



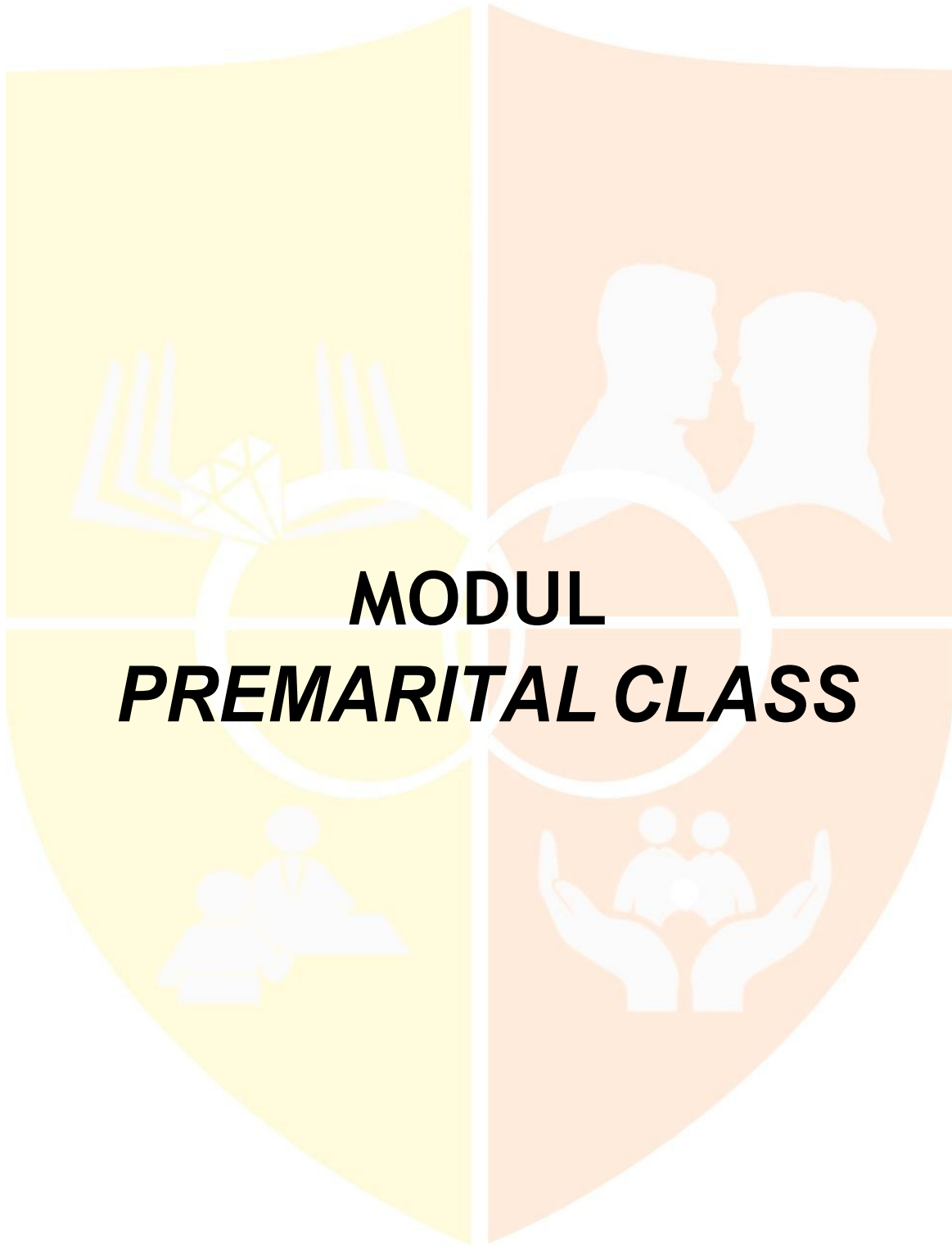
PROGRAM *MATCHING FUND*
TAHUN ANGGARAN 2021

MODUL

PREMARITAL CLASS

KERJASAMA

DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN TINGGI
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
DINAS PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN KELUARGA BERENCANA
KABUPATEN BONDOWOSO
2021



MODUL
PREMARITAL CLASS



PROGRAM *MATCHING FUND*
TAHUN ANGGARAN 2021

MODUL *PREMARITAL CLASS*

TIM PENYUSUN

Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep.
Dr. Nikmatur Rohmah, M.Kes.
Ilanka Cahya Dewi, S.T, M.T.
Lutfi Ali Muharrom, S.Si. M.Si.
Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes.
Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep.
Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep.
Ns. Hendra Kurniawan, S.Kep., M.Ked.Trop.

KERJASAMA

DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN TINGGI
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
DINAS PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN KELUARGA BERENCANA
KABUPATEN BONDOWOSO
2021

MODUL PREMARITAL CLASS

Program Matching Fund 2021

Kerjasama:

- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Universitas Muhammadiyah Jember
- Dinas Pemberdayaan Perempuan Dan Keluarga Berencana Kabupaten Bondowoso

xiii+36 halaman; 15,5x23 cm

MODUL PREMARITAL CLASS

Tim Penulis

Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep.

Dr. Nikmatur Rohmah, M.Kes.

Ilanka Cahya Dewi, S.T, M.T.

Lutfi Ali Muharrom, S.Si. M.Si.

Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes.

Ns. Ely Rahmatika Nugrahani, S.Kep., M.Kep.

Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep.

Ns. Hendra Kurniawan, S.Kep., M.Ked.Trop.

Cetakan Pertama, September 2021

UCAPAN TERIMA KASIH

Modul *Premarital Class* dapat tersusun berkat bantuan berbagai pihak. Kami menghaturkan terima kasih Jazakumullah Khoir wa Barokallahu lana walakum kepada:

1. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi sebagai penyandang dana program *matching fund* 2021.
2. Dr. Hanafi, M.Pd. Rektor Universitas Muhammadiyah Jember, sebagai penanggung jawab program *premarital class* dalam kegiatan *matching fund*.
3. Drs. K.H. Salwa Arifin, Bupati Bondowoso.
4. dr. Agus Suwardjito, M.Kes. Kepala Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga Berencana Kabupaten Bondowoso sebagai mitra program *premarital class*.
5. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bondowoso.
6. Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Bondowoso.
7. Kepala Bagian Pemerintahan Kabupaten Bondowoso.
8. Kepala Bagian Kesejahteraan Masyarakat Kabupaten Bondowoso.
9. Kepala Bagian Komunikasi dan Informasi Kabupaten Bondowoso.
10. Ketua Pengadilan Agama Kabupaten Bondowoso.
11. Kepala KUA dan Operator KUA se-Kabupaten Bondowoso.
12. Camat Botolinggo, Camat Cerme, Camat Maesan, Camat Wringin, dan Camat Tlogosari.
13. Kepala Bidang Pengendalian Penduduk, Kepala Bidang KB KS, Kepala Bidang PP dan PA DPPKB Kabupaten Bondowoso.
14. Penyuluh KB kecamatan Wringin, Cerme, Maesan, Botolinggo, Tlogosari kabupaten Bondowoso.
15. Dekan beserta jajaran pimpinan di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Jember.
16. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Jember.
17. Seluruh Camat beserta staf dan Kepala Kantor Urusan Agama di wilayah Kabupaten Bondowoso.
18. Mahasiswa yang terlibat dalam program *premarital class*.
19. Pasangan calon pengantin yang mendukung penuh program *premarital class*.
20. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
Semoga Allah SWT berkenan memberikan balasan yang paling utama dan paling baik.
Aamiin.

DAFTAR ISI

| | Hal. |
|---|------|
| Halaman Judul..... | i |
| Ucapan Terima kasih..... | v |
| Daftar Isi..... | vi |
| Daftar Tabel..... | vii |
| Kata Pengantar..... | viii |
| Prakata..... | ix |
| Deskripsi Modul..... | x |
| Capaian Pembelajaran..... | xi |
| Petunjuk Penggunaan..... | xii |
| Analisis Pembelajaran..... | xiii |
| Bab 1. Keluarga Berencana..... | 1 |
| Bab 2. Kesehatan Masa Kehamilan..... | 11 |
| Bab 3. Persalinan dan Masa Nifas..... | 19 |
| Bab 4. Kesehatan Bayi..... | 30 |
| | Hal. |
| Tabel 1. Kriteria sehat dan tidak sehat pada bayi baru lahir..... | 33 |

KATA PENGANTAR

Merdeka Belajar – Kampus Merdeka, merupakan kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, yang bertujuan mendorong mahasiswa untuk menguasai berbagai keilmuan yang berguna untuk memasuki dunia kerja. Kampus Merdeka memberikan mahasiswa kesempatan untuk 1 (satu) semester atau setara dengan 20 (dua puluh) sks menempuh pembelajaran di luar program studi pada Perguruan Tinggi yang sama; dan paling lama 2 (dua) semester atau setara dengan 40 (empat puluh) sks menempuh pembelajaran pada program studi yang sama di Perguruan Tinggi yang berbeda, pembelajaran pada program studi yang berbeda di Perguruan Tinggi yang berbeda; dan/atau pembelajaran di luar Perguruan Tinggi.

