

MODUL PELATIHAN

MODEL EDUKASI ANTENATAL PADA KADER KESEHATAN KOTA MAKASSAR



PENULIS

**DIAN MEILIANI YULIS
MUHAMMAD YAHYA
MOH. AHSAN MANDRA**

EDITOR

JUMALIATI

MODUL 1

GIZI IBU HAMIL

A. Konseling Gizi Ibu Hamil

Konseling gizi merupakan landasan perawatan prenatal untuk semua wanita selama kehamilan. Status gizi seorang wanita tidak hanya mempengaruhi kesehatannya, tetapi juga untuk kesehatan dan kesehatan janin-neonatusnya. Kebutuhan nutrisi selama kehamilan harus diperhatikan karena kondisi ibu hamil berbeda secara signifikan dengan wanita yang tidak sedang hamil. Selanjutnya, konseling gizi bertujuan untuk mengembangkan akses informasi bagi ibu hamil tentang kebutuhan gizinya sehingga bertumbuh kesadarannya akan pemenuhan gizi yang cukup (Kominiarek & Rajan, 2016). Olehnya pendampingan tentang pemenuhan gizi ibu hamil sangat penting dilakukan oleh kader kesehatan.

Pentingnya konseling gizi oleh kader dan tenaga kesehatan bertujuan untuk menurunkan kejadian anemia yang sering ditemukan pada ibu hamil. Selain berisiko menyebabkan depresi pada ibu setelah melahirkan, anemia saat kehamilan juga bisa berdampak buruk pada janin, seperti lahir prematur atau bahkan kematian. Konseling gizi memberikan kemudahan bagi ibu hamil untuk merencanakan menu makanannya sesuai dengan kebutuhan proses kehamilannya. Perbedaan kebutuhan gizi pada trimester pertama kedua, dan ketiga mensyaratkan kader untuk melakukan konseling secara berkala bagi ibu hamil.

B. Gizi Ibu Hamil

Gizi dan Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Status gizi merupakan status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara hubungan dan masukan nutrisi. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yaitu dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil. Perubahan kondisi tubuh ibu hamil akibat pertumbuhan rahim (uterus) dan payudara membutuhkan asupan energi yang bersumber dari makanan ibu hamil. Selain itu penambahan volume darah, plasenta dan air ketuban membutuhkan lebih banyak supan gizi. Selain itu agar pertumbuhan janin berlangsung dengan baik maka dibutuhkan kandungan nutrisi seperti karbohidrat, protein, asam polat, zat besi, serat, lemak dan kalsium.

Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammas), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang

dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Untuk memperoleh anak yang sehat, ibu hamil perlu memperhatikan makanan yang dikonsumsi selama kehamilannya. Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan janin yang dikandungnya. Dalam keadaan hamil, makanan yang dikonsumsi bukan untuk dirinya sendiri tetapi ada individu lain yang ikut mengkonsumsi makanan yang dimakan. Penambahan kebutuhan gizi selama hamil meliputi kebutuhan protein pada trimester I hingga trimester II kurang dari 6 gram tiap harinya, sedangkan pada trimester III sekitar 10 gram tiap harinya. Menurut Widyakarya Pangan dan Gizi VI 2004 menganjurkan penambahan 17 gram tiap hari. Protein digunakan untuk: pembentukan jaringan baru baik plasenta dan janin, pertumbuhan dan diferensiasi sel, pembentukan cadangan darah dan Persiapan masa menyusui.

1. Lemak

Lemak merupakan sumber tenaga dan untuk pertumbuhan jaringan plasenta. Selain itu, lemak disimpan untuk persiapan ibu sewaktu menyusui. Kadar lemak akan meningkat pada kehamilan trimester III.

2. Karbohidrat

Karbohidrat kompleks mengandung vitamin dan mineral serta meningkatkan asupan serat untuk mencegah terjadinya konstipasi.

3. Vitamin, seperti: Asam folat, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E dan Vitamin K.

4. Mineral mencakup zat besi, zat seng, kalsium, yodium, fosfor, flour dan natrium.

Pengaruh gizi pada kehamilan mencakup:

1. Gizi pra hamil (Prenatal): Gizi yang baik akan membuat kehamilan minim komplikasi dan sedikit bayi prematur.
2. Gizi Pranatal: Kurangnya gizi mempengaruhi terjadinya bayi premature, gangguan kongenital, bayi lahir mati.

C. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Asupan kalori bagi ibu hamil berbeda-beda sesuai dengan usia kehamilannya. Pada usia kehamilan 1-12 minggu, ibu hamil diharapkan dapat memenuhi kebutuhan kalori yang mencapai

200 kilo kalori (kcal) per hari. Pertumbuhan janin yang pesat membutuhkan kecukupan energi yang bersumber dari nasi, mie, daging, ikan, sayuran, buah, serta susu dan produk olahannya. Ketika memasuki minggu kelima, ibu hamil biasanya mengalami *morning sickness* berupa mual dan muntah. Kondisi ini memaksa ibu hamil untuk tetap memenuhi kebutuhan gizinya walau dengan mengonsumsi makanan dengan porsi yang sedikit tapi sering. Selain itu, sajikan makanan dengan kondisi hangat dan segar. Selanjutnya, pada minggu ke-7 kebutuhan kalsium perlu diperhatikan demi menunjang pembentukan tulang kerangka tubuh janin yang sedang berlangsung. Asupan kalsium yang dibutuhkan sebanyak 1000 miligram per hari bisa diperoleh dari keju, yoghurt dan susu.

