

A photograph of a pregnant woman in a grey t-shirt, with her hands resting on her belly. A wooden heart is placed on her abdomen. The image is partially covered by a red and pink curved graphic element on the left side.

MASA KEHAMILAN

MODUL 2



TEKNOLOGI PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



MODUL 2

MASA

KEHAMILAN



DAFTAR ISI

Daftar Isi	1
Pendahuluan	3
Peta Konsep Isi Modul	3
• Kegiatan Belajar 1 : Pemeriksaan Kesehatan pada Ibu Hamil	
Tujuan Pembelajaran	5
Uraian Materi	6
Latihan	19
Rangkuman	20
Tes Formatif 1	21
Feed Back (umpan balik)	23
Daftar Pustaka	24
Glosarium	25
• Kegiatan Belajar 2 : Nutrisi Penting Bagi Ibu Hamil	
Tujuan Pembelajaran	27
Uraian Materi	28
Latihan	39
Rangkuman	40
Tes Formatif 2	41
Feed Back (umpan balik).....	43
Daftar Pustaka	44
Glosarium	45
• Kegiatan Belajar 3 : Peranan Suami Pada Masa Kehamilan	
Tujuan Pembelajaran	47
Uraian Materi	49
Latihan	54
Rangkuman	54
Tes Formatif 3	55
Feed Back (umpan balik)	57
Daftar Pustaka	58
Glosarium	59
Kunci Jawaban Modul 2	60
Biografi Penulis	

PENDAHULUAN

Halooo ibu-ibu kader.. masih tetap semangat kan? Bagaimana materi pada modul 1 sudah tuntas dipelajari? jika belum silahkan ibu-ibu mengulang kembali bagian mana yang ibu belum kuasai. Jika sudah, mari kita lanjutkan ke materi selanjutnya pada modul 2.

Pada modul 2 ini kita akan membahas tentang masa kehamilan dan apa saja konsep 1000 Hari Pertama Kehidupan yang harus diterapkan di masa kehamilan. Dimulai dari pemeriksaan kesehatan dan perawatan pada ibu hamil, kebutuhan nutrisi yang tepat bagi ibu hamil, sampai pada peranan suami pada masa kehamilan sang istri.

Setelah mempelajari modul 2, peserta DIKLAT diharapkan dapat menerapkan prinsip 1000 Hari Pertama Kehidupan pada masa kehamilan.

Adapun garis besar isi materi dari modul ini tergambar dalam peta konsep berikut ini :

●●●PETA KONSEP●●●



PERAWATAN KESEHATAN PADA IBU HAMIL

Kegiatan

1



TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Tujuan Pembelajaran Umum :**

Peserta DIKLAT akan dapat menerapkan perawatan kesehatan yang tepat pada ibu hamil.

- **Tujuan Pembelajaran Khusus :**

1. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan kehamilan, peserta DIKLAT dapat menyebutkan tanda-tanda kehamilan minimal 80% benar.
2. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan pemeriksaan kesehatan pada ibu hamil, peserta DIKLAT dapat menyebutkan pemeriksaan kesehatan yang harus dilakukan ibu hamil minimal 80% benar.
3. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan pelayanan kesehatan pada ibu hamil, peserta DIKLAT dapat menjelaskan pencegahan penyakit tetanus pada ibu hamil minimal 80% benar.
4. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan perawatan sehari-hari pada ibu hamil, peserta DIKLAT dapat menjelaskan perawatan sehari-hari pada ibu hamil minimal 80% benar.
5. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan hal yang harus dihindari ibu hamil, peserta DIKLAT dapat mengidentifikasi hal yang harus dihindari oleh ibu hamil minimal 80% benar.
6. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan tanda bahaya pada kehamilan, peserta DIKLAT dapat menentukan tanda-tanda bahaya pada ibu hamil minimal 80% benar.



URAIAN MATERI

A. Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan sebuah peristiwa yang sangat dinanti-nanti oleh semua pasangan, karena salah satu tujuan utama dari sebuah pernikahan adalah memperoleh keturunan yaitu seorang anak yang sehat dan cerdas sehingga bisa melanjutkan silsilah keluarga. Kehamilan adalah terbentuknya janin dalam kandungan seorang wanita yang terjadi karena adanya proses pembuahan antara sperma dan sel telur dan berakhir dengan permulaan persalinan. Kehamilan dapat terjadi setelah terjadi pembuahan. Sel telur yang telah dibuahi itu tertanam di dinding rahim dan menjadi sebuah kehamilan, maka saat itulah kehidupan manusia baru dimulai. Kehamilan yang normal pada seorang ibu biasanya berlangsung selama 9 bulan 10 hari.



Sumber : www.freepict.com

Kehamilan biasanya ditandai telat datang bulan (haid) pada si calon ibu, tetapi selain itu ada pula beberapa tanda kehamilan yang sering dijumpai pada ibu hamil yaitu :

1. Terjadi perubahan pada payudara
2. Muncul flek yang diikuti kram perut
3. Mual dan muntah (morning sickness)
4. Sering kencing / buang air kecil
5. Pusing atau sakit kepala
6. Mudah lelah dan mudah mengantuk
7. Hilangnya nafsu makan
8. Sensitif terhadap aroma tertentu
9. Sembelit atau sulit buang air besar
10. Perubahan mood atau suasana hati karena adanya perubahan hormon.



Sumber : hellosehat.com

Kesepuluh tanda-tanda tersebut tidak mutlak terjadi pada setiap ibu hamil, karena kondisi setiap wanita berbeda-beda, artinya ada yang mengalami semuanya, tetapi ada pula yang tidak memiliki tanda-tanda seperti di atas. Cara untuk memastikan sebuah kehamilan adalah dengan melakukan tes kehamilan, baik yang dilakukan di rumah dengan menggunakan test pack atau dengan berkunjung langsung ke tenaga medis seperti bidan atau dokter spesialis kandungan.

B. Pemeriksaan Kesehatan pada Ibu Hamil

Ketika si calon ibu sudah terlambat haid, sebaiknya si ibu segera memeriksakan diri ke dokter atau bidan. Setelah dipastikan oleh bidan atau dokter spesialis kandungan tentang kehamilan tersebut, maka ada 3 hal penting yang harus dilakukan ibu hamil di masa kehamilannya, yaitu :

1. Melakukan Pemeriksaan Kehamilan ke tenaga medis (bidan atau dokter kandungan) paling sedikit sebanyak 4 kali (4K), yaitu :
 - 1 kali pada usia kandungan sebelum 3 bulan
 - 1 Kali pada usia kandungan 4-6 bulan
 - 2 kali pada usia kandungan 7-9 bulan

2. Minum tablet tambah darah (TTD);

Untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil, maka tablet tambah darah harus diberikan pada ibu hamil. Karena anemia dapat berpengaruh pada fungsi imunitas tubuh ibu hamil sehingga dapat menyebabkan terjadinya kelahiran bayi secara prematur.

3. Makan makanan beragam dan bergizi seimbang.

Selama hamil kebutuhan gizi ibu hamil mengalami peningkatan dibandingkan saat tidak hamil. Hal ini terjadi karena dalam masa kehamilan janin sepenuhnya menggantungkan segala kebutuhan dan penyelenggaraan fungsi tubuhnya kepada sang ibu yang mengandungnya. Jika ibu hamil mengalami mual, muntah serta tidak nafsu makan, sebaiknya si ibu hamil mengkonsumsi makanan yang tidak mengandung lemak dan menyegarkan, dan segera konsultasikan dengan bidan atau dokter kandungan terdekat.

Ketiga hal di atas merupakan bagian dari 9 pesan inti dari 1000 Hari Pertama Kehidupan yang telah diuraikan diawal. Ketiganya merupakan hal yang sangat penting dilakukan oleh ibu hamil dari awal kehamilan hingga terjadinya persalinan. Hal ini agar kehamilan yang terjadi berjalan dengan lancar dan sehat, sehingga bisa diperoleh anak yang sehat sebagai generasi berkualitas.