Universitas Muhammadiyah Jember yang merupakan salah satu Perguruan Tinggi Muhammadiyah, mendukung kebijakan Merdeka Belajar – Kampus Merdeka dengan mendorong semua program studi untuk mengembangkan kurikulumnya berbasis Merdeka Belajar – Kampus Merdeka, dengan memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk memilih bentuk kegiatan pembelajaran di luar program studinya. Selain itu, kami mendorong seluruh dosen untuk aktif berpartisipasi dalam program-program yang dicanangkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan sebagai wujud implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka.

Untuk itu, kami menyambut baik ide Program *Matching Fund* “*Premarital Class* sebagai Perisai MBKM” ini. Besar harapan kami, agar program ini dapat memberikan kebermanfaatn bagi program penyelesaian permasalahan strategis di Kabupaten Bondowoso, yaitu AKI dan Balita pendek. Sehingga kedepan, dapat terbentuk ekosistem kolaborasi yang lebih erat antara Universitas Muhammadiyah Jember dengan pemerintah daerah Kabupaten Bondowoso. Kami harapkan modul *premarital class* menjadi perangkat pembelajaran yang dapat membantu mengoptimalkan capaian program *premarital class* ini.

Jember, 24 September 2021

Rektor

PRAKATA

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT penyusunan modul *premarital class* dapat diselesaikan dengan baik. Modul ini disusun dalam rangka pelaksanaan *premarital class* program *matching fund* 2021 di Universitas Muhammadiyah Jember. Program ini bekerja sama dengan Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga Berencana Kabupaten Bondowoso. Program pembelajaran akan dilaksanakan dalam bentuk *case methode* dan *project based learning*. Modul ini disusun mengikuti pedoman yang diterbitkan oleh Lembaga Pengkajian dan Pengembangan Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember dengan nomor dokumen 0002610000 dan SK Rektor Nomor: 0594/KEP/II.3.AU/REKTOR/F/2021. Modul ini digunakan sebagai pedoman dosen, mentor, dan mahasiswa dalam mendampingi calon pengantin. Modul ini memiliki peran penting dalam memfasilitasi calon untuk belajar secara mandiri maupun melalui pendampingan. Keunggulan dari modul ini adalah sistem pembelajaran yang terintegrasi dengan sistem perisai yang berbasis digital dan didukung dengan video pembelajaran yang menarik.

Semoga modul ini dapat memberikan spirit dan daya tarik bagi calon untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidang kesehatan. Harapannya pengetahuan ini menjadi modal bagi calon untuk membangun keluarga yang sehat, sakina, mawaddah warohmah. Semoga modul ini memberi manfaat. Aamiin. Selamat membaca.

Jember, 24 September 2021

Tim Penyusun

DESKRIPSI MODUL

Premarital class adalah kelas yang diselenggarakan untuk calon pengantin. Kelas ini merupakan upaya dalam mendukung Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Tujuan utama dari premarital class adalah meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu tentang metode KB, dan kesehatan perinatal. Modalitas pengetahuan yang baik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan KIA.

Modul *premarital class* didukung oleh aplikasi berbasis web dan android yaitu perisai. Modul ini akan terintegrasi dengan perisai. Semua informasi dalam modul ini akan terhubung dengan sistem perisai. Informasi dalam modul juga akan didukung dengan video pembelajaran yang akan memberikan gambaran secara audiovisual. Modul dapat diunduh dalam bentuk pdf melalui sistem dan dapat digunakan secara mandiri. Kelas edukasi perinatal ini pada jangka panjang diharapkan dapat mendukung upaya tercapainya kehamilan persalinan dan masa nifas yang sehat (berlangsung secara alamiah), aman (komplikasi yang minimal), dan damai (kesejahteraan secara psikologis).

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Calon pengantin mampu:

1. Mengambil keputusan yang tepat pemilihan metode berKB yang relevan
2. Mengambil keputusan yang tepat atas masalah yang terjadi selama kehamilan yang relevan dengan kasus pemicu.
3. Mengambil keputusan yang tepat atas masalah yang terjadi selama persalinan dan masa nifas yang relevan dengan kasus pemicu.
4. Mampu mengambil keputusan yang tepat atas masalah yang terjadi dalam perawatan bayi baru lahir yang relevan dengan kasus pemicu.

PETUNJUK PENGGUNAAN

1. Modul ini terdiri dari 4 bab. Masing-masing bab digunakan untuk mencapai satu capaian pembelajaran.
2. Tiap bab akan menjelaskan materi sesuai dengan indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai pada bab tersebut.
3. Silahkan anda membaca secara teliti, tiap materi yang disajikan dalam sub bab.
4. Sub bab 4 merupakan bab latihan untuk mengambil keputusan, anda diminta untuk memahami lebih dalam dari situasi yang sedang anda hadapi (pada bab 1) atau kasus pemicu yang disediakan pada bab 2, 3, dan 4.
5. Setelah mampu menyelesaikan sub bab 4 pada tiap bab, anda diminta untuk mengerjakan evaluasi, dan ikuti petunjuk yang telah disediakan dalam umpan balik.

ANALISIS PEMBELAJARAN





BAB 1

KELUARGA BERENCANA



Sumber: Reproductive Health Supplies Coalition on Unsplash

A. Kompetensi Akhir yang Diharapkan

Calon pengantin mengambil keputusan yang tepat pemilihan metode berKB yang relevan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Calon Pengantin mampu:

1. Mampu menjelaskan pilihan ber KB
2. Mampu menjelaskan keuntungan dan kerugian pilihan ber KB
3. Mampu menjelaskan efektifitas tiap pilihan KB
4. Mampu memutuskan pilihan KB terbaik

C. Deskripsi singkat isi BAB

Bab ini menjelaskan tentang metode keluarga berencana yang sesuai untuk calon pengantin.

D. Relevansi

Pengetahuan metode keluarga berencana sangat berguna untuk mengambil keputusan perencanaan kehamilan yang sehat.



Diusulkan oleh
Universitas
Muhammadiyah



Didanai oleh
Program Matching
Fund
KEMENDIKBUDRIS



Bekerjasama dengan
Dinas Pemberdayaan
Perempuan dan Keluarga
Berencana (PPKB)



IKHTISAR UMUM

Pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia. Pernikahan didasarkan atas persetujuan kedua calon mempelai. Seyogyanya ketika seseorang memutuskan untuk menikah maka seharusnya keduanya menyetujui untuk terikat lahir batin. Keduanya sesungguhnya telah menetapkan janji untuk menaati segala konsekuensi atau akibat yang terjadi dalam pernikahan dan terbentuknya keluarga baru. Konsekuensi itu menuntut tanggung jawab kedua belah pihak untuk saling menyayangi dan mencintai, menerima pasangan tanpa syarat, menyadari adanya kekurangan dan kelebihan, dan selalu saling memaafkan. Komitmen dari suami istri untuk saling berbagi dan mendukung serta mengingatkan dalam kebaikan dan kebenaran perlu terus dipupuk sepanjang perjalanan rumah tangga.

E. Materi

1.1 Jenis Metode KB

a. Pil KB Progestin (Minipil)

Kontrasepsi yang diberikan secara oral dalam bentuk pil yang mengandung hanya hormon progestin yang dikenal dengan minipil.

b. Pil KB Kombinasi

Pil kontrasepsi berisi hormon estrogen dan progestin yang diminum setiap hari pada jadwal waktu atau jam yang sama.

c. Suntik KB satu bulanan

Kontrasepsi yang disuntikan ke dalam tubuh setiap bulan, berisi hormon kombinasi estrogen dan progestin.

d. Suntik KB tiga bulanan

Kontrasepsi diberikan melalui suntikan dalam otot di daerah bokong setiap tiga bulan yang berisi hormon progestin (*Depo Medroksiprogesteron Asetat/ DMPA*).





e. Kondom

Kontrasepsi pria terbuat dari lateks yang elastis berbentuk selubung dan dipasang pada alat kelamin pria (penis) saat berhubungan seksual dan penis siap mengeluarkan sperma (orgasme).

f. Pantang berkala

Kontrasepsi sederhana yang dilakukan oleh pasangan suami istri dengan tidak melakukan senggama atau hubungan seksual pada masa subur/ ovulasi.