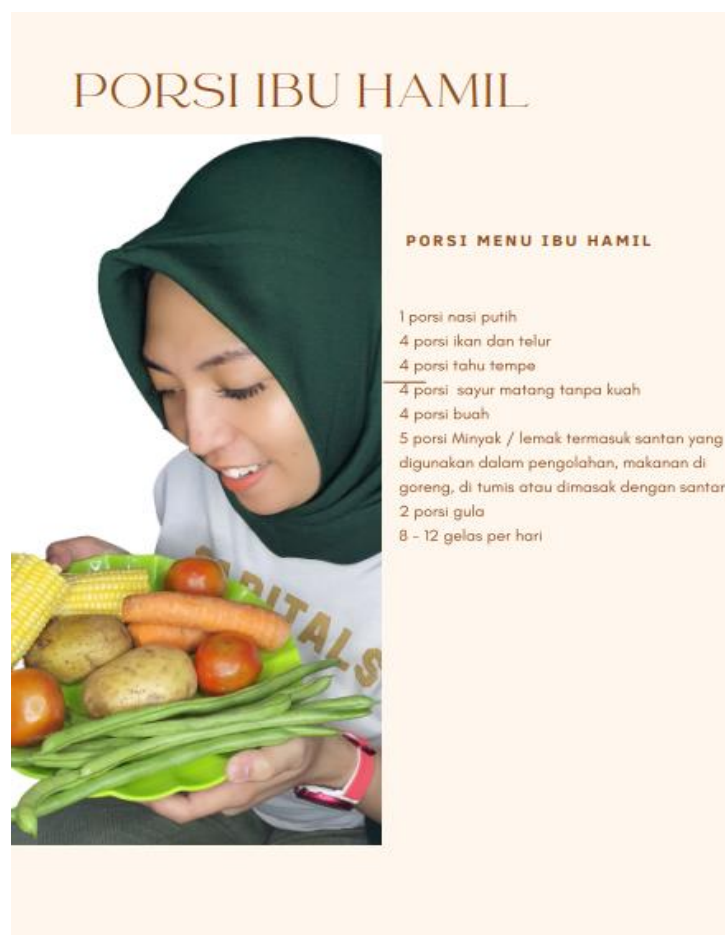
Pemenuhan kebutuhan asam folat sebanyak 0,6 miligram per hari yang bisa didapat dari telur, brokoli, hati, produk whole grain, jeruk untuk pembentukan jaringan tubuh janin, penyerapan zat besi, dan mencegah preeklampsia. Kemudian, perbanyak protein untuk mendapat asam amino bagi pembentukan otak janin, serta kolin dan DHA untuk membentuk sel otak baru. Sumber kolin di antaranya roti gandum, telur, daging sapi, kacang-kacangan dan susu, sedangkan sumber DHA seperti ikan, kuning telur, daging serta produk unggas. Calon ibu juga perlu mencukupi kebutuhan vitamin seperti vitamin A, B1, B2, B3, dan B6, untuk membantu proses tumbuh-kembang janin, vitamin B12 untuk membentuk sel darah baru, vitamin C untuk penyerapan zat besi, vitamin D untuk pembentukan tulang dan gigi, dan vitamin E untuk metabolisme. Begitu pula kebutuhan zat besi untuk memproduksi sel darah merah.

Pada usia kehamilan minggu ke 13-28 ini, kebutuhan gizi semakin meningkat seiring banyaknya kemajuan dan perkembangan janin. Pada usia ini, ibu hamil harus menambah asupan sekitar 300 kalori per hari untuk tambahan energi yang dibutuhkan dan untuk tumbuh-kembang janin. Ibu hamil dapat mengantisipasi kebutuhan gizinya dengan mengonsumsi makanan kecil yang sehat seperti, kacang-kacangan, puding atau kue lainnya kandungan minyak dan gula yang tidak berlebihan.

Pada minggu ke-17, umumnya ibu hamil mengalami sembelit sehingga harus diatasi dengan makan sayur dan buah. Selain itu asupan air putih sebanyak delapan gelas per hari untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh yang meningkat. Di masa ini, jantung janin dan sistem peredaran darah janin sedang berkembang sehingga pastikan asupan zat besi dan vitamin C untuk mengoptimalkan pembentukan sel darah merah baru. Caranya dengan mengonsumsi kuning telur, ayam, daging, bayam dan lainnya. Hindari risiko kaki bengkok serta tekanan darah tinggi dengan membatasi

konsumsi garam. Pada minggu ke-23 pembentukan otak janin mensyaratkan agar ibu hamil perlu mendapat energi yang mencukupi terutama untuk persiapan melahirkan. Asupan nutrisi berkualitas akan menjamin ibu tak mengalami kekurangan gizi. Kebutuhan kalori dapat diatasi dengan mengkonsumsi karbohidrat dan lemak yang memadai. Misalnya, karbohidrat didapat dari serelia (padi-padian) dan produk olahannya, kentang, gula, kacang-kacangan, biji-bijian dan susu. Lemak didapat dari mentega, susu, telur, daging berlemak, alpukat dan minyak nabati.

Ibu hamil dapat merancang menu dan menyesuaikan dengan kebutuhan makanan keluarga. Menu yang bervariasi membuat nafsu makan ibu hamil tidak terganggu sehingga kebutuhan kalori tidak menjadi beban baginya. Berikut ini disajikan panduan variasi menu makanan sehat bagi keluarga.



Gambar 1.1 Porsi Makan Ibu Hamil

CONTOH MENU MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA UNTUK KELUARGA

SENIN: NASI PUTIH (MAKANAN POKOK), AYAM RICA-RICA (LAUK PAUK), SAYUR SOP (SAYURAN), PISANG (BUAH-BUAHAN), DAN SUSU.

SELASA: NASI PUTIH (MAKANAN POKOK), TUMIS DAGING KACANG PANJANG (LAUK PAUK), URAP DAUN SINGKONG (SAYURAN), SEMANGKA (BUAH-BUAHAN), DAN SUSU.

RABU: NASI PUTIH (MAKANAN POKOK), TEMPE DAN TELUR BACEM (LAUK PAUK), LALAPAN (SAYURAN), PISANG (BUAH-BUAHAN), DAN SUSU.

KAMIS: NASI PUTIH (MAKANAN POKOK), SAPO TAHU (LAUK PAUK), CAPCAY (SAYURAN), MANGGA (BUAH-BUAHAN), DAN SUSU.

JUMAT: NASI PUTIH (MAKANAN POKOK), AYAM BUMBU RUJAK (LAUK PAUK), SAYUR BAYAM (SAYURAN), PISANG (BUAH-BUAHAN), DAN SUSU.