Pada masa kehamilan perkembangan janin terjadi selama 270 hari di dalam kandungan, yang terbagi menjadi 3 trimester kehamilan, yaitu :

1. Trimester 1, minggu 1-12.

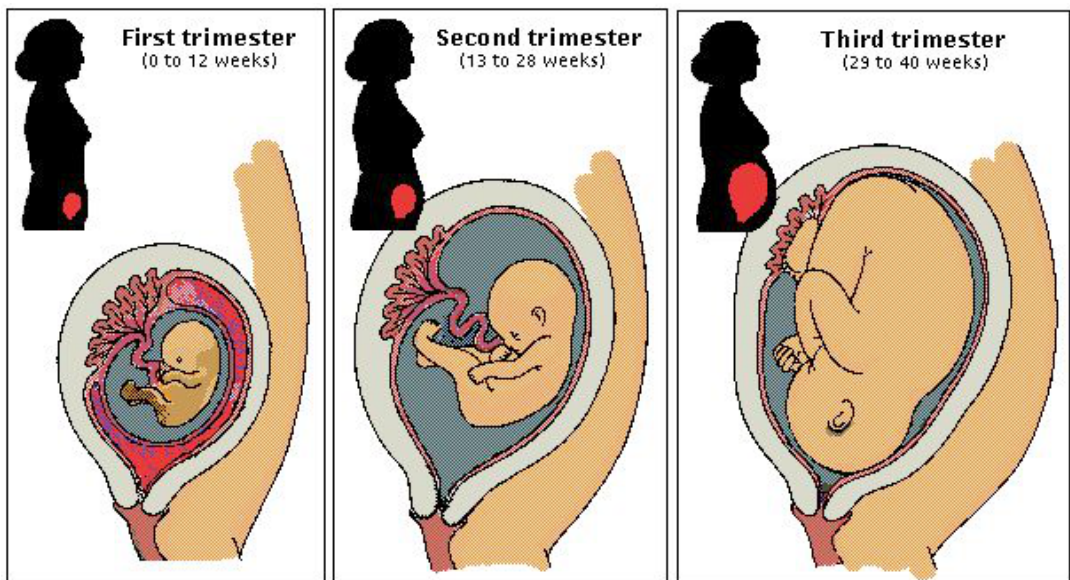
Pembentukan organ-organ penting janin, yaitu mata, jantung, ginjal, hati, saluran pencernaan, paru-paru, tulang, tangan atau lengan, kaki dan organ tubuh lainnya.

2. Trimester 2, minggu 13-27.

Berat janin mulai bertambah, organ tubuhnya mulai berfungsi.

3. Trimester 3, minggu 28-40.

Berat janin semakin bertambah dengan pesat, organ tubuhnya pun mulai matang.



Sumber : <https://simomot.com>

Adapun pelayanan kesehatan atau yang dikenal dengan istilah 10 T, yang harus didapatkan selama kehamilan oleh ibu hamil adalah :

1. Pengukuran Tinggi Badan cukup satu kali dan Penimbangan berat badan setiap kali periksa.

Pengukuran tinggi badan bertujuan untuk mengetahui kondisi panggul si ibu sehingga dapat diprediksi proses kelahiran yang sesuai dengan kondisi panggul si ibu hamil. Bila tinggi badan kurang dari 145 cm, maka faktor resiko panggul sempit, kemungkinan sulit melahirkan secara normal.



Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI

Sedangkan penimbangan berat badan ibu hamil bertujuan untuk mengontrol berat badan si ibu agar pertumbuhan janin pun tetap sehat. Sejak bulan ke-4 pertambahan BB paling sedikit 1 kg/bulan.

2. Pengukuran Tekanan Darah (tensi)

Tekanan darah normal adalah 120/80mmHg. Bila tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90mmHg, ada faktor resiko hipertensi (tekanan darah tinggi) dalam kehamilan, dan itu berbahaya bagi kehamilan dan janin.



Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI

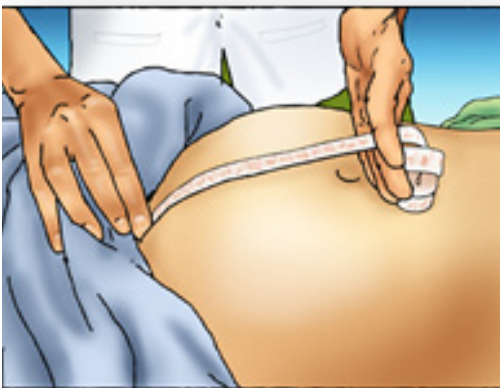
3. Pengukuran Lingkar

Lengan Atas (LiLA)

Bila lengan atas si ibu hamil kurang dari 23,5 cm menunjukkan ibu hamil menderita kurang energi kronis (ibu hamil KEK) dan beresiko melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR).



Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI



4. Pengukuran Tinggi Rahim

Pengukuran tinggi rahim berguna untuk melihat pertumbuhan janin apakah sesuai dengan usia kehamilan.

Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI

5. Penentuan Letak Janin (presentasi janin) dan penghitungan Denyut Jantung Janin.

Apabila sudah memasuki trimester III jika yang terletak pada bagian bawah perut si ibu bukan kepala janin atau kepala belum masuk ke bagian panggul,



Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI

kemungkinan ada kelainan letak atau ada masalah lain. Bila denyut jantung janin kurang 120 kali/menit atau lebih dari 160 kali/menit menunjukkan ada tanda gawat janin, dan sebaiknya harus segera dirujuk ke rumah sakit.

6. Penentuan Status Imunisasi Tetanus Toksoid (TT)

Penentuan status ini dilakukan oleh petugas untuk selanjutnya bilamana diperlukan mendapatkan suntikan tetanus toksoid sesuai anjuran petugas kesehatan untuk mencegah tetanus pada Ibu dan Bayi.



Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI

7. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD)

Ibu Hamil sejak awal kehamilan harus minum 1 tablet tambah darah setiap hari minimal selama 90 hari. Tablet tambah darah diminum pada malam hari untuk mengurangi rasa mual.

Karena masih banyak ibu hamil yang sering lupa apakah dia sudah minum vitamin dengan rutin setiap harinya, maka di halaman selanjutnya ada kalender Pengingat Minum Obat (vitamin) untuk ibu hamil.

Kalender ini dibuat sebagai pengingat ibu hamil agar tidak lupa minum vitamin atau tablet tambah darah setiap harinya.



Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI

Sudahkah Ibu Minum Vitamin Hari ini???



Nama Ibu Hamil :

Suami :

Alamat :

Petunjuk :

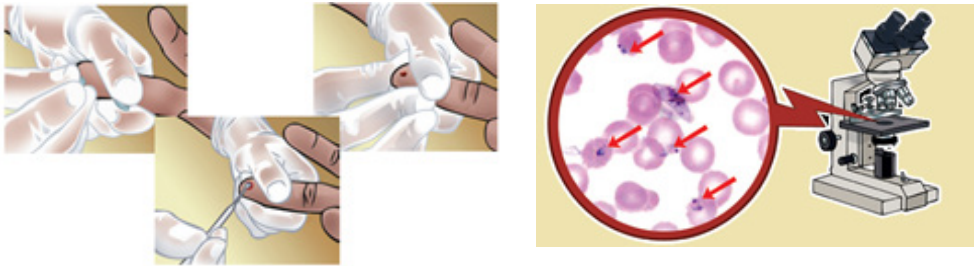
Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom tanggal setelah Anda minum vitamin yang telah diberikan Bidan atau Dokter Kandungan Anda.

KALENDER PENGINGAT MINUM OBAT (PMO)

BULAN	TANGGAL																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I																														
II																														
III																														
IV																														
V																														
VI																														
VII																														
VIII																														
IX																														

ANAK SEHAT BERASAL DARI IBU YANG SEHAT

8. Tes Laboratorium :



Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI

- 1) Tes golongan darah, untuk mempersiapkan donor bagi ibu hamil bila diperlukan.
- 2) Tes hemoglobin, untuk mengetahui apakah ibu kekurangan darah (Anemia).
- 3) Tes pemeriksaan urine (air kencing).
- 4) Tes pemeriksaan darah lainnya, seperti HIV dan Sifilis, sementara pemeriksaan malaria dilakukan di daerah endemis (daerah-daerah tertentu saja).

9. Konseling atau penjelasan

Mintalah penjelasan tenaga kesehatan tentang perawatan kehamilan, pencegahan kelainan bawaan, persalinan dan inisiasi menyusui dini (IMD), nifas, perawatan bayi baru lahir, Asi Eksklusif, Keluarga Berencana dan Imunisasi pada bayi. Penjelasan-penjelasan tadi akan diberikan secara bertahap pada saat kunjungan ibu hamil.



Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI

10. Tata Laksana atau mendapatkan pengobatan

Jika ibu mempunyai masalah kesehatan pada saat hamil.



Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI

Selain 10 pelayanan kesehatan (10T) yang harus didapatkan oleh ibu hamil diatas, ibu hamil sebaiknya mengikuti kelas hamil dan kelas Ibu Balita. Di kelas ibu hamil, ibu akan mendapatkan berbagai informasi dan saling bertukar informasi mengenai kehamilan, persalinan, nifas serta perawatan bayi baru lahir. Ikuti kelas ibu hamil paling sedikit 4 kali pertemuan, sebaiknya 1 kali pertemuan dihadiri oleh suami atau keluarga. Sedangkan di kelas ibu balita, ibu mendapatkan informasi dan saling bertukar informasi mengenai tumbuh kembang, imunisasi, gizi, perawatan bayi dan balita serta penyakit yang sering pada bayi dan balita. Untuk informasi lebih lanjut silahkan ke petugas kesehatan di tempat Anda masing-masing.