1.2 Keuntungan dan Kerugian

a. Pil KB Progestin (Minipil)



Sumber: Freepik.com

1. Kelebihan:

- a) Dapat digunakan oleh usia reproduksi.
- b) Sangat efektif bila digunakan secara benar.
- c) Tidak menghambat produksi ASI.
- d) Kesuburan cepat kembali jika putus konsumsi kontrasepsi pil.
- e) Nyaman dan mudah digunakan juga tidak mengganggu hubungan seksual.
- f) Dapat dihentikan setiap saat.

2. Kekurangan:

- a) Hampir 30-60% mengalami gangguan menstruasi.
- b) Tidak ada proteksi terhadap infeksi menular seksual / HIV.





- c) Peningkatan BB.
- d) Harus digunakan setiap hari dan pada waktu yang sama.
- e) Bila lupa satu pil saja ,kegagalan menjadi lebih besar.
- f) Payudara menjadi tegang ,mual,pusing,dermatis/jerawat.
- g) Risiko kehamilan ektopik cukup tinggi.
- h) Tidak bisa digunakan pada ibu yang memiliki perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya, hipertensi, memiliki riwayat stroke, kanker payudara, sedang mengkonsumsi obat TBC dan obat epilepsi.

b. Pil KB Kombinasi

1. Kelebihan:

- a) Memiliki tingkat efektivitas yang tinggi (hampir menyerupai efektifitas tubektomi), bila digunakan setiap hari.
- b) Risiko terhadap kesehatan sangat kecil.
- c) Tidak mengganggu hubungan seksual
- d) Siklus haid menjadi teratur, banyaknya darah haid berkurang (mencegah anemia), tidak terjadi nyeri haid.
- e) Dapat digunakan jangka panjang selama perempuan masih ingin menggunakannya untuk mencegah kehamilan.
- f) Dapat digunakan sejak usia remaja hingga menopause.
- g) Mudah dihentikan setiap saat.
- h) Kesuburan segera kembali setelah penggunaan pil dihentikan.
- i) Dapat digunakan sebagai kontrasepsi darurat
- j) Membantu mencegah kanker ovarium, kanker endometrium, kista ovarium, penyakit radang.

2. Kekurangan:

- a) Tidak memberi perlindungan terhadap infeksi menular seksual dan HIV.
- b) Mengurangi kualitas dan kuantitas ASI juga mengurangi durasi laktasi.
- c) Mual, terutama pada 3 bulan pertama
- d) Perdarahan bercak atau perdarahan sela, terutama 3 bulan pertama.
- e) Pusing
- f) Nyeri Payudara





- g) Berat badan naik sedikit, tetapi pada perempuan tertentu kenaikan berat badan justru memiliki dampak positif.
- h) Pada sebagian kecil perempuan dapat menimbulkan depresi, dan perubahan suasana hati, sehingga keinginan untuk melakukan hubungan seks berkurang
- i) Tidak boleh digunakan pada ibu perokok, memiliki riwayat penyakit jantung, hipertensi, kencing manis dengan komplikasi serta kanker payudara.

c. Suntik KB satu bulan

1. Kelebihan:

- a) Kesuburan lebih cepat kembali setelah penghentian
- b) Menstruasi teratur

2. Kekurangan:

- a) Tidak dapat berhenti sewaktu-waktu sebelum suntikan berikutnya
- b) Penambahan berat badan
- c) Tidak dapat digunakan pada ibu menyusui, perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya, memiliki riwayat, kencing manis (Diabetes Mellitus) disertai komplikasi

d. Suntik KB tiga bulan

1. Kelebihan:

- a) Cocok untuk ibu usia reproduksi, sedang menyusui
- b) Menekan risiko terjadinya tumor payudara.
- c) Tidak mempengaruhi saat berhubungan suami istri.
- d) Menurunkan kasus anemia.
- e) Mencegah beberapa penyakit radang panggul.

2. Kekurangan:

- a) Sering ditemukan gangguan siklus haid
- b) Ketergantungan terhadap pelayanan kesehatan
- c) Tidak dapat berhenti sewaktu-waktu sebelum suntikan berikutnya
- d) Penambahan berat badan
- e) Tidak melindungi diri dari PMS atau HIV/ AIDS
- f) Terlambatnya pemulihan kesuburan setelah penghentian





- g) Penggunaan jangka Panjang dapat sedikit menurunkan kepadatan tulang (densitas)
- h) Tidak dapat digunakan pada ibu yang memiliki riwayat perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya, memiliki riwayat, kencing manis (Diabetes Mellitus) disertai komplikasi.

e. Kondom



Sumber: Reproductive Health Supplies Coalition on Unsplash

- 1. Kelebihan:
 - a) Cocok untuk pasangan yang menginginkan kontrasepsi jangka pendek
 - b) Efektif bila digunakan dengan benar
 - c) Tidak mengganggu produksi ASI dan kesehatan pengguna
 - d) Memiliki fungsi ganda yaitu sebagai kontrasepsi dan pencegahan penularan PMS, HIV dan AIDS
 - e) Murah dan dapat dibeli secara umum (tidak perlu resep dokter atau pemeriksaan khusus)
- 2. Kekurangan:
 - a) Tidak bisa digunakan untuk pasangan yang memiliki alergi lateks
 - b) Harus selalu tersedia setiap kali berhubungan seksual
 - c) Masalah pembuangan kondom bekas pakai





f. Pantang berkala

1. Kelebihan:

- a) Tidak ada risiko kesehatan yang berhubungan dengan kontrasepsi
- b) Tidak ada efek samping sistemik
- c) Murah atau tanpa biaya
- d) Meningkatkan keterlibatan suami dalam keluarga berencana
- e) Menambah pengetahuan tentang sistem reproduksi oleh suami dan istri
- f) Memungkinkan mengeratkan relasi/hubungan melalui peningkatan komunikasi antara suami istri
- g) Tidak memerlukan alat khusus

2. Kekurangan:

- a) Stres, penyakit dan perjalanan dapat mempengaruhi siklus menstruasi
- b) Membutuhkan catatan siklus selama 6-12 bulan sebelum digunakan
- c) Efektifitasnya rendah
- d) Harus terus memantau panjang siklus menstruasi
- e) Tidak melindungi dari PMS
- f) Pasangan suami istri tidak dapat melakukan hubungan seksual setiap saat
- g) Lebih efektif bila dikombinasikan dengan metode kontrasepsi lain.

1.3 Efektifitas

a. Pil KB

Sangat efektif bila digunakan secara benar yaitu yang diminum setiap hari pada waktu atau jam yang sama. Bila lupa satu pil saja maka akan mengurangi efektifitasnya.

b. Suntik KB

Sangat efektif bila diberikan sesuai jadwal (efektifitasnya 99 persen) suntikan KB baik satu bulanan maupun tiga bulanan.

c. Kondom

Efektif bila pemakaian kondom dengan benar.

d. Pantang berkala

Efektifitasnya rendah terlebih jika pasangan tidak mampu bekerja sama untuk menggunakan kontrasepsi pantang berkala dan tidak dikombinasikan dengan metode kontrasepsi lain.





1.4 Case Methode

Real kasus:

- a. Langkah 1. Telusur usia catin
- b. Langkah 2. Telusur siklus menstruasi dan riwayat perdarahan yang tidak jelas
- c. Langkah 3. Telusur riwayat hipertensi, DM dengan komplikasi, riwayat kejang epilepsi, pengobatan TBC, keganasan
- d. Langkah 3. Diskusikan pilihan terbaik.

Kasus pemicu 1:

Pasangan suami istri datang ke poli hamil untuk konsultasi. Suami usia 25 tahun, istri usia 18 tahun, pasangan tersebut akan merencanakan penggunaan KB. Kondisi kesehatan istri memiliki riwayat perdarahan di luar siklus menstruasi.

- a. Langkah 1. Catin mengidentifikasi data penting
- b. Langkah 2. Catin mendiskusikan adanya masalah
- c. Langkah 3. Catin mendiskusikan tindakan terbaik

Kasus pemicu 2:

Pasangan suami istri datang ke poli hamil untuk konsultasi. Suami usia 23 tahun, istri usia 17 tahun, pasangan tersebut akan merencanakan penggunaan KB. Kondisi kesehatan istri siklus menstruasi teratur, tidak memiliki riwayat penyakit apapun.