Gambar 1.2 Contoh Menu Makanan Ibu Hamil

**SELAMA HAMIL
NIKMATILAH...**

SAYUR
Wortel
Hijau yang dimasak
Labu
Bayam
Ubi jalar
Manis merah
paprika
Manfaat:
Vitamin A &
Kalium

BUAH
Aprikot
Pisang
Blewah
Jeruk bali
Honeydew
Mangga
Jeruk
Prem
Manfaat:
Kalium

SUSU
Skim atau 1%
susu
Susu kedelai
Bebas lemak
atau
yogurt
rendah lemak
Manfaat:
Kalsium,
Kalium,
Vitamin A &
Vitamin D

SEREAL
Siap untuk
dimakan
Sereal yang
dimasak
Manfaat:
Besi &
Asam folat

PROTEIN
Kacang dan
kacang
polong
Daging sapi
tanpa lemak
Kacang dan
biji
Ayam
Salmon
Manfaat :
Asam
Amino

Gambar 1.3 Menu Selama Hamil

D. Instrument Tes

Tabel 1.1 Instrumen tes sikap gizi ibu hamil untuk kader kesehatan

No	Pertanyaan
1	Kader menyampaikan sebagai sumber protein hewani dapat mengkonsumsi ikan dan telur
2	Kader juga menyampaikan selain protein hewani dapat juga mengkonsumsi tempe sebagai protein nabati
3	Kader menyampaikan porsi makan ibu hamil mencakup nasi putih, ikan, telur, sayur matang, buah, lemak gula dan air putih
4	Kader menyampaikan agar tidak berlebihan dalam mengkonsumsi gula yaitu maksimal 2 sendok makan untuk ibu hamil
5	Kader menyampaikan agar ibu hamil selalu mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari
6	Ibu hamil harus membatasi makanan berlemak seperti kombinasi makanan bersantan dan gorengan
7	Kader menyampaikan kepada ibu hamil bahwa kombinasi bahan makanan bergizi untuk ibu hamil nasi, protein hewan & nabati, sayur matang, buah, lemak dan air
8	Kader menyampaikan sebaiknya ibu hamil tidak mengkonsumsi sayur mentah

Tabel 1.2 Instrumen tes pengetahuan gizi ibu hamil untuk kader kesehatan

No	Pertanyaan
1	Sumber Protein hewan yang baik untuk ibu hamil ikan dan telur
2	Tempe merupakan protein nabati baik bagi ibu hamil
3	Porsi ibu hamil mencakup nasi putih, ikan, telur, sayur matang, buah, lemak gula dan air putih
4	Porsi gula maksimal 2 sendok makan untuk ibu hamil
5	Ibu hamil harus makan sayur dan buah setiap hari
6	Ibu hamil harus membatasi makanan berlemak seperti kombinasi makanan bersantan dan gorengan
7	Kombinasi bahan makanan bergizi untuk ibu hamil nasi, protein hewan & nabati, sayur matang, buah, lemak dan air
8	Ibu hamil tidak dianjurkan mengkonsumsi sayur mentah

MODUL 2

HYGIENE PERSONAL

A. Edukasi *Personal Hygiene*

Pentingnya edukasi personal hygiene pada ibu hamil berfokus pada peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap upaya menjaga kebersihan diri. Personal Hygiene sangat penting untuk membatasi penyebaran penyakit menular pada ibu hamil yang dapat menyebabkan kejadian infeksi. Bagi ibu hamil perhatian terhadap personal hygiene harus diperhatikan dengan baik karena kondisi kehamilan menyebabkan ibu hamil lebih sering berkeringat dan sangat rentan terhadap penyakit infeksi. Dengan urgensi tersebut kader harus secara intensif mengingatkan kepada ibu hamil tentang cara menjaga kebersihan diri. Selain itu ibu hamil juga harus mendapatkan layanan air bersih yang cukup serta fasilitas sanitasi yang baik untuk mendukung upaya menjaga kebersihan diri.

B. Personal Hygiene

Personal hygiene berasal dari Bahasa Yunani yang dapat diartikan sebagai *personal* atau perorangan dan *hygiene* atau kesehatan. Dari pengertian tersebut dapat ditarik kesimpulan jika *personal hygiene* atau kesehatan pribadi adalah upaya seseorang untuk memelihara serta meningkatkan kebersihan dan kesehatan diri sendiri demi mencapai kesejahteraan fisik maupun mental. *Personal hygiene* harus diupayakan oleh setiap orang agar mencapai kesejahteraan kesehatan fisik dan psikis. (Andarmoyo, 2020).

Personal Hygiene pada ibu hamil adalah kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi karena badan kotor yang banyak mengandung kuman – kuman. Tujuan dari personal hygiene adalah memelihara kebersihan diri ibu hamil, mencegah penyakit serta ibu akan merasa nyaman (Gultom, 2020).

Personal hygiene pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu pengetahuan. Pengetahuan *personal hygiene* pada ibu hamil sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan pada ibu hamil itu sendiri. Selanjutnya tujuan praktis dari personal hygiene yaitu, menghilangkan minyak dan keringat yang menumpuk pada kulit. Selain itu dengan pola hidup bersih, ibu hamil dapat terhindar dari bau badan yang berlebihan. Menjaga kebersihan tubuh juga dapat memperlancar sirkulasi dalam tubuh agar tubuh tetap terasa segar dan terhindar dari rasa tidak nyaman. (Rahmadani, 2017). *Personal hygiene* untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kebersihan diri, mencegah timbulnya penyakit, menciptakan keindahan dan meningkatkan rasa percaya diri (Mardani, 2010).

C. Praktek *Personal Hygiene*

1. *Personal hygiene* genitalia

Personal hygiene genitalia merupakan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sehingga terhindar dari gangguan alat reproduksi dan mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta meningkatkan derajat kesehatan. *Personal hygiene* genitalia merupakan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sehingga terhindar dari gangguan alat reproduksi dan mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta meningkatkan derajat kesehatan. (Tapparan, 2013). Seseorang yang tidak memiliki pemahaman tentang kesehatan reproduksi akan cenderung mengabaikan kesehatan. Bagi ibu hamil *personal hygiene* untuk organ genitalia sangat penting karena adanya perubahan kadar hormon akibat peningkatan aliran darah dalam tubuh dan terkadang menyebabkan keputihan. Kondisi ini menyebabkan adanya gangguan pada organ genitalia munculnya bau yang tidak sedap.