C. Perawatan Sehari-hari pada Ibu Hamil

Adapun perawatan sehari-hari yang harus dilakukan pada ibu hamil yaitu :

1. Makan makanan beragam dan sehat secara proporsional dengan pola gizi seimbang dan 1 porsi lebih banyak daripada sebelum hamil.
2. Istirahat yang cukup;
 - Tidur malam paling sedikit 6-7 jam dan usahakan siangnya tidur / berbaring 1-2 jam.
 - Posisi tidur sebaiknya miring ke kiri.
 - Pada daerah endemis malaria gunakan kelambu berinsektisida.
 - Bersama dengan suami lakukan rangsangan/stimulasi pada janin dengan sering mengelus-elus perut ibu dan ajak janin bicara sejak usia kandungan 4 bulan.
3. Menjaga kebersihan diri
 - Cuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, setelah buang air besar dan buang air kecil.
 - Menyikat gigi secara benar dan teratur minimal setelah sarapan dan sebelum tidur
 - Mandi 2 kali sehari
 - Bersihkan payudara dan daerah kemaluan
 - Ganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari
 - Periksa gigi ke fasilitas kesehatan pada saat pemeriksaan kehamilan
 - Cuci rambut minimal 2-3 kali dalam seminggu.

4. Boleh melakukan hubungan suami istri selama hamil, tanyakan ke petugas kesehatan cara yang aman.
5. Aktivitas fisik
 - Ibu hamil yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan memperhatikan kondisi ibu dan keamanan janin yang dikandungnya.
 - Suami membantu istrinya yang sedang hamil untuk melakukan pekerjaan sehari-hari.
 - Ikut senam ibu hamil sesuai dengan anjuran petugas kesehatan.

Hal-hal yang harus dihindari oleh Ibu Hamil :



Kerja Berat



Merokok atau terpapar asap rokok



Minum minuman bersoda, beralkohol dan jamu



Tidur terlentang lebih dari 10 menit pada masa hamil tua



Ibu Hamil minum obat tanpa resep dokter

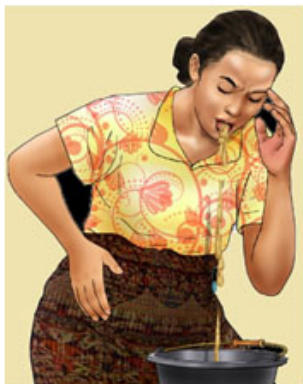


Stress berlebihan

Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI

D. Tanda Bahaya Pada Kehamilan

Segera bawa ibu hamil ke Puskesmas, Rumah Sakit, atau dokter dan bidan jika dijumpai tanda-tanda berikut ini :



Muntah terus dan tak mau makan



Demam Tinggi



Bengkak Kaki, tangan dan wajah, atau sakit kepala disertai kejang



Janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya



Pendarahan pada hamil muda dan hamil tua



Air ketuban keluar sebelum waktunya

Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI

Apabila mengalami keluhan di bawah ini, segera bawa ibu hamil ke Puskesmas, Rumah Sakit, atau dokter dan bidan didampingi suami atau keluarga:

- Demam, menggigil dan berkeringat. Bila ibu berada di daerah endemis malaria, menunjukkan adanya gejala penyakit malaria.
- Terasa sakit pada saat kencing atau keluar keputihan atau gatal-gatal di daerah kemaluan.
- Batuk lama (lebih dari 2 minggu)
- Jantung berdebar-debar atau nyeri di dada.
- Diare berulang
- Sulit tidur dan cemas berlebihan.



LATIHAN

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi yang telah dibahas tadi, maka kerjakan latihan berikut ini :

1. Coba Anda cari ibu hamil disekitar Anda. Kemudian wawancara dan identifikasi pelayanan kesehatan apa saja yang sudah didapatkan oleh ibu hamil tersebut selama kehamilannya!



RANGKUMAN

- Kehamilan adalah terbentuknya janin dalam kandungan seorang wanita yang terjadi karena adanya proses pembuahan antara sperma dan sel telur dan berakhir dengan permulaan persalinan. Kehamilan normalnya berlangsung selama 9 bulan 10 hari.
- hal penting yang harus dilakukan ibu hamil di masa kehamilannya, yaitu :
 1. Melakukan Pemeriksaan Kehamilan ke tenaga medis (bidan atau dokter kandungan) paling sedikit sebanyak 4 kali (4K), yaitu :
 - 1 kali pada usia kandungan sebelum 3 bulan
 - 1 Kali pada usia kandungan 4-6 bulan
 - 2 kali pada usia kandungan 7-9 bulan
 2. Minum tablet tambah darah (TTD);
 3. Makan makanan beragam dan bergizi seimbang.
- Pelayanan kesehatan atau yang dikenal dengan istilah 10 T, yang harus didapatkan selama kehamilan oleh ibu hamil adalah :
 1. Pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan
 2. Pengukuran tekanan darah (tensi)
 3. Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA)
 4. Pengukuran tinggi rahim
 5. Penentuan letak janin (presentasi janin) dan penghitungan denyut jantung janin
 6. Penentuan status imunisasi Tetanus Toksoid (TT)
 7. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD)
 8. Tes Laboratorium
 9. Konseling dan Pemeriksaan
 10. Tata Laksana atau mendapatkan pengobatan



TES FORMATIF 1

Petunjuk Pengerjaan:

1. Bacalah soal dengan seksama sebelum anda menjawabnya.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dari beberapa alternatif jawaban yang disediakan.
3. Kerjakan dengan jujur dan percaya pada diri sendiri tanpa melihat kunci jawaban terlebih dahulu.
4. Waktu mengerjakan 15 Menit

SOAL

1. Berikut ini adalah tanda-tanda kehamilan yang biasa dialami ibu hamil yaitu
 - a. Susah buang air kecil
 - b. Tidak bisa tidur
 - c. Sensitif terhadap aroma tertentu
 - d. Malas untuk beraktivitas
2. Salah satu tanda awal kehamilan adalah... .
 - a. Sering buang air kecil
 - b. Terlambat menstruasi
 - c. Hilangnya nafsu makan
 - d. Mual dan muntah
3. Pemeriksaan kesehatan pada ibu hamil paling sedikit dilakukan... . selama masa kehamilan.
 - a. 10 kali
 - b. 9 kali
 - c. 6 kali
 - d. 4 kali
4. Salah satu pelayanan kesehatan wajib pada ibu hamil atau dikenal dengan istilah 10 T adalah
 - a. Pemberian makanan tambahan
 - b. Pengukuran suhu badan
 - c. Mengikuti senam hamil
 - d. Pengukuran tensi darah

5. Pelayanan kesehatan yang harus dilakukan pada ibu hamil agar terhindar dari penyakit tetanus adalah
 - a. Mendapatkan imunisasi TT
 - b. Mengikuti senam hamil
 - c. Meminum tablet tambah darah (TTD)
 - d. Melakukan tes laboratorium
6. Salah satu perawatan sehari-hari pada ibu hamil adalah
 - a. Makan yang banyak
 - b. Tidak boleh beraktivitas
 - c. Istirahat yang cukup
 - d. Minum obat tanpa resep dokter
7. Salah satu cara menjaga kebersihan sehari-hari pada ibu hamil yaitu
 - a. Rajin periksa kehamilan
 - b. Cuci tangan sebelum makan
 - c. Mencuci dan menyetrika pakaian
 - d. Melakukan perawatan wajah ke salon
8. Salah satu hal yang harus dihindari ibu hamil adalah
 - a. Istirahat yang cukup
 - b. Makan makanan bergizi seimbang
 - c. Berolah raga
 - d. Merokok dan terpapar asap rokok
9. Seorang ibu hamil tidak boleh
 - a. Liburan bersama teman-teman
 - b. Makan buah nanas dan durian
 - c. Tidur di pagi hari dan sore hari
 - d. Minum obat tanpa resep dokter
10. Berikut ini adalah tanda bahaya pada ibu hamil yaitu
 - a. Bengkak pada kaki, tangan dan wajah
 - b. Janin aktif bergerak
 - c. Mual dan muntah pada pagi hari
 - d. Pusing kepala



FEED BACK (UMPAN BALIK)

1. Setelah selesai mengerjakan, periksalah dan cocokkan jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif I yang ada di halaman 60 . Hitunglah jawaban Anda yang benar. Kemudian gunakan rumus dibawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi pada Modul 1.

Tingkat Penguasaan

$$= \frac{\text{JUMLAH JAWABAN YANG BENAR}}{\text{JUMLAH SOAL}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai :

90 – 100 % = Baik Sekali

80 – 89 % = Baik

70 – 79 % = Cukup

< 70 % = Kurang

2. Apabila hasil yang Anda peroleh mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, Anda dapat melanjutkan ke materi modul berikutnya, tetapi jika tingkat penguasaan Anda masih di bawah 80 % maka Anda harus mempelajari dan mengulang kembali materi pada modul 2, terutama pada bagian yang belum Anda kuasai.



DAFTAR PUSTAKA

Apa itu Kehamilan. di akses tanggal 17 Juni 2018 di situs :
<https://doktersehat.com/apa-itu-kehamilan/>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.. Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Jakarta: Kemenkes RI, 2017.

Maulana, Mirza. Buku Pegangan Ibu: Panduan Lengkap Kehamilan. Jogjakarta: Kata Hati, 2016.