- a. Langkah 1. Catin mengidentifikasi data penting
- b. Langkah 2. Catin mendiskusikan adanya masalah
- c. Langkah 3. Catin mendiskusikan tindakan terbaik

Kasus pemicu 3:

Pasangan suami istri datang ke poli hamil untuk konsultasi. Suami usia 22 tahun, istri usia 16 tahun, pasangan tersebut akan merencanakan penggunaan KB. Kondisi kesehatan istri yaitu siklus menstruasi teratur, tidak memiliki riwayat penyakit DM, tetapi saat ini sedang pengobatan penyakit TBC.

- a. Langkah 1. Catin mengidentifikasi data penting
- b. Langkah 2. Catin mendiskusikan adanya masalah
- c. Langkah 3. Catin mendiskusikan tindakan terbaik





F. Rangkuman

Keluarga Berencana (KB) dengan kontrasepsi merupakan salah satu upaya untuk mewujudkan keluarga berkualitas melalui pelayanan, pengaturan yang diperlukan untuk membentuk keluarga dengan usia kawin yang ideal (wanita minimal 21 tahun dan laki•laki minimal 25 tahun) dalam mengatur jumlah, jarak, dan usia ideal melahirkan anak, mengatur kehamilan dan embina ketahanan dan kesejahteraan keluarga. Jenis KB yang bisa digunakan antara lain pil Kb, suntik KB, kondom dan pantang berkala menyesuaikan dengan usia dan kondisi kesehatan pasangan.

G. Referensi

1. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2014). *Buku Pegangan Bagi Petugas Badan Penasihatn, Pembinaan dan Pelestarian Perkawinan (BP4) untuk Calon Pengantin* (Vol. 136, Issue 1). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
2. Nurhajati, Widi Asih. 2021. “Bahan Ajar Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin.” In Surabaya: Pelatihan Teknis Konseling Catin Bagi PKB Perwakilan BKKBN Propinsi Jawa Timur.

H. Latihan/Penugasan

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang paling benar.

1. Apakah syarat menggunakan jenis KB pantang berkala?
 - A. Tidak memiliki penyakit hipertensi
 - B. Memiliki riwayat kanker
 - C. Siklus menstruasi teratur
2. Apakah jenis KB yang dapat melindungi dari penyakit IMS atau HIV?
 - A. Pantang berkala
 - B. Kondom
 - C. Pil KB





3. Pil KB menjadi efektif apabila?
 - A. Memiliki penyakit DM
 - B. Siklus menstruasi teratur
 - C. Diminum setiap hari

4. Apakah jenis KB yang bisa digunakan pada ibu menyusui?
 - A. KB suntik 3 bulanan
 - B. Pil KB kombinasi
 - C. Minipil

5. Apabila ibu memiliki penyakit hipertensi, KB apakah yang bisa digunakan?
 - A. Pantang berkala
 - B. Pil KB
 - C. Suntik KB

I. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Umpan Balik

Cocokkan jawaban anda dengan materi yang telah tersedia pada bab ini.

Jika:

1. Jawaban benar minimal 4 maka anda telah mencapai 80% dari tujuan pembelajaran.
2. Jawaban benar < 4 maka anda belum mencapai tujuan pembelajaran.

Tindak Lanjut

1. Jika anda telah mencapai tujuan pembelajaran maka anda dinyatakan menguasai materi pada bab 1. Anda telah dinyatakan selesai mempelajari bab1, dan anda dipersilahkan membuka bab 1.
2. Jika anda belum mencapai tujuan pembelajaran, maka anda diharapkan dapat mengulang materi pada bab ini, sampai mencapai minimal nilai 80%.





BAB 2

KESEHATAN MASA KEHAMILAN



Sumber: Suhyeon Choi on Unsplash

A. Kompetensi Akhir yang Diharapkan

Calon pengantin mengambil keputusan yang tepat atas masalah yang terjadi selama kehamilan.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Calon Pengantin mampu:

1. Mampu menjelaskan pemeriksaan kehamilan
2. Mampu menjelaskan kelas ibu hamil
3. Mampu menjelaskan perawatan sehari-hari ibu hamil
4. Mampu menjelaskan kondisi yang harus dihindari ibu selama hamil
5. Mampu memutuskan tindakan terbaik jika terdapat tanda bahaya dan masalah lain pada kehamilan.

C. Deskripsi singkat isi BAB

Bab ini menjelaskan tentang perawatan masa kehamilan.

D. Relevansi

Pengetahuan tentang perawatan masa kehamilan sangat berguna untuk mengambil keputusan tindakan perawatan yang mendukung kesehatan ibu dan janin.



Diusulkan oleh
Universitas
Muhammadiyah



Didanai oleh
Program Matching
Fund
KEMENDIKBUDRIS



Bekerjasama dengan
Dinas Pemberdayaan
Perempuan dan Keluarga
Berencana (PPKB)



IKHTISAR UMUM

Pernikahan merupakan salah satu penyempurna kehidupan. Salah satu tujuan dari pernikahan adalah mendapatkan keturunan. Tugas pertama pasangan suami istri akan meningkat ketika terjadi kehamilan. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis. Suami istri harus menyadari bahwa dampak dari perubahan tubuh menimbulkan konsekuensi baik yang bersifat materi maupun non materi. Suami istri harus siap lahir batin menghadapi segala kemungkinan yang terjadi. Sesungguhnya kehamilan itu adalah proses yang alamiah, calon ayah dan ibu harus memiliki pengetahuan tentang kehamilan. Pengetahuan ini diharapkan dapat membekali calon ayah dan calon ibu menjalankan tugasnya selama kehamilan secara bertanggung jawab dan paripurna, sehingga mendapatkan kehamilan yang sehat.

E. Materi

2.1 Pemeriksaan kehamilan



Sumber: Freepik.com

Pemeriksaan ibu selama kehamilan untuk mengoptimalkan kesehatan mental dan fisik ibu hamil dengan minimal 6 kali selama kehamilan dan minimal 2 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester 1 dan 3 sehingga mampu menghadapi persalinan, kala nifas, persiapan pemberian ASI dan kembalinya kesehatan reproduksi secara wajar.





2.2 Kelas ibu hamil



Sumber: Freepik.com

Merupakan kelompok belajar yang harus diikuti ibu hamil dengan usia kehamilan 20-32 minggu dengan jumlah peserta maksimal 10 orang, melalui kegiatan ini ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang kehamilan, persalinan, perawatan masa infas, perawatan bayi baru lahir, kebutuhan dan pemenuhan gizi serta pelayanan kesehatan yang diterima secara terjadwal dan sistematis, dimana suami harus ikut serta minimal satu kali selama kehamilan.

2.3 Perawatan sehari-hari ibu hamil



Sumber: Freepik.com



Diusulkan oleh
Universitas
Muhammadiyah



Didanai oleh
Program Matching
Fund
KEMENDIKBUDRIS



Bekerjasama dengan
Dinas Pemberdayaan
Perempuan dan Keluarga
Berencana (PPKB)



Beberapa jenis perawatan sehari-hari yang harus dilakukan oleh ibu hamil:

- a. Konsumsi makanan yang beragam secara proporsional dengan pola gizi seimbang dan menambah dua kali lipat dari jumlah porsi makan sebelum hamil dan minum TTD (tablet tambah darah) satu tablet setiap hari selama kehamilan.
- b. Istirahat yang cukup dengan durasi tidur malam sedikitnya 6-7 jam dan siang hari usahakan tidur atau berbaring selama 1-2 jam.
- c. Menjaga kebersihan diri melalui mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir, mandi dan gosok gigi 2 kali sehari, keramas 2 hari sekali, jaga kebersihan payudara & daerah kemaluan, ganti pakaian & pakaian dalam setiap hari, periksa gigi.
- d. Suami ikut serta dalam melakukan stimulasi pada janin dengan cara sering berbicara dengan janin dan memberikan sentuhan pada perut ibu.
- e. Hubungan suami istri selama hamil boleh dilakukan, selama kehamilan sehat.