Penyakit infeksi jamur sering terjadi pada trimester kedua dan menyebabkan peningkatan asam pada organ genitalia yang terkadang menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Untuk mencegahnya dapat dilakukan dengan membersihkan alat genitalia dengan sabun dan gel dengan keseimbangan ph yang baik. Selain mencegah terjadinya infeksi, penggunaan sabun yang lembut dapat mencegah iritasi pada kulit sensitive.

2. Menjaga kebersihan payudara

Selama masa kehamilan, akan ada beberapa perubahan yang terjadi pada puting payudara, seperti warnanya yang berubah lebih gelap, adanya kolostrum yang terkadang merembes keluar, hingga pembesaran ukuran puting. Berikut ini cara membersihkan puting payudara yang tepat untuk ibu hamil agar kesehatannya selalu terjaga.

- Rajin ganti bra tiap basah

Selama masa kehamilan, terutama saat trimester ketiga, puting payudara akan semakin sering mengeluarkan cairan kolostrum. Oleh karena itu, Anda harus lebih rajin mengganti bra setiap pakaian dalam mulai terasa basah.

- Membiarkan payudara terutama puting basah dalam waktu yang lama, bisa memicu infeksi dan membuatnya mudah lecet.

- Gunakan air hangat saat membersihkan puting
Saat membersihkan puting, usahakan untuk menggunakan air hangat agar proses pembersihan bisa semakin maksimal. Hanya saja, perhatikan juga suhu air hangat yang digunakan agar jangan sampai terlalu panas.
- Jangan menggunakan sabun
Salah satu kesalahan saat melakukan cara membersihkan puting yang masih dilakukan banyak orang adalah menggunakan sabun di area tersebut. Padahal, sabun bisa membuat kulit menjadi kering. Jika hal ini terjadi pada puting, maka risiko puting terluka akan semakin besar.

3. Menjaga kebersihan mulut

Saat hamil, terjadi beberapa perubahan fisiologis yang dapat mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut. Dengan mengetahui perubahan-perubahan ini, Anda akan dapat mengantisipasi dan menghindari masalah-masalah gigi seperti mulut pahit saat hamil atau gusi bengkak saat hamil:

- Muntah-muntah pada awal kehamilan dapat melemahkan enamel gigi karena bertumpuknya asam dari lambung yang tertinggal di gigi. Erosi enamel gigi dapat berujung pada pembentukan karies gigi, berlanjut dengan gigi berlubang saat hamil dan sakit gigi saat hamil.
- Meningkatnya kadar estrogen ketika hamil membuat gusi lebih rentan terhadap keasaman plak gigi, yang pada beberapa kasus dapat menyebabkan gingivitis atau gusi bengkak saat hamil.
- Meningkatnya kadar progesteron, dengan cara menghambat aktivasi sistem kekebalan tubuh, juga dapat memicu berkembangbiaknya beberapa kuman. Karena alasan ini, sebaiknya berkonsultasilah dengan dokter gigi Anda secara teratur selama masa kehamilan. Bau mulut dan mulut pahit saat hamil sering merupakan konsekuensi dari peningkatan bakteri ini.
- Perubahan keasaman air liur menyebabkan erosi pada enamel gigi dan dapat meningkatkan risiko gigi berlubang saat hamil, sehingga perawatan gigi saat hamil sangat diperlukan.
- Kecenderungan untuk makan cemilan ringan dan makanan atau minuman manis merupakan faktor tambahan yang bisa menyebabkan gigi berlubang.

Cara menghindari masalah gigi ketika hamil

- Beberapa tindakan sederhana dapat Anda gabungkan ke dalam rutinitas untuk menghindari sakit gigi saat hamil.
- Merawat enamel gigi anda
- Sebaiknya bilaslah mulut dengan air atau mouthwash yang tidak mengandung alkohol sehabis muntah, namun tungguhlah setidaknya satu jam setelah muntah untuk menggosok gigi karena enamel gigi masih terlalu rapuh setelah muntah.
- Merawat gusi anda
- Penting untuk membersihkan plak gigi anda dengan benar untuk menghindari gingivitis.
- Anda juga dapat mencoba mengurangi konsumsi makanan dengan tambahan gula yang menyebabkan bertambahnya pembentukan plak bakteri. Sebaliknya, pilihlah buah-buahan dan sayuran segar, kacang-kacangan, dan produk turunan susu

4. Menjaga kebersihan kulit dan rambut

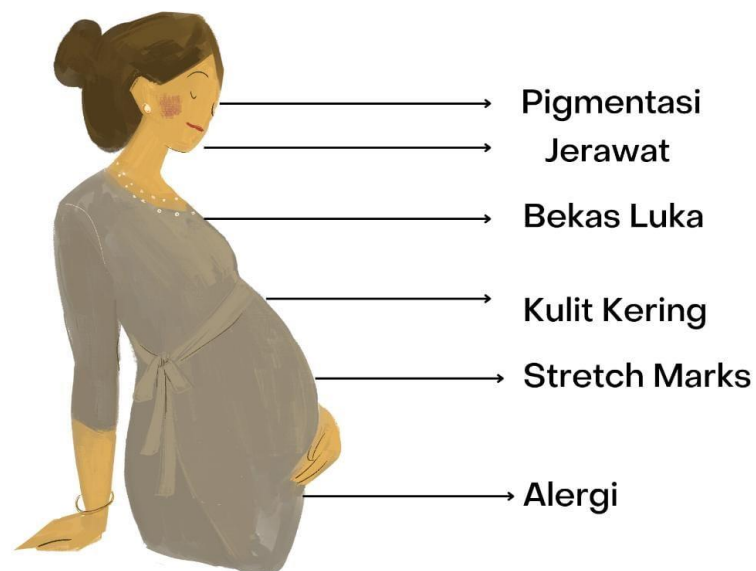
Perubahan kulit fisiologis umum terjadi selama kehamilan karena perubahan sementara pada faktor hormonal, metabolik, dan imunologis. Dokter mungkin salah mengira perubahan kulit normal pada kehamilan sebagai perubahan patologis di dalam kulit, sehingga apresiasi terhadap manifestasi kulit yang umum dan kurang umum akan membantu dalam perawatan pasien yang tepat.