9 tanda awal kehamilan yang tak disadari. Diakses tanggal 20 Juni 2018 di situs : <https://doktersehat.com/tanda-tanda-awal-kehamilan/>



GLOSARIUM

Imunitas tubuh

Adalah sistem kekebalan tubuh terhadap berbagai penyakit.

Bayi prematur

Adalah bayi yang dilahirkan kurang dari usia kehamilan 37 minggu dan berat lahir kurang dari 2500 gram.

Hemoglobin

Adalah adalah sejenis protein yang mengandung zat besi di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.

Endemis

Adalah menunjukkan tempat dimana suatu penyakit telah berkembang dan menetap disuatu daerah.

Nifas

Adalah masa dimana darah keluar dari rahim yang disebabkan melahirkan atau setelah melahirkan. Masa nifas normalnya berlangsung selama 40 hari.

Imunisasi

Adalah suatu proses untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan cara memasukkan vaksin, yakni virus atau bakteri yang sudah dilemahkan, dibunuh, atau bagian-bagian dari bakteri (virus) tersebut telah dimodifikasi.

NUTRISI PENTING BAGI IBU HAMIL

Kegiatan

2



TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Tujuan Pembelajaran Umum :**

Peserta DIKLAT akan dapat menentukan nutrisi yang tepat bagi ibu hamil.

- **Tujuan Pembelajaran Khusus :**

1. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan peranan dan fungsi nutrisi bagi ibu hamil, peserta DIKLAT dapat menjelaskan peranan dan fungsi nutrisi bagi ibu hamil minimal 80% benar.
2. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan fungsi nutrisi bagi ibu hamil, peserta DIKLAT dapat menyebutkan fungsi protein bagi ibu hamil minimal 80% benar.
3. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan fungsi nutrisi bagi ibu hamil, peserta DIKLAT dapat menjelaskan fungsi kalsium bagi ibu hamil minimal 80% benar.
4. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan makanan sehat bagi ibu hamil, peserta DIKLAT dapat menentukan jenis-jenis makanan sehat bagi ibu hamil minimal 80% benar.
5. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan kandungan nutrisi pada makanan, peserta DIKLAT dapat menyebutkan kandungan nutrisi pada makanan minimal 80% benar.
6. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan pola makan sehat bagi ibu hamil, peserta DIKLAT dapat menentukan pola makan yang sehat bagi ibu hamil minimal 80% benar.
7. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan makanan yang harus dihindari ibu hamil, peserta DIKLAT dapat menyebutkan makanan yang harus dihindari oleh ibu hamil minimal 80% benar.



URAIAN MATERI

A. Peranan dan Fungsi Nutrisi bagi Ibu Hamil

Seperti telah dijelaskan pada modul 1, bahwa yang dimaksud dengan nutrisi adalah zat gizi yang terdapat pada makanan dan dibutuhkan oleh tubuh. Nutrisi banyak dibutuhkan oleh makhluk hidup untuk bisa tumbuh dan berkembang dengan baik sehingga organisme tersebut dapat menjalankan tugasnya dengan baik. Bagi kehidupan manusia nutrisi juga memiliki peranan yang sangat penting, karena untuk dapat melangsungkan kehidupannya manusia harus memenuhi kebutuhan nutrisi sehingga tubuhnya tetap sehat dan organ-organnya bisa menjalankan tugasnya dengan baik. Begitu juga bagi ibu hamil, nutrisi sama pentingnya karena masa kehamilan dianggap sebagai langkah awal tumbuhnya cikal bakal manusia dalam perut si ibu.

Tetapi hingga saat ini pengetahuan para ibu hamil tentang nutrisi yang dibutuhkan saat hamil masih sedikit, sehingga masalah kekurangan gizi (malnutrisi) pada ibu hamil masih banyak terjadi di masyarakat. Hal tersebut mengakibatkan berbagai masalah pada masa kehamilan, seperti kelahiran premature, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), bayi cacat dari lahir, hingga terjadinya stunting (balita pendek) yang saat ini angkanya cukup mengkhawatirkan di Indonesia.



Sumber : acheffajar99.blogspot.com

Ketidaktahuan tentang fungsi dan peranan dari nutrisi yang dikonsumsi itu membuat para ibu hamil memiliki kesadaran yang rendah dalam mengonsumsi makanan-makanan yang mengandung nutrisi penting bagi kehamilannya, sehingga masalah malnutrisi pada ibu hamil pun banyak terjadi.

Berikut ini peran/fungsi dari nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu hamil :

1. Nutrisi sangat dibutuhkan untuk kesehatan ibu hamil dan janinnya.

Terutama nutrisi yang ada pada Vitamin dan Mineral.

2. Nutrisi berfungsi sebagai pembentuk sel-sel darah merah bagi janin dan ibu hamil.

Fungsi ini ada pada Protein. Ibu hamil yang kekurangan nutrisi terutama nutrisi protein akan mengalami anemia. Darah merah dalam ibu hamil dibagi menjadi dua yaitu untuk janin yang dikandungnya dan juga untuk dirinya sendiri. Jika kekurangan protein tentu ibu hamil akan mengalami anemia.

3. Nutrisi bermanfaat dalam pembentukan energi bagi ibu hamil.

Karbohidrat, merupakan salah satu nutrisi yang bermanfaat dalam pembentukan dan penghasil energi bagi ibu hamil. Dalam masa-masa ngidam, biasanya ibu hamil selalu menolak makanan yang masuk ke dalam tubuhnya. Oleh sebab itu, ibu hamil yang ngidam akan terasa lemas sepanjang hari. Hal itu dikarenakan ibu hamil kekurangan nutrisi berupa karbohidrat/zat energi. Agar tetap memiliki energi ibu hamil tetap dipaksa untuk makan makanan yang bernutrisi agar tidak lemas dan lesu.

4. Nutrisi bermanfaat dalam membentuk cadangan energi di dalam tubuh ibu hamil.

Sehingga ibu hamil yang tidak mengonsumsi karbohidrat sekalipun jika memiliki cadangan energi yang cukup masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas.

5. **Nutrisi bermanfaat dalam pembentukan dan penyempurnaan kulit janin.**
Fungsi tersebut akan ditemukan pada nutrisi vitamin A. Vitamin A juga sangat bermanfaat bagi pertumbuhan tulang janin.
6. **Nutrisi bermanfaat dalam mempercepat penyerapan zat besi dalam tubuh.**
Fungsi itu ada pada vitamin C. Zat besi bermanfaat dalam memproduksi sel-sel darah merah. Sehingga sel darah merah atau hemoglobin (HB) ibu hamil dalam jumlah yang cukup. Batas HB bagi ibu hamil minimal adalah 11,5.
7. **Nutrisi sangat bermanfaat bagi penyerapan kalsium bagi ibu hamil dan janin.**
Manfaat itu ditemukan dalam vitamin D. Manfaat kalsium bagi ibu hamil dalam memperkuat tulang ibu hamil dan pembentukan tulang bagi janin. Ibu hamil akan menanggung kandungan yang semakin berat, oleh sebab itu diperlukan tulang yang kuat dan kokoh untuk menanggung kandungannya tersebut.



Sumber : www.freepict.com

8. **Nutrisi berfungsi sebagai pembentukan saraf pusat pada janin, membentuk migrasi dari sel-sel otak, pembentukan sistem pembuluh darah dan juga pembentukan arteri.**

9. **Nutrisi bermanfaat bagi pembentukan tulang dan gigi janin.**
Sehingga ketika bayi lahir nanti pertumbuhan giginya tidak akan terganggu atau tumbuh dengan lambat.
10. **Nutrisi bermanfaat bagi pembentukan sistem jantung janin agar dapat berfungsi secara normal.**
Fungsi itu ditemukan pada vitamin B.
11. **Nutrisi bermanfaat dalam menurunkan kadar bernama homosistein dalam darah ibu hamil.**
Manfaat itu ada pada asam folat sehingga asam folat sangat diperlukan oleh janin dan ibu hamil dikarenakan dengan asam folat tersebut ibu hamil akan terhindar dari anemia megaloblastik dan juga. Ibu hamil rentan untuk terkena gejala eklamsia dan juga preklamsia, sehingga diperlukan asam folat untuk menghindari gejala tersebut. Gejala tersebut banyak yang menyebabkan ibu hamil mengalami kematian setelah melahirkan. Untuk janin, manfaat asam folat berfungsi sebagai pembentukan sumsum di bagian tulang belakang serta tabung otak janin. Asam folat juga bermanfaat untuk mengurangi resiko bayi lahir dengan kecacatan otak dan juga kecacatan tulang belakang. Tidak hanya itu saja asam folat juga bermanfaat untuk menghindari bayi dengan bibir sumbing, keterbelakangan mental atau down syndrome dan bayi lahir dengan cacat fisik.

Dari peranan dan fungsi nutrisi di atas, jelaslah bahwa nutrisi memiliki fungsi dan peranan yang penting bagi keberlangsungan hidup manusia, khususnya bagi ibu hamil.