2.4 Kondisi yang harus dihindari ibu selama hamil



Sumber: *Freepik.com*

- a. Kerja berat
- b. Merokok atau terpapar asap rokok
- c. Minum minuman bersoda, beralkohol dan jamu
- d. Tidur terlentang lebih dari 10 menit pada masa hamil tua untuk menghindari kekurangan oksigen pada janin
- e. Ibu hamil minum obat tanpa resep dokter
- f. Stress berlebihan





2.5 Tindakan terbaik jika terdapat tanda bahaya dan masalah lain pada kehamilan



Sumber: Freepik.com

Segera ke Puskesmas, rumah sakit, dokter atau bidan dengan didampingi suami atau keluarga, apabila mengalami tanda dan keluhan di bawah ini:

- a. Muntah terus dan tak mau makan
- b. Demam tinggi
- c. Bengkak kaki, tangan dan wajah, atau sakit kepala disertai kejang
- d. Perdarahan pada hamil muda atau hamil tua
- e. Air ketuban keluar sebelum waktunya
- f. Janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya
- g. Demam menggigil dan berkeringat. Bila ibu berada di daerah endemis malaria, menunjukkan adanya gejala penyakit malaria.
- h. Terasa sakit pada saat kencing atau keluar keputihan atau gatal-gatal di daerah kemaluan
- i. Sulit tidur dan cemas berlebihan
- j. Jantung berdebar-debar atau nyeri dada
- k. Diare berulang
- l. Batuk lama (lebih dari 2 minggu)





2.6 Case Methode

Kasus pemicu 1:

Seorang istri menyampaikan bahwa ia terlambat haid sejak dua minggu yang lalu, istri mulai mengeluh adanya perasaan mual ringan. Tidak ada keluhan yang lain.

- a. Langkah 1. Catin mengidentifikasi data penting
- b. Langkah 2. Catin mendiskusikan adanya kemungkinan kehamilan
- c. Langkah 3. Catin mendiskusikan tindakan terbaik.

Kasus pemicu 2:

Seorang wanita dinyatakan hamil oleh dokter di puskesmas dengan perkiraan umur kehamilan 6 minggu. Keluhan saat ini adalah mual, malas makan, kadang-kadang sulit tidur.

- d. Langkah 1. Catin mengidentifikasi data penting
- e. Langkah 2. Catin mendiskusikan adanya masalah kehamilan
- f. Langkah 3. Catin mendiskusikan tindakan terbaik

Kasus pemicu 3:

Seorang ibu hamil melaporkan adanya nyeri perut dan flek/perdarahan. Hasil pemeriksaan ibu dinyatakan hamil 3 bulan, tekanan darah normal.

- a. Langkah 1. Catin mengidentifikasi data penting
- b. Langkah 2. Catin mendiskusikan adanya masalah kehamilan
- c. Langkah 3. Catin mendiskusikan tindakan terbaik

Kasus pemicu 4:

Seorang ibu hamil 8 bulan mengalami bengkak pada tangan dan wajah serta mengeluh pusing. Hasil pemeriksaan terakhir di posyandu tekanan darahnya 130/80 mmHg.

- a. Langkah 1. Catin mengidentifikasi data penting
- b. Langkah 2. Catin mendiskusikan adanya masalah kehamilan
- c. Langkah 3. Catin mendiskusikan

F. Rangkuman

Pemeriksaan dan perawatan kehamilan merupakan upaya untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada ibu hamil secara optimal baik dari segi pengetahuan, sikap dan perilaku supaya ibu hamil siap menjalani masa kehamilan dengan perubahan tubuh dan keluhan selama kehamilan, perawatan kehamilan, masa persalinan, nifas, menyusui secara eksklusif, serta





kembalinya kesehatan alat reproduksi dengan wajar melalui dengan kunjungan ke pelayanan kesehatan minimal 6 kali selama kehamilan dan minimal 2 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester 1 dan 3.

G. Referensi

1. Kemenkes RI. 2020. Buku KIA Kesehatan Ibu Dan Anak. 2020th ed. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
2. Kementerian Kesehatan RI. 2014. Kementerian Kesehatan RI *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Kemenkes*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

H. Latihan/Penugasan

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang paling benar.

1. Bagaimana pemeriksaan kehamilan yang dianjurkan?
 - A. Minimal 3 kali selama kehamilan
 - B. Minimal 4 kali selama kehamilan
 - C. Minimal 6 kali selama kehamilan
2. Bagaimana pola makan yang dianjurkan untuk ibu hamil?
 - A. Makanan bergizi dengan porsi lebih sedikit dari sebelum hamil
 - B. Makanan bergizi dengan porsi sama seperti sebelum hamil
 - C. Makanan bergizi dengan porsi dua kali lipat dari sebelum hamil
3. Apakah yang harus dihindari oleh ibu hamil?
 - A. Beraktifitas berat
 - B. Tidur malam 6-7 jam
 - C. Minum tablet tambah darah
4. Apa yang dilakukan apabila terdapat tanda bahaya pada kehamilan?
 - A. Mengistirahatkan ibu di rumah
 - B. Membawa ke dukun bayi
 - C. Membawa ibu ke Puskesmas





5. Apakah manfaat kelas ibu hamil?
 - A. Arisan sesama ibu hamil
 - B. Pemeriksaan kesehatan
 - C. Mendapatkan informasi kesehatan

I. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Umpan Balik

Cocokkan jawaban anda dengan materi yang telah tersedia pada bab ini.

Jika:

1. Jawaban benar minimal 4 maka anda telah mencapai 80% dari tujuan pembelajaran.
2. Jawaban benar < 4 maka anda belum mencapai tujuan pembelajaran.

Tindak Lanjut

1. Jika anda telah mencapai tujuan pembelajaran maka anda dinyatakan menguasai materi pada bab 2. Anda telah dinyatakan selesai mempelajari bab 2, dan dipersilahkan melanjutkan ke bab 3.
2. Jika anda belum mencapai tujuan pembelajaran, maka anda diharapkan dapat mengulang materi pada bab ini, sampai mencapai minimal nilai 80%.





BAB 3

PERSALINAN DAN MASA NIFAS



Sumber: Christian Bowen on Unsplash

A. Kompetensi Akhir yang Diharapkan

Calon pengantin mengambil keputusan yang tepat atas masalah yang terjadi selama kehamilan.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Calon Pengantin mampu:

1. Mampu menjelaskan persiapan persalinan
2. Mampu menjelaskan tanda awal persalinan
3. Mampu menjelaskan tindakan selama persalinan
4. Mampu menjelaskan tanda bahaya pada persalinan
5. Mampu menjelaskan perawatan ibu nifas
6. Mampu menjelaskan hal-hal yang harus dihindari selama masa nifas
7. Mampu menjelaskan tanda bahaya ada ibu nifas
8. Mampu menjelaskan cara menyusui bayi

C. Deskripsi singkat isi BAB



Diusulkan oleh
Universitas
Muhammadiyah



Didanai oleh
Program Matching
Fund
KEMENDIKBUDRIS



Bekerjasama dengan
Dinas Pemberdayaan
Perempuan dan Keluarga
Berencana (PPKB)



Bab ini menjelaskan tentang perawatan masa persalinan dan masa nifas

D. Relevansi

Pengetahuan tentang perawatan masa persalinan dan nifas sangat berguna untuk mengambil keputusan tindakan perawatan yang mendukung kesehatan ibu dan bayi.

IKHTISAR

Persalinan adalah proses pengeluaran buah kehamilan. Sebagaimana kehamilan persalinan juga merupakan peristiwa alamiah. Calon ibu harus mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya agar ia dapat melalui proses persalinan dengan aman dan lancar. Peran calon ayah juga sangat penting untuk memastikan bahwa kebutuhan ibu selama proses persalinan dapat terpenuhi secara maksimal. Komitmen dari calon ayah dan ibu untuk menyiapkan diri dengan baik diharapkan dapat meminimalkan risiko-risiko yang mungkin terjadi selama persalinan.

E. Materi

1.1 Persiapan persalinan

Beberapa hal yang perlu disiapkan menjelang persalinan:

- a. Menanyakan kepada petugas kesehatan tanggal perkiraan persalinan
- b. Suami atau keluarga mendampingi ibu saat periksa kehamilan
- c. Mempersiapkan secara materi untuk biaya persalinan bisa berbentuk tabungan atau dana cadangan, kartu jaminan kesehatan nasional atau BPJS kesehatan melalui pelayanan kesehatan setempat atau Puskesmas.
- d. Merencanakan persalinan ditolong dokter atau bidan di fasilitas kesehatan.
- e. Menyiapkan KTP, kartu keluarga dan perlengkapan persalinan untuk ibu dan bayi yang akan dilahirkan.
- f. Menyiapkan lebih dari satu orang yang memiliki golongan darah yang sama sebagai calon pendonor jika diperlukan.
- g. Menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu diperlukan
- h. Menyepakati amanat persalinan dalam stiker P4K dan menempelkan di depan rumah ibu hamil





- i. Merencanakan penggunaan keluarga berencana (KB) sesuai hasil konsultasi dengan petugas kesehatan.

1.2 Tanda awal persalinan



Sumber: Freepik.com

Segera bawa ibu hamil ke fasilitas kesehatan apabila terdapat salah satu tanda awal persalinan:

- a. Perut kontraksi yang teratur, timbulnya semakin sering dan durasinya semakin lama.
- b. Mengeluarkan lendir bercampur darah atau cairan ketuban dari jalan lahir.