Hiperpigmentasi adalah salah satu penyakit kulit yang paling umum perubahan yang terjadi selama kehamilan. Dalam penelitian kami, 90,7% pasien mengalami hiperpigmentasi yang diinduksi kehamilan. Hiperpigmentasi ringan sampai sedang, terlokalisasi, dan umum, dengan aksentuasi hiperpigmentasi normal daerah, seperti areola payudara, aksila, dan alat kelamin, cukup umum (Muzaffar et al., 1998).

Saat hamil, kulit jadi meregang dan seperti retak-retak. Dengan merawat kesehatan dan kecantikan kulit, perubahan yang terjadi pada kulit saat hamil bisa diminimalkan. Perawatannya tidak sulit dan dapat dilakukan sendiri. Intip tipsnya di bawah ini:

- Minum air putih minimal 8 gelas sehari.
- Konsumsi makanan sehat seperti sayuran hijau, buah, vitamin, dan mineral.

- Makan makanan yang mengandung protein karena protein dibutuhkan untuk pertumbuhan sel-sel kulit.
- Istirahat yang cukup, minimal enam sampai delapan jam per hari. Saat beristirahat itulah sel-sel kulit bekerja untuk memperbarui sel kulit lama yang sudah mati.
- Olahraga, wanita hamil dan ibu menyusui juga perlu berolahraga agar sirkulasi darah tetap terjaga. Olahraga yang dilakukan bisa berupa senam atau jalan santai.
- Jaga kebersihan, terutama kebersihan kulit dan lingkungan sekitar.
- Gunakan tabir surya untuk menghindari sinar matahari. Usapkan tabir surya 30 menit sebelum keluar rumah dan oleskan tiga sampai empat jam sekali. Kalau gampang berkeringat, pemakaian tabir surya harus lebih sering, misalnya dua jam sekali.
- Gunakan penutup fisik, seperti baju lengan panjang, topi, atau payung. Hal ini dapat membantu menahan efek sinar matahari yang buruk bagi kulit.
- Gunakan pelembab pada daerah lipatan kulit, seperti perut, bokong, dan paha. Pelembab dapat juga diganti dengan minyak zaitun yang mengandung nutrisi bermanfaat bagi kesehatan dan kecantikan kulit.



Gambar 2.1 Penyakit Kulit yang dialami Ibu Hamil

D. Instrumen Tes

Tabel 2.1. Instrumen tes sikap *hygiene personal* untuk kader kesehatan

No	Pertanyaan
1	Kader memberitahu kepada ibu hamil untuk tidak menggunakan celana dalam yang terlalu ketat
2	kader menyampaikakan kepada ibu hamil untuk merawat dan juga memijat payudara pada saat menjelang persalinan
3	Kader menyapaikakan bahwa ibu hamil sebaiknya tidak makan makanan manis yang berlebihan dan selalu menjaga kebersihan mulut
4	Kader menyampaikakan kepada ibu hamil agar lebih intensif menjaga kesehatan kulit dan rambut
5	Kader juga menyampaikakan kepada ibu hamil untuk selalu menjaga kebersihan agar terhindar dari Infeksi pada masa kehamilan
6	Kader menyampaikakan kepada ibu hamil hendaknya menjaga kebersihan diri untuk menghindari kesehatan janin
7	Kader menyampaikakan kepada ibu hamil untuk tidak menggunakan pakaian yang lembab karena dapat meberi resiko gangguan pada janin gangguan kesehatan janin
8	Kader menyampaikakan kepada ibu hamil untuk rutin menyikat gigi untuk mencegah resiko sakit gigi

Tabel 2.2. Instrumen tes pengetahuan *hygiene personal* untuk kader kesehatan

No	Pertanyaan
1	Ibu hamil hendaknya menghindari menggunakan celana dalam
2	Ibu hamil hendaknya merawat payudara dengan mengompres dan memijat menjelang persalinan
3	Ibu hamil hendaknya menjaga kebersihan mulut menghindari makanan manis
4	Ibu hamil hendaknya lebih intensif menjaga kesehatan kulit dan rambut
5	Ibu hamil hendaknya menjaga kebersihan untuk menghindari Infeksi pada masa kehamilan
6	Ibu hamil hendaknya menjaga kebersihan diri untuk menghindari kesehatan janin
7	Penggunaan pakaian dalam yang lembab dapat memberi resiko gangguan kesehatan janin
8	Sikat gigi yang rutin pada ibu hamil dapat mencegah resiko sakit gigi

MODUL 3

REHAT IBU HAMIL

A. Edukasi Rehat Ibu Hamil

Pentingnya edukasi rehat ibu hamil berfokus pada peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap upaya mencukupi kebutuhan istirahatnya. Istirahat pada ibu hamil sangat penting untuk menjaga tumbuhnya janin dengan baik. Kondisi kekurangan istirahat pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko bayi lahir premature dan juga dapat menyebabkan keguguran. Pengetahuan yang cukup tentang kebutuhan istirahat memungkinkan ibu hamil untuk mengatur pola kerjanya sehingga kondisi kesehatannya tidak terganggu. Edukasi ini juga memperkenalkan pola tidur yang tepat bagi ibu hamil utamanya pada trimester terakhir.

Istirahat merupakan keadaan yang relaks tanpa adanya tekanan emosional dan bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas, melainkan juga berhenti sejenak. Kondisi tersebut membutuhkan kerja keras suatu keadaan untuk melepaskan lelah bersantai untuk menyegarkan diri atau suatu keadaan melepaskan diri dari segala hal yang membosankan, menyulitkan, bahkan menjengkelkan (Uliyah & Hidayah, 2008). Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar pada setiap individu yang melakukannya dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan atau bahkan tidak ada sama sekali, dan individu tersebut dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang memadai. Gangguan tidur adalah masalah umum di negara-negara maju sesuai dengan faktor dampak kehidupan sehari-hari pada wanita hamil adalah kualitas tidur belum terpenuhi, beberapa studi yang menemukan bahwa gangguan tidur diidentifikasi pada kehamilan, studi mengevaluasi kualitas tidur pada ibu hamil terbatas (Yucel Cinar dkk, 2012) Individu yang dikategorikan dapat tidur, apabila individu tersebut pada keadaan: aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran bervariasi (Riyadi & Widuri, 2015). Menurut hasil pembahasan (Bat-Pitault Flora dkk, 2015) melakukan penelitian pada ibu hamil dengan hasil 11% dari ibu yang kurang tidur (kurang 3 dari 7 jam per malam) pada trimester pertama, 20,6% pada trimester kedua dan 40,5% pada trimester kehamilanketiga. Trimester kedua meliputi periode pertumbuhan janin dari minggu ke-14 sampai minggu ke-24 atau 25. Kolostrum mungkin terlihat di payudara pada awal trimester kedua. Pusing dan pening bisa terlihat pada awal trimester kedua karena progesteron dan relaksasi pembuluh darah dengan aliran darah berada pada titik yang paling rendah (Johnson, Joyce Y, 2010). Pada trimester kedua rasa mual dan muntah sudah mulai berkurang. Salah satu keluhan ibu hamil adalah gangguan tidur yang sering dialami oleh wanita hamil, gangguan tidur yang sering dialami ibu hamil adalah penurunan durasi tidur (Wahyuni & Ni'mah, 2013).

