan <145cm, maka faktor risiko panggul sempit sehingga kemungkinan sulit melahirkan secara normal

Jika Benar, maju 5 langkah

Jika Salah, mundur 3 langkah

Pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA) merupakan hal penting. Ibu hamil dinyatakan menderita kurang energi kronis dan berisiko melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) bila ukuran LiLA berapa?

Kurang dari 23,5 cm

Jika Benar, melompat dua kaki ke depan 3 langkah

Jika Salah, melompat dua kaki ke belakang 1 langkah

Ibu hamil minum air harus banyak, minimal 1 galon per hari. Mitos/Fakta?

Mitos.

Kebutuhan air minum saat hamil adalah 10 gelas per hari

Jika Benar, maju ke tangga terdekat

Jika Salah, mundur ke ular terdekat

Kehamilan dapat memicu depresi pada beberapa wanita. Mitos/Fakta?

Fakta. Gejala yang dapat mengindikasikan depresi adalah :

- Perasaan sedih dan tidak punya harapan
- Pikiran negative tentang diri sendiri
- Kurang tidur
- Keinginan yang rendah untuk melakukan sesuatu/bersosialisasi
- Hilang nafsu makan

Jika Benar, maju 3 langkah sambil ketawa-ketawa

Jika Salah, mundur 3 langkah sambil ketawa-ketawa

Mengapa suami/keluarga perlu mendampingi ibu hamil saat pemeriksaan kehamilan?

Agar ibu hamil mendapat dukungan moral yang membuatnya senang.

Jika Benar, maju 2 langkah
sambil lompat 1 kaki

Jika Salah, diam di tempat
sambil peragaan salam BKB

Bolehkah suami membantu istrinya yang sedang hamil untuk mengerjakan pekerjaan rumah?

Boleh.

Seluruh anggota keluarga harus memperhatikan aktivitas fisik ibu hamil agar tidak kelelahan.

Jika Benar, maju 1 langkah sambil tangan di pinggang

Jika Salah, mundur 2 langkah sambil pegang kedua telinga

Sebutkan 3 tanda bahaya/keluhan yang dialami ibu hamil sehingga harus segera dibawa ke fasilitas kesehatan (puskesmas, rumah sakit, dokter atau bidan)!

- Muntah terus dan tidak mau makan
- Demam tinggi
- Bengkak kaki, tangan, wajah, atau sakit kepala disertai kejang
- Janin dirasa kurang bergerak
- Pendarahan
- Air ketuban keluar sebelum waktunya
- Terasa sakit saat kencing/keputihan/gatal di daerah kemaluan
- Batuk lama lebih dari 2 minggu
- Jantung berdebar-debar atau nyeri di dada
- Diare berulang
- Sulit tidur dan cemas berlebihan

Jika Benar 3, maka maju ke kotak nomor 16. Jika Benar 1-2, maka maju satu langkah.

Jika Salah. Mundur ke ular terdekat

Sebutkan salah satu tanda awal persalinan!

Perut mules teratur, keluar lendir bercampur darah /keluar cairan ketuban dari jalan lahir.

Jika Benar, maju 1 langkah

Jika Salah, mundur 1 langkah

Bila ibu hamil stress, janin juga stress. Mitos/Fakta?

Fakta.

Menurut Bruce Lipton, Ph.D ahli biologi dan penulis, emosi dan nutrisi ibu bisa turun ke janin melalui darah dan plasenta. Jika ibu hamil bahagia, maka janin juga bahagia. Sebaliknya jika ibu hamil stress, maka janin juga stress

Jika Benar, maju ke kotak pertanyaan berikutnya

Jika Salah, mundur ke START

Praktikkan cara melakukan rangsangan/stimulasi pada janin!

Caranya suami mengelus perut ibu hamil sambil mengajak bicara.

Suami perlu melakukan rangsangan/stimulasi pada janin sejak usia kandungan 4 bulan

Jika Benar, maju 3 langkah

Jika Salah, mundur ke kotak nomor 2

Ibu hamil harus makan sayur bayam setiap hari. Mitos/Fakta?

Mitos.

Ibu hamil perlu mengonsumsi beragam makanan secara proporsional dengan pola gizi seimbang

Jika Benar, maju ke tangga terdekat

Jika Salah, mundur ke kotak nomor 5