1.3 Tindakan selama persalinan



Sumber: Freepik.com





Proses melahirkan akan dimulai apabila sudah terjadi pembukaan lengkap pada jalan lahir atau serviks. Beberapa tindakan yang bisa dilakukan ibu saat proses persalinan:

- a. Beberapa hak yang dimiliki ibu selama proses persalinan, antara lain, berhak memilih:
 - 1) Didampingi atau tidak
 - 2) Siapa yang mendampinginya
 - 3) Posisi persalinan yang diinginkan selama proses tersebut aman menurut petugas kesehatan.
- b. Segera memberi tahu petugas kesehatan apabila tersa ingin buang air besar.
- c. Menarik nafas melalui hidung dan mengeluarkan lewat mulut untuk mengurangi rasa sakit selama persalinan.
- d. Melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dengan segera dalam waktu satu jam setelah kelahiran dan berlangsung selama satu jam menggunakan cara kontak kulit ke kulit antara bayi dan ibu.

1.4 Tanda bahaya pada persalinan



Sumber: Amit Gaur on Unsplash

Petugas akan merujuk ibu ke rumah sakit apabila muncul salah satu dari tanda bahaya persalinan, yaitu:

- a. Pendarahan lewat jalan lahir
- b. Air ketuban hijau dan berbau
- c. Ibu gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat
- d. Ibu tidak kuat mengejan
- e. Tali pusar atau tangan bayi keluar dari jalan lahir
- f. Ibu mengalami kejang





1.5 Perawatan ibu nifas

Perawatan ibu nifas dilakukan oleh petugas kesehatan minimal 4 kali selama masa nifas yang dimulai dari 6 jam sampai dengan hari ke 42 pasca persalinan, dengan rincian:

- a. Pertama 6 jam sampai dengan 2 hari setelah persalinan.
- b. Kedua: 3 sampai dengan 7 hari setelah persalinan.
- c. Ketiga: 8 sampai dengan 28 hari setelah persalinan.
- d. Keempat: 29 sampai dengan 42 hari setelah persalinan.

1.6 Hal-hal yang harus dihindari selama masa nifas



Sumber: Freepik.com

Beberapa hal yang harus dihindari oleh ibu selama masa nifas, antara lain:

- a. Membuang ASI yang keluar pertama kali (kolostrum)
- b. Membersihkan payudara dengan alcohol, obat merah atau sabun
- c. Latihan fisik dengan posisi telungkup
- d. Mengikat perut terlalu kencang
- e. Menempelkan daun-daunan pada kemaluan.

1.7 Tanda bahaya ada ibu nifas

Segera bawa ibu nifas ke fasilitas kesehatan apabila ditemukan salah satu tanda bahaya di bawah ini:

- a. Demam lebih dari 2 hari
- b. Keluar cairan berbau dari jalan lahir
- c. Payudara bengkak, memerah dan disertai rasa sakit
- d. Wajah, tangan dan kaki bengkak atau sakit kepala dan kejang-kejang





- e. Ibu terlihat sedih, murung dan menangis tanpa sebab (depresi)
- f. Pendarahan lewat jalan lahir

1.8 Cara menyusui bayi



Sumber: Helena Lopes on Unsplash

Menyusui bayi bermanfaat untuk pemulihan rahim, kesehatan payudara serta ASI merupakan gizi terbaik untuk bayi. Adapun cara menyusui bayi yang benar adalah:

- a. Menyusui sesering dan semau bayi (8-12 kali sehari atau lebih)
- b. Membangunkan bayi untuk disusui apabila bayi tidur lebih dari 3 jam
- c. Menyusui bayi sampai payudara terasa kosong kemudian ganti ke sisi payudara yang lain
- d. Memerah payudara untuk mengeluarkan ASI untuk disimpan jika bayi sudah kenyang tetapi payudara masih terasa penuh supaya terhindar dari mastitis dan memiliki simpanan ASI.
- e. Memposisikan dan melekatkan bayi dengan dengan selama menyusui dengan cara kepala dan badan bayi dalam satu garis lurus serta wajah bayi menghadap payudara dan dagunya menempel pada payudara ibu.
- f. Bayi hanya diberi ASI selama 6 bulan.
- g. Meningkatkan produksi ASI dengan cara mengkonsumsi makanan bergizi, memperbanyak minum air setidaknya 14 gelas setiap hari, istirahat yang cukup dan melakukan aktifitas fisik ringan pasca bersalin secara rutin dan terjadwal.





1.9 *Case Methode*

Kasus pemicu 1:

Pasangan suami istri sedang mempersiapkan kelahiran anak pertama sehingga datang ke petugas kesehatan untuk berkonsultasi. Pasangan tersebut mengeluhkan ketidaksiapan materi untuk biaya persalinan karena tidak memiliki tabungan sama sekali.

- a. Langkah 1. Catin mengidentifikasi data penting
- b. Langkah 2. Catin mendiskusikan adanya masalah
- c. Langkah 3. Catin mendiskusikan tindakan terbaik

Kasus pemicu 2:

Ibu usia 21 tahun datang bersama suami ke Puskesmas dengan keluhan perut sakit dan sudah keluar air ketuban. Saat memasuki proses bersalin ibu mengalami gelisah dan kesakitan yang hebat sehingga ibu tidak kuat mengejan.

- a. Langkah 1. Catin mengidentifikasi data penting
- b. Langkah 2. Catin mendiskusikan adanya masalah
- c. Langkah 3. Catin mendiskusikan tindakan terbaik

Kasus pemicu 3:

Ibu usia 22 tahun datang Bersama suami ke Puskesmas dengan keluhan payudara bengkak disertai rasa sakit. Ibu mengatakan sudah memberikan ASI sesering mungkin kepada bayi sampai bayi kenyang.

- a. Langkah 1. Catin mengidentifikasi data penting
- b. Langkah 2. Catin mendiskusikan adanya masalah
- c. Langkah 3. Catin mendiskusikan tindakan terbaik

F. Rangkuman

1. Persiapan persalinan

Proses persalinan merupakan proses yang sangat penting dan harus dilalui ibu hamil, oleh karena itu perlu ibu hamil beserta keluarga harus mempersiapkan sebelum proses persalinan itu terjadi. Adapun persiapan yang harus dilakukan mulai dari persiapan secara fisik, mental, finansial juga persiapan administrasi baik untuk ibu maupun bayi yang akan dilahirkan.





2. Tanda awal persalinan

Tanda awal persalinan merupakan hal penting yang harus diketahui ibu hamil dan keluarga supaya bisa mempersiapkan diri setiap saat serta siapa dalam menghadapi proses persalinan meskipun hari perkiraan lahir sudah diketahui. Pengetahuan akan tanda awal persalinan menjadi dasar pemilihan tindakan yang cepat dan tepat untuk segera membawa ibu hamil ke fasilitas kesehatan terdekat.

3. Tindakan selama persalinan

Proses persalinan merupakan proses yang melelahkan sehingga ibu hamil harus bisa mengatur fisik dan mental sehingga proses persalinan dapat berjalan dengan lancar. Adapun tindakan yang bisa membantu menjaga psikologis atau mental ibu supaya tidak cemas dan khawatir secara berlebihan selama proses persalinan adalah memilih pendamping dan posisi persalinan yang nyaman dan aman, sedangkan tindakan untuk manajemen kekuatan fisik adalah dengan selalu koordinasi dengan petugas kesehatan tentang kondisinya serta melakukan teknik nafas dalam sehingga ibu bisa beradaptasi dengan nyeri persalinan dan energi ibu dapat digunakan hingga ibu dapat melakukan IMD setelah melahirkan.

4. Tanda bahaya pada persalinan

Tanda bahaya yang dapat terjadi pada proses persalinan menunjukkan bahwa kondisi ibu dan atau janin yang dikandungnya dalam keadaan bahaya. Tanda bahaya persalinan dapat terjadi secara mendadak, dan biasanya tidak dapat diperkirakan sebelumnya, oleh karena perlunya mengetahui tanda bahaya supaya ibu hamil, keluarga, dan masyarakat paham apabila terdapat salah satu tanda bahaya maka ibu hamil harus segera dirujuk ke rumah sakit guna mendapat pertolongan segera.

5. Perawatan ibu nifas

Perawatan ibu nifas merupakan perawatan yang diberikan oleh petugas kesehatan kepada ibu pada 6 jam pasca salin hingga 42 hari telahnya hingga alat-alat reproduksi kembali seperti sebelum hamil. Perawatan dilakukan oleh petugas kesehatan minimal 4 kali kunjungan nifas.