B. Rehat Ibu Hamil

Seperti yang kita ketahui ibu hamil memerlukan waktu istirahat yang lebih banyak dari orang pada umumnya. Hal ini disebabkan karena ibu hamil mengalami perubahan hormon yang juga bisa menjadi penyebab ibu hamil lebih cepat lelah. Masalah sering kali terjadi pada ibu hamil apabila kurang istirahat adalah anemia, ini disebabkan karena pada ibu hamil biasanya terjadi hemodelusi darah (pengenceran darah) dan puncaknya terjadi pada kehamilan pada minggu ke 32 dan 34 (Dewi, 2022). Ibu hamil akan mengalami kesulitan tidur pada trimester ke tiga karena perubahan postur tubuhnya. Umumnya ibu hamil merasa sulit untuk menemukan posisi tidur yang nyaman, sehingga harus disiasati dengan posisi tidur yang miring. Selain itu adanya kebiasaan sering buang air kecil juga dapat mengganggu kebutuhan istirahat ibu hamil.

C. Pola Istirahat Ibu Hamil

Durasi tidur ibu hamil memang beragam sesuai dengan kebutuhan dan usia. Namun, durasi tidur yang dianjurkan bagi ibu hamil berkisar antara tujuh hingga Sembilan jam setiap hari. Jika tersebut tidak mncukupi, maka ibu hamil akan mudah merasa lelah dan terkadang merasa pusing. Dampak negative kurangnya istirahat pada ibu hamil berhubungan dengan kondisi fisik dan psikologis. Kondisi fisik yang dimaksud seperti tekanan darah tinggi yang dapat menyebabkan preeklamsia, gangguan jantung, hingga diabetes gestasional. Sementara dampak psikologis yang terjadi dapat berupa stres dan depresi.

Sebaliknya ketika ibu hamil tidur lebih lama, tidak menimbulkan resiko terhadap kesehatan namun berdampak pada produktivitas kerjanya. Dengan demikian ibu hamil harus bisa mengatur waktu istirahat dengan tepat agar dapat tetap produktif tanpa memberi resiko terhadap kesehatannya dan pertumbuhan janin. Berikut beberapa tips agar istirahat pada ibu hamil dapat tercukupi dengan baik.

1. Atur pola hidup dengan baik

Selama masa kehamilan, ibu harus mengatur waktu kerja dan waktu istirahat secara seimbng

2. Tetapkan Jam Malam

Tidur pada jam yang sama setiap malam akan membiasakan tubuh memiliki jadwal khusus untuk beristirahat. Hal ini bagus untuk kesehatan ibu dan janin.

3. Tidur dengan Posisi Kepala dan Leher Terangkat.

Tidur dengan kepala dan leher diangkat dapat menurunkan asam lambung.

4. Hindari Mimpi Buruk

Pikiran yang penuh beban saat menjelang tidur kadang akan terbawa sampai ke mimpi.

Untuk menghindari mimpi buruk, ibu hamil hendaknya berbagi cerita dengan pasangan atau orang sekitarnya.

5. Gunakan Bantal Tambahan

Pada trimester pertama kehamilan, ibu hamil dapat menggunakan bantal tambahan antara lutut atau di bawah perut agar badan lebih nyaman ketika tidur.

6. Gunakan bantal panjang

Untuk menikmati tidur yang lebih baik pada trimester kedua kehamilan, ibu dapat menempatkan bantal di antara kedua lutut dan bantal yang memanjang dari punggung hingga perut.

7. Tidur Miring ke Kiri

Pada trimester ketiga, ibu hamil hendaknya tidur miring ke kiri sehingga sirkulasi darah dapat ditingkatkan ke arah rahim, janin dan ginjal. Sirkulasi darah pada jantung juga dapat ditingkatkan dengan cara ini.

8. Lakukan Aktivitas Kecil

Memasuki trimester ketiga, wanita hamil kadang tidak bisa tidur di malam hari. Untuk mengantisipasi hal tersebut, ibu hamil dapat menonton TV dan mendengarkan musik sebelum Anda mencoba untuk tidur kembali.

9. Atasi Kram Kaki

Wanita hamil kadang mengalami kram di kaki, untuk mengatasinya luruskan kaki dan gerak-gerakkan kaki Anda ke atas ketika sedang berbaring di tempat tidur.



Gambar 3.1 Hal yang Mengganggu Rehat Ibu Hamil

D. Instrumen Tes

Tabel 3.1 Instrumen tes sikap rehat ibu hamil untuk kader kesehatan

No	Pertanyaan
1	Kader menyampaikan pentingnya tidur yang cukup untuk menciptakan kekebalan tubuh.
2	Kader menyampaikan pada ibu hamil bahwa waktu tidur yang kurang dari 7 jam per hari dapat memberikan resiko bayi lahir prematur
3	Kader menyampaikan pada ibu hamil posisi tidur miring yang mempermudah penyerapan nutrisi pada janin
4	Kader menyampaikan bahwa posisi tidur terlentang tidak dianjurkan pada usia kehamilan 6 Bulan
5	Kader menyampaikan kepada ibu hamil bahwa pola tidur dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya
6	Kader menyampaikan sebaiknya ibu hamil harus selalu merasa rileks dan mengurangi stress agar pertumbuhan janin baik
7	Kader juga menyampaikan ibu hamil dianjurkan tidur siang untuk mengatasi insomnia
8	Kader menyampaikan kepada ibu hamil untuk meredakan rasa mules sebaiknya meningkatkan posisi bantal saat berbaring