B. Makanan yang Sehat Bagi Ibu Hamil

Setelah mengetahui peranan dan fungsinya tersebut maka kemudian akan muncul pertanyaan kapan nutrisi itu mulai diperlukan? Adapun jawaban dari pertanyaan tadi adalah, “selama janin tidak berhenti bernapas, tidak berhenti tumbuh dan berkembang, maka selama itulah janin memerlukan nutrisi sebagai penunjang pertumbuhan dan perkembangannya agar tetap menjadi normal dan sehat”.

Berikutnya akan muncul pertanyaan lagi di benak Anda, makanan apa saja yang mengandung nutrisi yang baik bagi ibu hamil? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, berikut ini adalah daftar sumber makanan yang memiliki gizi yang baik bagi ibu hamil:

1. Alpukat

Alpukat mengandung nutrisi menyehatkan seperti: Vitamin C dan B6 yang baik untuk jaringan dan pertumbuhan otak janin; potassium yang bermanfaat membantu mengatur keseimbangan cairan; dan folat yang terbentuk dari asam folat penting untuk perkembangan saraf janin. Cara mengkonsumsinya dapat diiris-iris untuk dijadikan salad atau juga dihaluskan untuk dijadikan olesan (selai) roti. Namun tetap harus diingat segala sesuatu yang berlebihan tidaklah baik, karenanya dalam mengonsumsi alpukat tidak boleh terlalu banyak karena mengandung lemak yang tinggi.



Sumber : manfaatbuahdaun.com

2. Brokoli

Brokoli adalah salah satu jenis sayuran hijau yang mengandung karotenoid yakni sebuah zat antioksidan yang baik untuk mata si janin. Brokoli juga mengandung potasium yang dapat membantu mengatur tekanan darah dan keseimbangan



Sumber :sehatshare.com

cairan dalam tubuh. Ada pula vitamin A dan C didalamnya. Sayuran ini bisa dikukus, ditumis atau dicampur dalam sup.



Sumber : lifestyle.okezone.com

3. Keju

Keju merupakan makanan hasil olahan yang berasal dari susu. Keju hasil pasteurisasi mengandung kalsium, fosfor, dan magnesium yang dapat menguatkan tulang bunda maupun si kecil. Keju mengandung cukup banyak lemak, sehingga disarankan

dikonsumsi dalam jumlah yang sedikit saja atau boleh ditaburkan diatas makanan sebagai toping.

4. Ikan Salmon

Ikan salmon merupakan sumber protein tinggi. Seperti yang dibahas sebelumnya protein sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Ikan salmon selain mengandung protein tinggi juga mengandung nutrisi berupa asam lemak omega-3, dan vitamin



Sumber : caramenurunkanberatbadantipsdietsehat.com

B yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Omega 3 sangat baik untuk pertumbuhan otak dan penglihatan janin. Ikan salmon dapat disajikan dengan cara dipanggang dan dihidangkan sebagai steak dengan tambahan salad, Atau juga sebagai roti lapis (sandwich) dengan campuran salmon kalengan.

5. Ubi Jalar

Ubi jalar adalah salah satu makanan yang dibutuhkan bagi ibu hamil. Ubi jalar mengandung vitamin A yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil. Selain Vitamin A, ubi jalar juga memiliki kandungan asam folat, tinggi serat, potasium, serta kandungan vitamin C yang banyak. Vitamin C dapat membantu menumbuhkan ketahanan tubuh si kecil dan menguatkan tulang, gigi, serta pembuluh darah. Ubi jalar dapat dikonsumsi dengan cara dipanggang, dikukus atau juga dipotong-potong dan digoreng seperti kentang goreng untuk dijadikan cemilan.



Sumber : hellosehat.com

6. Biji Gandum

Biji gandum sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena tinggi serat dan juga bernutrisi. Di dalam gandum juga terdapat vitamin E, selenium dan juga fitonutrien. Selenium dan fitonutrien merupakan



Sumber : digital-meter-indonesia.com

senyawa yang bisa melindungi sel-sel janin supaya dapat berkembang dengan baik dan tidak mudah rusak. Adapun makanan yang terbuat dari biji gandum adalah oat, roti gandum utuh, pasta, beras merah.

7. Telur

Telur adalah salah satu nutrisi yang sangat bermanfaat bagi tubuh ibu hamil. Didalam sebutir telur mengandung protein tinggi, asam amino, vitamin dan mineral yang penting bagi perkembangan si janin. Selain mengandung protein tinggi, telur juga memiliki kalori yang tinggi. Kalori di dalam satu butir telur sebanyak 90 kalori. Sedangkan kalori tersebut merupakan nutrisi yang harus ada dan dipenuhi oleh ibu hamil di setiap trimesternya. Telur juga memiliki lebih dari 12 vitamin dan juga mineral. Zat yang dibutuhkan ibu hamil seperti kolin juga ada di dalam telur. Omega-3 pun juga ada di dalam telur. Bisa dikatakan bahwa telur merupakan makanan dengan sumber nutrisi lengkap yang dibutuhkan bagi ibu hamil. Telur dapat dikonsumsi kapan saja dan tidak membutuhkan proses yang sulit. Dapat langsung digoreng ataupun direbus asalkan dimasak sampai benar-benar matang.



Sumber : batam.tribunnews.com

8. Sayuran Hijau

Sayur adalah sumber nutrisi lengkap yang harus selalu dipenuhi oleh ibu hamil. Sayuran yang berwarna hijau sangat dibutuhkan oleh ibu hamil. Sayur kaya akan serat dan juga vitamin. Sayur yang harus selalu dikonsumsi oleh ibu hamil seperti bayam, kangkung, brokoli dan juga sawi. Di dalam sayur tersebut terdapat vitamin A, vitamin C, vitamin K serta folat yang dibutuhkan oleh ibu hamil.



Sumber : hitkujna.com.mk

9. Daging Tanpa Lemak

Daging tanpa lemak memiliki lemak tidak jenuh dan lemak baik yang bermanfaat bagi ibu hamil untuk pembentukan cadangan energi. Daging sapi tanpa lemak dapat menambah zat besi dalam tubuh. Zat besi membantu penyaluran oksigen ke janin, mencegah anemia, dan mencegah terjadinya kelahiran prematur. Daging sapi juga mengandung protein yang mudah diserap tubuh, zinc, dan vitamin B. Ketika ibu hamil merasa lelah, seiris daging yang dimakan akan membuatnya merasa lebih nyaman.



Sumber : vemale.com

10. Pisang

Buah yang satu ini kaya akan potasium sehingga baik untuk mengurangi kekurangan cairan. Selain itu pisang juga mengandung asam amino tryptophan yang dapat membantu si kecil mudah tidur. Cara mengkonsumsinya dapat dijadikan irisan dalam sarapan bunda, atau juga dijadikan smoothie / jus, atau langsung dimakan begitu saja. Buah yang padat energi ini dapat dibawa kemana saja.



Sumber : aceh.tribunnews.com

11. Kacang Almond dan Susu Tanpa Lemak

Kacang almond dan susu tanpa lemak merupakan sumber kalsium yang sangat dibutuhkan bagi ibu hamil. Seperti yang dibahas sebelumnya kalsium sangat bermanfaat pertumbuhan tulang dan gigi bagi janin, serta pembentukan saraf dan menjaga kesehatan saraf. Susu bisa menghindarkan ibu hamil agar tidak terkena osteoporosis. Oleh sebab itulah kebutuhan akan kalsium harus selalu terpenuhi.



Sumber : hellosehat.com

12. Kacang Merah

Kacang merah merupakan sumber zat besi yang sangat bermanfaat bagi pembentukan sel-sel darah merah. Sel-sel darah merah sangat bermanfaat untuk mencegah ibu hamil terkena amenia.



Sumber : manjadda.com

13. Tomat Dan Lobak



Sumber : pxhere.com

Di dalam tomat dan lobak terdapat vitamin A, vitamin B6, vitamin C dan juga vitamin D. Vitamin tersebut merupakan vitamin yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil.

Manfaatnya sangat besar bagi ibu dan janin misalnya dalam membantu metabolisme ibu hamil dalam mencukupi protein, lemak dan juga karbohidrat.



Sumber : bibitonline.com

14. Nasi Merah

Nasi merah sangat baik dikonsumsi oleh ibu hamil. Ibu hamil harus memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-harinya. Agar tidak lemas kebutuhan karbohidrat harus selalu terpenuhi. Yang harus diingat adalah nasi merah lebih baik dibandingkan dengan nasi putih. Nasi putih memiliki kadar glukosa tinggi yang tidak baik bagi perkembangan janin di dalam kandungan.



Sumber : sahabatnestle.co.id

15. Buah Beri

Selain sebagai sumber vitamin C yang sangat bagus, buah-buah beri juga kaya akan zat antioksidan yang membantu membasmi radikal bebas dan mencegah kerusakan pada sel. Buah beri segar seperti



Sumber : alimustikasari.com

blueberry, stroberi, raspberry dapat dinikmati sebagai cemilan atau pun penutup makan untuk mengatasi rasa mual, atau bisa juga dijadikan jus atau smoothie, yogurt atau bubur.