6. Hal-hal yang harus dihindari selama masa nifas

Proses persalinan merupakan proses dapat menguras energi ibu, baik secara fisik maupun mental. Agar masa pemulihan ini berjalan dengan baik dan aman bagi bayi, maka terdapat





beberapa hal yang harus dihindari ibu setelah melahirkan yaitu perawatan payudara yang salah, latihan fisik yang kurang tepat, mengikat perut terlalu kencang serta memberikan daun-daunan pada kemaluan.

7. Tanda bahaya ada ibu nifas

Mengetahui tanda bahaya pada ibu saat masa nifas, dapat membantu ibu pasca melahirkan dan keluarga untuk lebih aspada. Apabila terdapat tanda bahaya pada ibu selama masanifas seperti demam, keluar cairan berbau dari jalan lahir, payudara, wajah, tangan dan kaki bengkak, kejang, depresi serta perdarahan maka segera bawa ibu ke fasilitas kesehatan.

8. Menyusui bayi

ASI merupakan nutrisi penting bagi bayi baru lahir, oleh karena itu ibu mempunyai peran yang penting dalam proses menyusui sehingga ibu harus memahami cara menyusui yang benar mulai dari waktu pemberian ASI, cara memberikan ASI, posisi menyusui hingga bagaimana memerah ASI.

G. Referensi

1. Kemenkes RI. 2020. *Buku KIA Kesehatan Ibu Dan Anak*. 2020th ed. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
2. Indriyani, Diyan. 2013. *Aplikasi Konsep Dan Teori Keperawatan Post Partum Dengan Kematian Janin*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

H. Latihan/Penugasan

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang paling benar.

1. Apakah persiapan finansial yang dapat dilakukan dalam mempersiapkan proses bersalin?
 - A. Mempersiapkan tabungan untuk biaya persalinan
 - B. Merencanakan bersalin di rumah
 - C. Menyiapkan tempat tidur yang nyaman.
2. Apakah tindakan yang tepat jika menemukan tanda awal persalinan pada ibu hamil?
 - A. Beristirahat lebih banyak
 - B. Memberi minum air putih
 - C. Membawa ke fasilitas kesehatan





3. Bagaimana cara untuk mengurangi rasa sakit saat melahirkan?
 - A. Berteriak dengan sekerasnya
 - B. Menangis sekencangnya
 - C. Tarik nafas lewat hidung dan keluarkan lewat mulut
4. Apakah tanda bahaya persalinan sehingga ibu harus di rujuk ke rumah sakit?
 - A. Air ketuban pecah disertai rasa sakit
 - B. Ibu mengalami kejang
 - C. Tali pusar keluar dari jalan lahir
5. Berapa kali perawatan nifas oleh petugas kesehatan selama masa nifas?
 - A. Minimal 3 kali
 - B. Minimal 4 kali
 - C. Minimal 6 kali
6. Hal apakah yang harus dihindari oleh ibu selama masa nifas?
 - A. Membuang ASI yang pertama keluar
 - B. Menyusui sesering mungkin
 - C. Memerah ASI untuk disimpan
7. Bagaimana tindakan tepat yang dilakukan saat ada tanda bahaya pada ibu nifas?
 - A. Menghentikan proses menyusui
 - B. Latihan fisik ringan
 - C. Membawa ibu ke fasilitas kesehatan
8. Bagaimana posisi menyusui yang benar?
 - A. Posisi ibu dan bayi terlentang
 - B. Hanya mulut bayi yang menyentuh payudara ibu
 - C. Kepala dan badan bayi dalam satu garis lurus.

I. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Umpan Balik

Cocokkan jawaban anda dengan materi yang telah tersedia pada bab ini.

Jika:

1. Jawaban benar minimal 7 maka anda telah mencapai lebih 80% dari tujuan pembelajaran.
2. Jawaban benar < 7 maka anda belum mencapai tujuan pembelajaran.





Tindak Lanjut

1. Jika anda telah mencapai tujuan pembelajaran maka anda dinyatakan menguasai materi pada bab 3. Anda telah dinyatakan selesai mempelajari kelas premarital bagi calon pengantin.
2. Jika anda belum mencapai tujuan pembelajaran, maka anda diharapkan dapat mengulang materi pada bab ini, sampai mencapai minimal nilai 80%.



Diusulkan oleh
Universitas
Muhammadiyah



Didanai oleh
Program Matching
Fund
KEMENDIKBUDRIS



Bekerjasama dengan
Dinas Pemberdayaan
Perempuan dan Keluarga
Berencana (PPKB)



BAB 4

KESEHATAN BAYI



Sumber: Jonathan Borba on Unsplash

A. Kompetensi Akhir yang Diharapkan

Calon pengantin mampu mengambil keputusan yang tepat atas masalah yang terjadi pada bayi baru lahir.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Calon Pengantin mampu:

1. Mampu menjelaskan keadaan dan perawatan bayi baru lahir
2. Mampu menjelaskan pengawasan kesehatan bayi baru lahir
3. Mampu menjelaskan tanda bahaya pada bayi baru lahir
4. Mampu memutuskan pilihan tindakan terbaik

C. Deskripsi singkat isi BAB

Bab ini menjelaskan tentang kesehatan bayi baru lahir, meliputi: keadaan, pengawasan, tanda bahaya, dan pilihan tindakan terbaik.



Diusulkan oleh
Universitas
Muhammadiyah



Didanai oleh
Program Matching
Fund
KEMENDIKBUDRIS



Bekerjasama dengan
Dinas Pemberdayaan
Perempuan dan Keluarga
Berencana (PPKB)



D. Relevansi

Pengetahuan tentang kesehatan bayi baru lahir sangat berguna untuk mengambil keputusan tindakan perawatan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir. Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik memiliki peluang memberikan ASI eksklusif sebesar 13 kali lebih besar dibandingkan yang ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang. (Erlani, Seriani, and Ariastuti 2020)

IKHTISAR

Suami istri saat ini telah bertambah perannya menjadi ayah dan ibu. Kelahiran anak dalam sebuah keluarga membutuhkan proses adaptasi bagi ayah dan ibu baru. Proses ini terasa lebih siap jika ayah ibu memiliki pengetahuan tentang perawatan bayi. Bayi baru lahir membutuhkan perawatan yang baik. Ayah ibu perlu mengetahui kebutuhan bayi baru lahir, supaya bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dan akan menjadi modal bagi perkembangan berikutnya.

E. Materi

1.1 Keadaan dan perawatan bayi baru lahir



Sumber: Jimmy Conover on Unsplash

Perawatan yang dibutuhkan pada bayi baru lahir adalah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan setelah merawat bayi. Pemenuhan nutrisi pada bayi baru lahir adalah dengan pemberian ASI saja sampai bayi berusia 6 bulan. Bayi yang sehat dan terpenuhi ASInya akan meningkat berat badannya. Berat badan bayi kemungkinan turun dahulu maksimal 10%, baru kemudian naik kembali pada usia 7-10 hari (Kemenkes RI. 2020).





Bayi membutuhkan tidur sampai dengan 16 jam sehari. Sebaiknya bayi tidur telentang dengan menggunakan alas yang rata. Jauhkan benda yang dapat menutupi kepala bayi selama tidur dan sebaiknya gunakan kelambu (Kemenkes RI. 2020).

Pola eliminasi pada bayi ada dua yaitu pemenuhan Buang Air Besar (BAB) dan Bayi Buang Air Kecil (BAK). BAB pertama paling lambat 48 jam setelah lahir. Warna BAB berubah dari hitam pekat, hijau, dan kekuningan mulai hari kelima. Rerata bayi BAB 3-4 kali per hari, dan waspada jika ada perubahan bentuk dan frekuensi BAB. BAK pertama adalah dalam 24 Jam setelah lahir. BAK normal adalah jernih 5-6 kali per hari (Kemenkes RI. 2020).

Perawatan talipusat dengan menggunakan kassa kering yang steril. (Putri and Limoy 2019) Pemeriksaan bayi baru lahir sampai usia 28 hari setidaknya mendapatkan pemeriksaan sebanyak empat kali, antara lain: 0-6 jam setelah lahir; 6-48 jam setelah lahir; hari 3-7 setelah lahir; dan hari 8-28 setelah lahir (Kemenkes RI. 2020).

1.2 Pengawasan kesehatan bayi baru lahir

Bayi baru lahir sampai usia 28 hari **apabila ditemukan satu kriteria atau lebih tandanya bayi tidak sehat**. Tindakan yang harus dilakukan adalah **segera di bawah ke fasilitas kesehatan** (Puskesmas, dokter praktik, dan rumah sakit) (Kemenkes RI. 2020).