Tabel 3.1 Instrumen tes sikap rehat ibu hamil untuk kader kesehatan

No	Pertanyaan
1	Untuk mendapatkan kekebalan tubuh yang baik ibu hamil harus tidur yang cukup
2	Ibu hamil dengan waktu kurang tidur 7 jam per hari dapat memberikan resiko bayi lahir prematur
3	Posisi tidur miring mempermudah penyerapan nutrisi pada janin
4	Tidur terlentang tidak dianjurkan pada usia kehamilan 6 Bulan
5	Pola tidur ibu hamil mempengaruhi psikologisnya
6	Ibu hamil harus merasa rileks dan mengurangi stress agar pertumbuhan janin baik
7	Ibu hamil dianjurkan tidur siang untuk mengatasi insomnia
8	Untuk meredakan rasa mules dengan meningkatkan posisi bantal saat berbaring

MODUL 4

JARAK KELAHIRAN

A. Edukasi Jarak Kelahiran

Pentingnya edukasi jarak kelahiran bagi ibu hamil yaitu peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang resiko kesehatan yang ditimbulkan oleh jarak kehamilan yang terlalu dekat. Kader hendaknya mengedukasi ibu hamil tentang resiko kesehatan bagi ibu yang mengalami kehamilan dengan jarak yang sangat dekat. Selain itu, edukasi ini juga memberikan pengetahuan tentang metode yang dapat diterapkan untuk mengatur jarak kelahiran.

Peningkatan sikap ibu hamil tentang jarak kelahiran juga akan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas generasi mendatang. Jarak usia yang lebih dari dua tahun pada anak memungkinkan adanya perhatian orangtua yang optimal. Kondisi ini berdampak pada derajat kesehatan anak serta perkembangan psikologisnya.

Ibu yang telah melahirkan dengan pervaginal atau normal untuk memberikan jarak minimal 24 bulan atau dua tahun sampai tiga tahun sebelum kehamilan berikutnya. Selain persiapan rahim, rentang waktu tersebut bisa dimanfaatkan ibu untuk menyusui bayi selama dua tahun. Ibu yang melahirkan kurang dari rentang waktu tersebut berisiko mengalami plasenta abrupsi. Plasenta abrupsi merupakan kondisi terlepasnya plasenta dari rahim sebelum janin dilahirkan. Kondisi itu dapat menyebabkan kematian janin karena plasenta menyediakan makanan bagi janin di dalam rahim. Memberikan jarak kelahiran yang cukup antara anak pertama dan kedua terbukti mampu mencegah terjadinya stunting.

B. Jarak Kelahiran

Jarak kelahiran merupakan interval antara adanya dua kelahiran yang berurutan dari seorang wanita. Jarak kelahiran yang cenderung singkat dapat menimbulkan beberapa efek negatif baik pada kesehatan wanita tersebut maupun kesehatan bayi yang dikandungnya. Setelah melahirkan, wanita memerlukan waktu yang cukup untuk memulihkan dan mempersiapkan diri untuk kehamilan serta persalinan selanjutnya (Sawitri, 2017). Jarak kehamilan ternyata mempengaruhi kesehatan janin maupun ibu. Jarak antara dua kehamilan yang terlalu dekat dapat menimbulkan komplikasi serius pada kehamilan maupun proses kelahiran. *World Health Organization* (WHO) dan Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan bahwa jarak antar-kehamilan sebaiknya 2 hingga 3 tahun. Jika kurang dari dua tahun, maka bisa berdampak buruk bagi kesehatan ibu maupun janin.

Ibu yang telah melahirkan dengan pervaginal atau normal untuk memberikan jarak minimal 24 bulan atau dua tahun sampai tiga tahun sebelum kehamilan berikutnya. Selain persiapan rahim,

rentang waktu tersebut bisa dimanfaatkan ibu untuk menyusui bayi selama dua tahun. Ibu yang melahirkan kurang dari rentang waktu tersebut berisiko mengalami plasenta abrupsi. Plasenta abrupsi merupakan kondisi terlepasnya plasenta dari rahim sebelum janin dilahirkan. Kondisi itu dapat menyebabkan kematian janin karena plasenta menyediakan makanan bagi janin di dalam rahim. Memberikan jarak kelahiran yang cukup antara anak pertama dan kedua terbukti mampu mencegah terjadinya stunting.

Jarak kehamilan yang dekat akibatnya ibu tidak dapat memberikan ASI eksklusif pada bayi. Padahal, ASI eksklusif merupakan makanan yang paling baik untuk bayi yang baru lahir. Selain karena mudah dalam mencerna ASI, bayi yang mendapatkan ASI eksklusif mendapatkan zat gizi mikro maupun makro yang cukup sesuai kebutuhan. Berdasarkan berbagai penelitian, ASI juga dapat meningkatkan fungsi kognitif anak dan membuat kekebalan tubuh anak lebih kuat.

Resiko yang ditimbulkan oleh jarak kehamilan yang terlalu dekat bukan hanya terjadi pada ibu saja, hal ini juga bisa terjadi pada anak. Alasannya adalah ketika ibu 10 seharusnya masih menyusui dan memberikan perhatian kepada anaknya harus tergantikan dengan perhatiannya terhadap kehamilan barunya. Dengan situasi tersebut, bisa saja terjadi pegabaian pada anak pertamanya baik secara fisik maupun psikis. Hal tersebut menjadi alasan mengapa anak menjadi iri atau cemburu kepada saudara kandungnya, dibuktikan dengan tidak gembiranya kakak terhadap kehadiran adiknya atau bahkan menganggapnya musuh.

C. Metode Menjaga Jarak Kelahiran

Secara umum, ada tiga cara yang bisa dilakukan untuk mencegah kehamilan dengan KB alami, seperti, tidak berhubungan seksual di masa subur. Ketika berhubungan seksual pada masa subur atau ovulasi, sperma akan lebih mudah membuahi sel telur. Hal ini membuat peluang wanita untuk hamil menjadi lebih tinggi. Oleh karena itu, untuk mencegah kehamilan dengan KB alami, Anda perlu menghindari hubungan intim saat sedang berada pada masa ovulasi atau beberapa hari sebelum dan setelahnya.