Demikianlah tentang penjelasan tentang nutrisi yang baik bagi ibu hamil. Semoga bermanfaat.

C. Pola Makan bagi Ibu Hamil

Selain berbagai sumber makanan sehat di atas, ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh ibu hamil dalam mengkonsumsi makanan ataupun minuman, yaitu :

1. Makanlah dengan pola gizi seimbang dan bervariasi, 1 porsi lebih banyak dari pada sebelum hamil.
2. Tidak ada pantangan makanan selama hamil, tetapi konsumsi semuanya secara seimbang tidak berlebih-lebihan.
3. Cukupi kebutuhan air minum pada saat hamil. Kebutuhan air minum ibu hamil 10 gelas perhari.
4. Jika mual, muntah dan tidak nafsu makan, pilihlah makanan yang tidak berlemak dalam porsi kecil tetapi sering, contohnya: buah, roti, ubi, singkong, biskuit.
5. Jangan minum minuman keras, bersoda, merokok.
6. Jika minum obat tanyakan ke petugas kesehatan apakah obat tersebut aman dan boleh diminum.



LATIHAN

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi yang telah dibahas tadi, maka kerjakan latihan berikut ini :

1. Buatlah bagan pada karton tentang jenis-jenis makanan sehat bagi ibu hamil lengkapi dengan gambar dan kandungan nutrisi dari setiap jenis makanannya. Kemudian gunakan bagan ini untuk memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu hamil diwilayah Anda.



RANGKUMAN

- Fungsi dan Peranan Nutrisi pada Ibu Hamil adalah :
 1. Nutrisi sangat dibutuhkan untuk kesehatan ibu hamil dan janinnya
 2. Nutrisi berfungsi sebagai pembentuk sel-sel darah merah bagi janin dan ibu hamil
 3. Nutrisi bermanfaat dalam pembentukan energi bagi ibu hamil
 4. Nutrisi bermanfaat dalam membentuk cadangan energi di dalam tubuh ibu hamil.
 5. Nutrisi bermanfaat dalam pembentukan dan penyempurnaan kulit janin.
 6. Nutrisi bermanfaat dalam mempercepat penyerapan zat besi dalam tubuh
 7. Nutrisi bermanfaat bagi penyerapan kalsium bagi ibu hamil dan janin.
 8. Nutrisi berfungsi sebagai pembentukan saraf pusat pada janin, membentuk migrasi dari sel-sel otak, pembentukan sistem pembuluh darah dan juga pembentukan arteri.
 9. Nutrisi berperan dalam pembentukan tulang dan gigi janin.
 10. Nutrisi bermanfaat bagi pembentukan sistem jantung janin agar dapat berfungsi secara normal.
 11. Nutrisi bermanfaat dalam menurunkan kadar bernama homosistein dalam darah ibu hamil, karena ibu hamil rentan terkena eklamsia dan preklamsia.
- Sumber makanan yang memiliki gizi yang baik bagi ibu hamil :

1. Alpukat	9. Daging tanpa lemak
2. Brokoli	10. Pisang
3. Keju	11. Kacang Almond dan Susu tanpa lemak
4. Ikan salmon	12. Kacang Merah
5. Ubi Jalar	13. Tomat dan Lobak
6. Biji Gandum	14. Nasi Merah
7. Telur	15. Buah Beri
8. Sayuran hijau	



TES FORMATIF 2

Petunjuk Pengerjaan:

1. Bacalah soal dengan seksama sebelum anda menjawabnya.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dari beberapa alternatif jawaban yang disediakan.
3. Kerjakan dengan jujur dan percaya pada diri sendiri tanpa melihat kunci jawaban terlebih dahulu.
4. Waktu mengerjakan 15 Menit

SOAL

1. Salah satu peranan dan fungsi nutrisi bagi ibu hamil adalah
 - a. Mencegah mual dan muntah
 - b. Membuat badan tidak cepat lelah
 - c. Pembentuk energi bagi ibu hamil
 - d. Menyembuhkan luka pada ibu hamil
2. Nutrisi berfungsi sebagai pembentuk sel-sel darah merah bagi janin dan ibu hamil, fungsi ini ditemukan pada... .
 - a. Vitamin
 - b. Mineral
 - c. Karbohidrat
 - d. Protein
3. Fungsi dari nutrisi Kalsium adalah ...
 - a. Memperkuat tulang ibu dan bayi
 - b. Membentuk sistem syaraf pada janin
 - c. Membentuk energi bagi ibu hamil
 - d. Membentuk dan menyempurnakan kulit janin
4. Berikut ini adalah jenis-jenis makanan sehat yang harus dikonsumsi ibu hamil yaitu
 - a. Nasi merah, telur, daging panggang, kubis, buah nanas.
 - b. Nasi putih, ayam, kol, dan tempe.
 - c. Nasi merah, telur, brokoli, tahu dan pisang.
 - d. Kentang goreng, sate, gorengan, cumi dan buah kelapa.

5. Salah satu jenis makanan yang sehat dan harus dikonsumsi oleh ibu hamil karena kandungan gizinya yang lengkap adalah
 - a. Daging
 - b. Telur
 - c. Sayuran
 - d. Keju
6. Buah yang sangat baik dikonsumsi oleh ibu hamil karena mengandung vitamin C, vitamin B6, potasium dan asam folat adalah...
 - a. Alpukat
 - b. Buah naga
 - c. Apel
 - d. Pisang
7. Kacang almond dan susu merupakan makanan yang sehat bagi ibu hamil karena mengandung ... tinggi.
 - a. Asam folat
 - b. Vitamin C
 - c. Karbohidrat
 - d. Kalsium
8. Salah satu makanan yang sehat bagi ibu hamil karena mengandung zat besi tinggi adalah
 - a. Kacang Merah
 - b. Lobak
 - c. Tomat
 - d. Brokoli
9. Salah satu hal yang harus diperhatikan ketika menerapkan pola makan yang sehat pada ibu hamil adalah.... .
 - a. Makan 1 porsi lebih banyak
 - b. Boleh meminum minuman bersoda
 - c. Boleh makan makanan instan
 - d. Minum air tidak boleh terlalu banyak.
10. Untuk menerapkan pola makan yang sehat pada ibu hamil ada beberapa makanan yang harus dihindari yaitu ...
 - a. Durian dan nanas
 - b. Kacang-kacangan dan sayuran
 - c. Makanan instan dan minuman bersoda
 - d. Susu dan es krim



FEED BACK (UMPAN BALIK)

1. Setelah selesai mengerjakan, periksalah dan cocokkan jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 2 yang ada di halaman 60. Hitunglah jawaban Anda yang benar. Kemudian gunakan rumus dibawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi pada Modul 2.

Tingkat Penguasaan

$$= \frac{\text{JUMLAH JAWABAN YANG BENAR}}{\text{JUMLAH SOAL}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai :

90 – 100 % = Baik Sekali

80 – 89 % = Baik

70 – 79 % = Cukup

< 70 % = Kurang

2. Apabila hasil yang Anda peroleh mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, Anda dapat melanjutkan ke materi modul berikutnya, tetapi jika tingkat penguasaan Anda masih di bawah 80 % maka Anda harus mempelajari dan mengulang kembali materi pada modul 2, terutama pada bagian yang belum Anda kuasai.



DAFTAR PUSTAKA

Bhattacharya, Shaoni. dkk. *The Pregnancy and Baby Book* (Edisi Indonesia). Tangerang: PT. Inspirita Publishing, 2013.

Gizi Ibu Hamil berdasarkan Trimester Kehamilan. Diakses tanggal 2 Juli 2018 di situs : <https://hamil.co.id/nutrisi-ibu-hamil/gizi-ibu-hamil-berdasarkan-trimester-kehamilan>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Kemenkes RI. 2017.

Maulana, Mirza. *Buku Pegangan Ibu: Panduan Lengkap Kehamilan*. Jogjakarta: Kata Hati, 2016.



GLOSARIUM

Stunting

Adalah masalah pada anak-anak dari usia 0-24 bulan yang memiliki tinggi dan berat badan kurang atau dibawah standar tinggi dan berat badan anak di Indonesia. Masalah ini terjadi karena kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun.

Arteri

Adalah pembuluh nadi yang merupakan salah satu jenis pembuluh darah yang berotot yang membawa darah dari jantung. Fungsinya untuk mengantarkan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh.

Preklamsia

Adalah sebuah komplikasi pada kehamilan yang ditandai dengan tekanan darah tinggi (hipertensi) dan tanda-tanda kerusakan organ, misalnya kerusakan ginjal yang ditunjukkan oleh tingginya kadar protein pada urine (proteinuria).

Eklamsia

Adalah kondisi serius akibat preeklamsia pada ibu hamil, yang ditandai adanya kejang. Dengan kata lain, preeklamsia yang disertai kejang disebut eklamsia.