Sumber: Freepik.com



Diusulkan oleh
Universitas
Muhammadiyah



Didanai oleh
Program Matching
Fund
KEMENDIKBUDRIS



Bekerjasama dengan
Dinas Pemberdayaan
Perempuan dan Keluarga
Berencana (PPKB)



Tabel 1. Kriteria sehat dan tidak sehat pada bayi baru lahir.

| Kriteria | Sehat | Tidak Sehat |
|------------------------------|--|---|
| Napas | 40-60 kali/menit | Kurang 40 kali/menit atau lebih dari 60 kali/menit |
| Warna kulit | Merah Muda | Bayi pucat/biru pada tubuh |
| Kejang | Tidak ada | Ada, mata mendelik, tangan bergerak seperti menari, menangis melengking, tiba-tiba badan kaku, mulut mecucu |
| Aktivitas | Menangis jika sedang haus dan buang air | Menangis terus, bayi lemas tidak bergerak |
| Minum ASI | Mau minum | Tidak mau minum atau memuntahkan semuanya |
| Hisapan bayi | Hisapan kuat | Hisapan lemah |
| Kuning pada bayi | Tidak ada/Ada: a. Muncul antara 24-72 jam pertama b. Hilang hingga 2 minggu c. Bilirubin < 15 mg/dl | Ada a. Muncul < 24 jam pertama atau menetap setelah 2 minggu b. Bilirubin > 15 mg/dl |
| Buang air kecil | 6 – 8 kali/hari | air kencing pekat dan sedikit (BAK < 6 kali/hari) |
| Buang air besar | Encer berisi seperti biasanya | Sangat encer/ tidak bisa buang air besar lebih dari 3 hari (adanya perubahan konsistensi dan frekuensi buang air besar) |
| Suhu tubuh | Normal (36,5C – 37,5C) | Panas seluruh tubuh/ dingin seluruh tubuh |
| Tali pusat | Bersih | Merah di pinggir tali pusat/ bernanah/ berbau |
| Mata | Bening | Merah menetap, bernanah, ada kotoran |
| Bercak putih di mulut | Tidak ada | Ada |
| Kulit | Bersih | Ada bintil berair dan kemerahan |

Buku KIA, (2020)

1.3 Tanda bahaya bayi baru lahir

Adanya tanda bahaya lahir ini menunjukkan bahwa jika ditemukan satu atau lebih tanda, maka bayi memerlukan tindakan segera di bawah ke fasilitas kesehatan (Puskesmas, dokter praktik, dan Rumah Sakit) (Kemenkes RI. 2020). Tanda bahaya tersebut antara lain:

- a. Tali pusat kemerahan sampai dinding perut, berbau, dan bernanah.
- b. Tidak mau menyusu





- c. Tinja bayi berwarna pucat
- d. Demam/panas tinggi
- e. Diare
- f. Muntah-muntah
- g. Kulit dan mata bayi kuning
- h. Lemah
- i. Dingin
- j. Menangis atau merintih terus menerus
- k. Sesak napas
- l. Kejang

1.4 Case Methode

Kasus pemicu 1:

Bayi Mawar baru lahir 2 hari yang lalu. Warna kulit bersih merah mudah, mulut bersih dan mata bening. Bayi tiba-tiba tidak mau menyusu, air kencing sedikit, dan belum BAB.

- a. Langkah 1. Catin mengidentifikasi data penting
- b. Langkah 2. Catin mendiskusikan adanya masalah
- c. Langkah 3. Catin mendiskusikan tindakan terbaik

Kasus pemicu 2:

Bayi Bintang baru lahir 4 hari yang lalu. Bayi menangis saat haus, menghisap kuat, tetapi tidak puas menyusu karena ASInya sedikit. Warna kulit bersih kekuningan, mulut bersih, BAB berwarna kekuningan.

- a. Langkah 1. Catin mengidentifikasi data penting
- b. Langkah 2. Catin mendiskusikan adanya masalah
- c. Langkah 3. Catin mendiskusikan tindakan terbaik





Kasus pemicu 3:

Bayi Bulan sudah berumur 7 hari. Bayi menangis saat haus, menghisap kuat, tidur nyenyak setelah menyusu. Warna kulit di pinggi tali pusat kemerahan, tali pusat bernanah dan tercium bau tidak nyaman. BAB berwarna kekuningan dan BAK lancar.

- a. Langkah 1. Catin mengidentifikasi data penting
- b. Langkah 2. Catin mendiskusikan adanya masalah
- c. Langkah 3. Catin mendiskusikan tindakan terbaik

F. Rangkuman

1. Keadaan dan perawatan bayi baru lahir

Perawatan pada bayi baru lahir adalah mencuci sebelum dan sesudah menyentuh bayi, pemberian ASI saja sampai berusia 6 bulan, memenuhi istirahat tidur, kebutuhan BAB dan BAK, serta pemeriksaan rutin minimal empat kali sampai usia 28 hari.

2. Pengawasan kesehatan bayi baru lahir

Pengawasan bayi baru lahir sampai usia 28 hari dilakukan terhadap: nafas, warna kulit, kejang, aktifitas, minum ASI, hisapan bayi, warna kulit kuning, BAK, BAB, suhu tubuh, tali pusat, mata, dan bercak putih di mulut.

3. Tanda bahaya pada bayi baru lahir

Tanda bahaya ditemukan apabila ada perubahan warna pada kulit, tali pusat, tinja, dan mata. Selain itu perubahan pada frekuensi dan konsistensi feses, muntah, lemah tidak mau menyusu, dingin, menangis terus, sesak, dan kejang.

4. Pilihan tindakan terbaik

Apabila ditemukan satu kriteria atau lebih tanda bayi tidak sehat, atau tanda bahaya pada bayi baru lahir maka tindakan yang harus dilakukan adalah segera di bawah ke fasilitas kesehatan (Puskesmas, dokter praktik, dan rumah sakit).

G. Referensi

1. Erlani, Ni Komang Arni Tria, Luh Seriani, and Luh Putu Ariastuti. 2020. "Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Pada Wanita Pekerja Tenaga Kesehatan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah." *Jurnal Medika Udayana* 9(1): 70–78.
2. Kemenkes RI. 2020. *Buku KIA Kesehatan Ibu Dan Anak*. 2020th ed. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.





3. Putri, Elise, and Megalina Limoy. 2019. "Hubungan Perawatan Tali Pusat Menggunakan Kassa Steril Sesuai Standar Dengan Lama Pelepasan Tali Pusat Pada Bayi Baru Lahir Di Puskesmas Siantan Hilir Pontianak Utara Tahun 2019." *Jurnal_Kebidanan* 9(1): 1–9.

H. Latihan/Penugasan

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang paling benar.

1. Perawatan paling utama sebelum dan sesudah menyentuh bayi adalah
 - A. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
 - B. Mencuci tangan dengan tissue basah
 - C. Mencium dengan penuh kasih sayang

2. Nutrisi yang paling baik bagi bayi baru lahir adalah
 - A. Susu formula yang mahal
 - B. ASI saja sampai 6 bulan
 - C. Makanan lunak

3. Perawatan tali pusat pada bayi baru lahir paling baik menggunakan
 - A. Kassa dan alkohol
 - B. Kapas basah dan air matang
 - C. Kassa kering yang steril

4. Jika bayi lemah dan tidak mau menyusu maka tindakan yang harus dilakukan adalah
 - A. Segera di bawah ke fasilitas kesehatan
 - B. Diupayakan ibunya mau menyusui
 - C. Bermusyawarah dengan keluarga dulu

5. Kulit bayi dikatakan sehat jika
 - A. dingin
 - B. warna merah muda
 - C. kekuningan





I. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Umpan Balik

Cocokkan jawaban anda dengan materi yang telah tersedia pada bab ini.

Jika:

1. Jawaban benar minimal 4 maka anda telah mencapai 80% dari tujuan pembelajaran.
2. Jawaban benar < 4 maka anda belum mencapai tujuan pembelajaran.

Tindak Lanjut

1. Jika anda telah mencapai tujuan pembelajaran maka anda dinyatakan menguasai materi pada bab 4. Anda telah dinyatakan selesai mempelajari kelas premarital bagi calon pengantin.
2. Jika anda belum mencapai tujuan pembelajaran, maka anda diharapkan dapat mengulang materi pada bab ini, sampai mencapai minimal nilai 80%.



Diusulkan oleh
Universitas
Muhammadiyah



Didanai oleh
Program Matching
Fund
KEMENDIKBUDRIS



Bekerjasama dengan
Dinas Pemberdayaan
Perempuan dan Keluarga
Berencana (PPKB)