PERANAN SUAMI PADA MASA KEHAMILAN

Kegiatan

3



TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Tujuan Pembelajaran Umum :**

Peserta DIKLAT akan dapat menjelaskan peranan suami pada masa kehamilan.

- **Tujuan Pembelajaran Khusus :**

1. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan peranan suami pada masa kehamilan, peserta DIKLAT dapat menyebutkan peranan suami pada masa kehamilan minimal 80% benar.
2. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan suami SIAGA, peserta DIKLAT dapat menjelaskan makna suami SIAGA minimal 80% benar.
3. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan peranan suami pada masa kehamilan, peserta DIKLAT dapat menentukan peranan suami ketika ibu hamil mengalami berbagai keluhan minimal 80% benar.
4. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan peranan suami pada masa kehamilan, peserta DIKLAT dapat menentukan peranan suami dalam kelas kehamilan minimal 80% benar.
5. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan membangun ikatan antara ayah dan bayi, peserta DIKLAT dapat menentukan cara untuk menumbuhkan ikatan antara bayi dan ayah pada masa kehamilan minimal 80% benar.

6. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan senam hamil, peserta DIKLAT dapat menjelaskan manfaat senam hamil bagi ibu hamil minimal 80% benar.
7. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan persiapan persalinan, peserta DIKLAT dapat menjelaskan persiapan pertama sebelum persalinan minimal 80% benar.
8. Jika diberikan soal-soal yang berkaitan dengan persiapan persalinan, peserta DIKLAT dapat menyebutkan beberapa persiapan sebelum melahirkan minimal 80% benar.



URAIAN MATERI

A. Peranan Suami pada Masa Kehamilan

Menjalani masa kehamilan bukanlah hal yang mudah. Wanita akan mengalami sejumlah perubahan baik secara fisik maupun emosi. Belum lagi ketika perut sudah semakin membesar, ibu hamil akan kesusahan menjalani aktivitasnya sehari-hari. Di sinilah peran suami sangat dibutuhkan untuk mendukung psikologis dan kesehatan ibu selama masa kehamilannya sampai hari melahirkan nanti.

Masa kehamilan sebaiknya tidak ditanggung sepihak saja oleh ibu, tetapi suami juga harus dilibatkan dan berperan sebagai penolong yang selalu siaga dan memberi dukungan penuh kepada ibu. Kehamilan membuat ibu tidak hanya mengalami perubahan secara fisik, seperti berat badan yang bertambah, perut membesar, beberapa bagian tubuh membengkak, dan lain-lain. Perubahan hormon yang terjadi di dalam tubuh juga dapat membuat ibu mengalami ketidakstabilan emosi, sehingga mood ibu bisa berubah-ubah dan jadi lebih sensitif. Suami diharapkan dapat memahami kondisi ibu tersebut dan ikut menolong ibu mengatasi sejumlah keluhan-keluhan selama masa kehamilan.



Sumber : www.halodoc.com

Adapun dukungan yang dapat diberikan seorang suami bagi kehamilan istrinya adalah sebagai berikut:

1. Beri Perhatian Kepada Istri dan Janin



Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI

Peluk, belai, cium, dan temani istri. Perhatian-perhatian tersebut akan membantu menenangkan istri serta membuat istri merasa dicintai dan diperhatikan. Mau mendengarkan setiap keluhan juga adalah bentuk perhatian suami yang

sangat berarti untuk sang istri, karena akan banyak tantangan dan ketidaknyamanan yang akan dirasakan ibu selama masa kehamilannya. Sebagai calon ayah, suami juga diharapkan dapat memberi perhatian kepada janin yang ada di perut ibu. Mengelus-elus perut ibu dan mengajak Si Kecil berbicara dapat menumbuhkan ikatan jalinan antara bayi dengan ayahnya, karena menurut beberapa penelitian bahwa janin akan bereaksi terhadap suara di usia 16 minggu (4 bulan).

2. Menemani istri saat pemeriksaan kehamilan ke bidan atau dokter.

Suami yang baik adalah suami SIAGA, yang siap antar dan jaga istri sedapat mungkin. Usahakan untuk selalu menemani istri ketika ia memeriksakan kehamilannya ke dokter kandungan. Kehadiran suami dalam setiap pemeriksaan merupakan dukungan besar bagi istri dan membuat istri merasa tidak sendirian dalam menjalani masa kehamilannya. Selain itu, suami juga jadi dapat mengetahui perkembangan kondisi janin. Hal ini penting agar suami dapat ikut membantu menjaga kondisi kesehatan ibu dan janin.



Sumber : Buku Kesehatan Ibu dan Anak – Kemenkes RI

3. Membantu Menjaga Kesehatan Istri.

Suami bisa ikut membantu menjaga kesehatan istri dengan cara mengawasi asupan makanan yang dikonsumsi agar istri dapat menghindari makanan yang tidak dianjurkan bagi ibu hamil. Ingatkan juga sang istri untuk minum susu kehamilan dan makan makanan yang bergizi. Istri yang sedang hamil juga pasti memiliki nafsu makan yang besar. Karena itu, suami perlu memenuhi kebutuhan makan istri yang semakin bertambah.



Sumber : mamaway.co.id

4. Memanjakan Istri

Memanjakan istri dengan cara mengajaknya berlibur dalam rangka babymoon, memenuhi keinginannya selama ngidam sebisa mungkin, dan membelikan hal-hal yang diinginkan istri adalah cara agar istri dapat menjalani masa kehamilannya dengan bahagia dan terhindar dari rasa stres, karena ibu hamil yang stres akan memberi dampak buruk pada kesehatan janinnya.

5. Menolong Istri Mengatasi Keluhan

Sejumlah kondisi yang tidak nyaman, seperti sakit punggung, kaki bengkak, mual-mual, wajar dan akan dialami oleh istri yang sedang hamil. Karena itu, bantuan suami sangatlah dibutuhkan untuk mengurangi rasa tidak nyaman tersebut. Misalnya seperti memijat punggung ibu yang sakit, memijat bagian tubuh ibu yang bengkak, dan membantu ibu meredakan rasa mualnya dengan memberi makanan yang lembut dan hangat.



Sumber : hipwee.com

6. Menemani Istri Mengikuti Kelas kehamilan

Menjelang hari melahirkan, ibu hamil mungkin akan dianjurkan untuk mengikuti kelas prenatal yang bermanfaat untuk mempersiapkan diri ibu menghadapi persalinan nanti. Nah, suami bisa ikut menemani sang istri di dalam kelas prenatal ini untuk diajari cara memijat ibu yang benar agar bisa membantu ibu merasa tetap nyaman baik sebelum maupun pada saat melahirkan.



Sumber : mamanatural.com

B. Persiapan Melahirkan (Bersalin)

Selain dalam masa kehamilan, suami juga memiliki peranan penting dalam persiapan proses persalinan (melahirkan). Adapun beberapa persiapan yang harus dilakukan sebelum proses persalinan (melahirkan) yaitu :

1. Tanyakan kepada bidan dan dokter tanggal perkiraan persalinan
2. Suami atau keluarga mendampingi ibu saat pemeriksaan kehamilan.
3. Persiapkan tabungan atau dana cadangan untuk biaya persalinan dan biaya lainnya.
4. Siapkan kartu Jaminan Kesehatan Nasional.
5. Rencanakan melahirkan ditolong oleh dokter atau bidan di fasilitas kesehatan.
6. Siapkan KTP, Kartu Keluarga, dan keperluan lain untuk ibu dan bayi yang akan dilahirkan.
7. Siapkan lebih dari 1 orang yang memiliki golongan darah yang sama dan bersedia menjadi pendonor darah jika diperlukan.
8. Suami, keluarga dan masyarakat menyiapkan kendaraan jika sewaktu-waktu diperlukan.
9. Rencanakan ikut Keluarga Berencana (KB) setelah bersalin. Tanyakan ke petugas kesehatan tentang cara ber-KB.



<http://asset-a.grid.id>



LATIHAN

Untuk memperdalam pemahaman Anda mengenai materi yang telah dibahas tadi, maka kerjakan latihan berikut ini :

1. Coba cari ibu hamil disekitar Anda, lalu wawancara dan identifikasi peranan apa saja yang sudah dilakukan oleh suaminya selama masa kehamilan. Jika suami belum melakukan perannya, maka berilah penyuluhan dan pengetahuan tentang peranan suami pada masa kehamilan.



RANGKUMAN

- Dukungan (peranan) yang dapat diberikan seorang suami bagi kehamilan istrinya yaitu :
 1. Beri perhatian kepada istri dan janin
 2. Menemani istri saat pemeriksaan kehamilan ke bidan atau dokter kandungan
 3. Membantu menjaga kesehatan istri
 4. Memanjakan istri
 5. Menolong istri mengatasi keluhan
 6. Menemani istri mengikuti kelas kehamilan



TES FORMATIF 3

Petunjuk Pengerjaan:

1. Bacalah soal dengan seksama sebelum anda menjawabnya.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dari beberapa alternatif jawaban yang disediakan.
3. Kerjakan dengan jujur dan percaya pada diri sendiri tanpa melihat kunci jawaban terlebih dahulu.
4. Waktu mengerjakan 10 Menit

SOAL

1. Peranan suami pada masa kehamilan yaitu ...
 - a. Menemani istri belanja
 - b. Membantu istri memasak
 - c. Memenuhi keinginan istri
 - d. Menemani istri pemeriksaan kehamilan
2. Salah satu peranan suami pada masa kehamilan adalah menjaga kesehatan istrinya yaitu dengan cara ...
 - a. Membelikan makanan kesukaan istri.
 - b. Meminta istri untuk selalu memasak makanan sendiri
 - c. Mengawasi asupan makanan yang dikonsumsi istri.
 - d. Mengajak istri pergi berlibur
3. Pada masa kehamilan seorang suami harus bisa menjadi suami SIAGA, maksudnya yaitu...
 - a. Suami yang giat mencari nafkah
 - b. Suami yang selalu siap mengantar dan menjaga istrinya
 - c. Suami yang rajin ibadah
 - d. Suami yang bisa mencukupi kebutuhan istrinya
4. Pada saat hamil seorang ibu sering mengalami kondisi yang tidak nyaman seperti sakit punggung, kaki bengkak, pusing dan lain-lain. Peranan suami dalam hal ini adalah...
 - a. Memberikan obat penghilang sakit
 - b. Membantu memijat bagian yang sakit
 - c. Memanggilkan tukang pijat
 - d. Mengajak pergi jalan-jalan

5. Menjelang melahirkan ibu hamil dianjurkan mengikuti kelas kehamilan, peranan suami dalam hal ini adalah....
 - a. Menemani mengikuti kelas kehamilan
 - b. Menunggu istri yang sedang mengikuti kelas kehamilan
 - c. Membiarkan istri sendirian
 - d. Berkonsultasi dahulu dengan dokter.
6. Cara untuk menumbuhkan ikatan kasih sayang antara bayi dan ayah pada masa kehamilan adalah... .
 - a. Mengelus-elus perut istri dan mengajak si kecil berbicara
 - b. Membelikan mainan bayi
 - c. Menemani istri membeli perlengkapan bayi
 - d. Menemani istri pemeriksaan
7. Manfaat mengikuti kelas kehamilan bagi ibu hamil adalah... .
 - a. Melatih otot-otot janin
 - b. Menghindari ibu hamil dari stres
 - c. Mempersiapkan diri menghadapi persalinan
 - d. Melatih kesiapan ibu hamil.
8. Persiapan pertama yang harus dilakukan pasangan suami istri sebelum melahirkan adalah... .
 - a. Membuat daftar rumah sakit bersalin
 - b. Mencari tempat tinggal baru
 - c. Membeli mainan bayi
 - d. Menanyakan tanggal perkiraan persalinan
9. Sebelum melahirkan sebaiknya pasangan suami istri harus merencanakan
 - a. Anak selanjutnya
 - b. Asuransi pendidikan
 - c. Alat kontrasepsi yang akan digunakan
 - d. Tempat tinggal setelah melahirkan
10. 3 perlengkapan administrasi yang harus disiapkan sebelum melahirkan adalah...
 - a. KTP, Akte Kelahiran, dan buku nikah.
 - b. Kartu Keluarga, BPJS dan BPKB kendaraan
 - c. Kartu Keluarga, Akte Kelahiran, dan buku nikah.
 - d. KTP, Kartu Keluarga dan BPJS.



FEED BACK (UMPAN BALIK)

1. Setelah selesai mengerjakan, periksalah dan cocokkan jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 3 yang ada di halaman 60. Hitunglah jawaban Anda yang benar. Kemudian gunakan rumus dibawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi pada Modul 2.

Tingkat Penguasaan

$$= \frac{\text{JUMLAH JAWABAN YANG BENAR}}{\text{JUMLAH SOAL}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai :

90 – 100 % = Baik Sekali

80 – 89 % = Baik

70 – 79 % = Cukup

< 70 % = Kurang

2. Apabila hasil yang Anda peroleh mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, Anda dapat melanjutkan ke materi modul berikutnya, tetapi jika tingkat penguasaan Anda masih di bawah 80 % maka Anda harus mempelajari dan mengulang kembali materi pada modul 2, terutama pada bagian yang belum Anda kuasai.



DAFTAR PUSTAKA

BKKBN. Bahan Penyuluhan Bina Keluarga Balita Bagi Kader: Menjadi Orang Tua Hebat: Buku 1. Jakarta: BKKBN, 2014.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Jakarta: Kemenkes RI, 2017

Maulana, Mirza. Buku Pegangan Ibu: Panduan Lengkap Kehamilan. Jogjakarta: Kata Hati, 2016.



GLOSARIUM

Mood

Adalah keadaan emosional yang bersifat sementara, bisa beberapa menit sampai beberapa minggu. Mood bisa berbentuk mood baik (good mood) dan mood buruk (bad mood). Mood baik cenderung mengarah ke perilaku yang positif, dan sebaliknya mood buruk cenderung mengarah ke perilaku yang negatif.

Suami SIAGA

Kepanjangan dari suami yang Siap, Antar, Jaga. Suami siaga merupakan bentuk pendampingan yang diberikan kepada ibu selama masa kehamilan, karena salah satu orang terdekat ibu adalah suami.

Babymoon

Adalah kegiatan liburan yang dilakukan oleh pasangan pada saat si istri hamil.

Kelas Prenatal

Adalah kelas bagi ibu hamil yang membahas tentang kesehatan selama kehamilan, persiapan persalinan dan cara mengurus bayi baru lahir dengan benar.



KUNCI JAWABAN

TES FORMATIF 1

1. C
2. B
3. D
4. D
5. A
6. C
7. B
8. D
9. D
10. A

TES FORMATIF 2

1. C
2. D
3. A
4. C
5. B
6. A
7. D
8. A
9. A
10. C

TES FORMATIF 3

1. D
2. C
3. B
4. B
5. A
6. A
7. C
8. D
9. C
10. D

BIOGRAFI PENULIS



Yayat Nurhayati, lahir di Gunung Kencana, Kabupaten Lebak-Banten 19 Mei 1984 dari pasangan ayah Kusnadi dan ibu Rusni. Pada tanggal 14 Mei 2016 menikah dengan Arif Nugroho dan setahun kemudian dikarunia anak yang diberi nama Alghifari Arya Putra. Putri pertama dari tiga bersaudara ini menempuh pendidikan SD hingga SMA di kota Rangkasbitung di Kabupaten Lebak-Banten, kemudian tahun 2002 melanjutkan pendidikan S-1 di Universitas Negeri Jakarta jurusan Teknologi Pendidikan.

Setelah lulus pada tahun 2007, penulis sempat mengajar di SDIT Al-Amanah selama 1,5 tahun dan mengajar di SMAN 2 Rangkasbitung selama 1 tahun. Hingga pada akhir tahun 2009, penulis diterima sebagai salah satu Pegawai Negeri Sipil di BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional).

Setelah mengabdikan 7 tahun di BKKBN, tahun 2016 penulis mendapatkan Program Beasiswa Dalam Negeri dari PUSDIKLAT BKKBN dan melanjutkan studinya di Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta jurusan Teknologi Pendidikan.

Modul 1000 Hari Pertama Kehidupan merupakan modul pertamanya, yang ditulis sebagai penelitian dan tugas akhir dari program studi S2-nya. Modul ini dibuat untuk memberikan pengetahuan tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan kepada para kader BKB (Bina Keluarga Balita), sehingga dapat membantu para kader BKB dalam melakukan penyuluhan kepada masyarakat luas, khususnya kepada ibu-ibu yang akan memiliki anak dan yang memiliki anak balita usia 0-2 tahun. Selain itu modul ini juga dibuat karena pengalamannya sebagai seorang ibu, yang selama proses kehamilannya penulis kurang mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan.

Semoga modul ini bermanfaat bagi para kader BKB, khususnya para ibu-ibu sebagai pendidik dan pengasuh utama bagi anak-anak generasi penerus bangsa.

IDENTITAS BUKU MODUL 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN BAGI KADER BKB (BINA KELUARGA BALITA)

MODUL 2 : MASA KEHAMILAN

Penulis :

Yayat Nurhayati, S.Pd
(yayat.nurhayati28@gmail.com)

Penyunting materi (Subject Matter Expert)

Khaeri Marifah, S.Psi., M.Psi.T.
Aulia Rahman, S.IP, M.A

Penyunting Desain Instruksional (Instructional Design Expert)

Dr. Robinson Situmorang, M.Pd.

Penyunting Bahasa (linguist)

Dr. Syamsi Setiadi, M.Pd.

Desainer Grafis (Graphic designer)

Fidha Yulian Mahardhika, S.Pd, S.ST
(kamillalenbayung@gmail.com)

Pembimbing I

Prof. Dr. Nurdin Ibrahim, M.Pd

Pembimbing II

Dr. Moch. Sukardjo, M.Pd