Setiap bulan Wanita akan mengalami ovulasi, untuk mengetahui kapan waktu ovulasi dapat diketahui dengan beberapa cara seperti, menggunakan metode penghitungan kalender. Metode ini dilakukan dengan mencari tahu jadwal menstruasi dan masa subur. Jika memiliki siklus menstruasi 28 hari, kemungkinan masa ovulasi Anda adalah pada hari ke-14. Hari ke-1 adalah hari pertama menstruasi Anda dan hari ke-28 adalah hari terakhir sebelum hari pertama menstruasi Anda

selanjutnya. Setelah mengetahui perkiraan hari menstruasi, Anda bisa menghitung mundur sebanyak 12–16 hari dan ini merupakan perkiraan masa subur Anda. Dalam rentang waktu tersebut, Anda dianjurkan untuk tidak berhubungan intim guna mencegah kehamilan.

Untuk cara lainnya yaitu mengukur suhu basal tubuh. Suhu basal tubuh adalah suhu ketika tubuh sedang beristirahat, misalnya ketika bangun tidur di pagi hari. Untuk mengetahui suhu basal tubuh, Anda bisa memakai termometer digital. Saat ovulasi, suhu basal tubuh wanita akan meningkat hingga 0,30 Celcius. Jika suhu tubuh Anda tetap sama selama 3 hari atau lebih, kemungkinan besar Anda sedang pada masa subur dan dianjurkan untuk tidak berhubungan intim. Waktu pengukuran suhu basal tubuh terbaik adalah pagi hari sebelum Anda beranjak dari tempat tidur. Pastikan Anda tidur nyenyak dan lakukan metode yang sama setiap harinya untuk mendapatkan hasil yang akurat. Cara selanjutnya yaitu dengan metode lendir serviks. Metode ini mengharuskan Anda untuk memeriksa pola lendir serviks selama siklus menstruasi. Sebelum proses ovulasi terjadi, akan mengeluarkan lebih banyak lendir vagina yang lebih encer dari biasanya. Untuk mencegah kehamilan, hindari berhubungan seksual sejak hari pertama lendir serviks keluar dengan tekstur berbeda hingga empat hari setelah hari puncak masa ovulasi Anda. Selanjutnya cara lain untuk mencegah kehamilan yaitu dengan memberikan ASI eksklusif. Selain bermanfaat untuk bayi, pemberian ASI eksklusif juga bisa baik untuk mencegah kehamilan pada ibu menyusui. Ini karena proses menyusui bisa menghambat ovulasi dan menstruasi pada ibu yang baru melahirkan. Metode KB alami ini disebut metode amenore laktasi. Namun, jika ibu telah menstruasi kembali, hal ini menandakan bahwa ovarium telah melepas sel telur sehingga ada kemungkinan bisa kembali hamil.

Jika ingin berhubungan seksual di waktu yang diinginkan tanpa hamil, bisa dengan menerapkan metode ini. Cara ini dilakukan dengan mengeluarkan penis dari vagina saat akan mengeluarkan sperma atau ejakulasi. Teknik ini disebut juga dengan istilah senggama terputus. Agar hasilnya efektif, pria harus bisa mengontrol diri dengan kuat dan mampu memperkirakan waktu yang tepat saat menarik penisnya. KB alami memang tidak menguras biaya dan tanpa risiko efek samping. Namun, perlu diingat bahwa metode ini tentu tidak seefektif penggunaan alat kontrasepsi. Agar lebih aman, metode KB alami ini bisa dipadukan dengan penggunaan KB lain, seperti kondom. Namun apabila KB alami dirasa cukup sulit dan merepotkan maka bisa dengan menggunakan KB sederhana seperti berikut:

- Kondom
-

Kondom merupakan salah satu alat kontrasepsi pilihan untuk mencegah kehamilan yang sudah populer di masyarakat. Kondom adalah suatu kantung karet tipis, biasanya terbuat dari lateks, tidak berpori, dipakai untuk menutupi penis yang berdiri (tegang) sebelum dimasukkan ke dalam liang vagina. Kondom sudah dibuktikan dalam penelitian di laboratorium sehingga dapat mencegah penularan penyakit seksual, termasuk HIV/AIDS. Manfaat pemakaian lain penggunaan kontrasepsi kondom yaitu, tidak mengganggu produksi ASI, tidak mengganggu kesehatan, tidak mempunyai pengaruh sistemik dan, metode kontrasepsi sementara bila metode kontrasepsi lainnya harus ditunda.

– Diafragma

Diafragma adalah kap berbentuk bulat cembung, terbuat dari lateks (karet) yang di insersikan ke dalam vagina sebelum berhubungan seksual dan menutup serviks. Cara kerja alat kontrasepsi diafragma yaitu dengan menahan sperma agar tidak mendapatkan akses mencapai saluran alat reproduksi bagian atas (uterus dan tuba falopi) dan sebagai alat tempat spermisida. Manfaat kontrasepsi diafragma, sama seperti alat kontrasepsi dengan bantuan alat yang lain yaitu tidak akan mengganggu produksi ASI dan juga tidak mengganggu kesehatan klien.

– Spermisida

Spermisida adalah bahan kimia (biasanya non oksinol-9) digunakan untuk menon-aktifkan atau membunuh sperma. Jenis dari alat kontrasepsi ini berupa aerosol, tablet atau juga berupa krim. Cara kerja dari alat kontrasepsi ini adalah dengan memecah sel membrane sperma, memperlambat pergerakan sperma dan menurunkan kemampuan pemuahan sel telur. Alat kontrasepsi ini juga memiliki manfaat seperti, efektif seketika, tidak mengganggu produksi ASI dan juga tidak mengganggu kesehatan pengguna.

– KB Suntik

Kontrasepsi suntikan adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan dengan melalui suntikan hormonal. Ada beberapa jenis KB suntik yaitu, KB suntik 1 bulan, dan KB suntik 3 bulan. Keuntungan penggunaan KB jenis suntik juga lebih banyak seperti misalnya, praktis, efektif, aman dan juga tidak terbatas usia. Namun penggunaan KB jenis suntik juga memiliki kekurangan seperti, pada bulan pertama penggunaan KB suntik akan terjadi mual, keluar bercak dara, sakit kepala dan nyeri payudara.

– KB Pil

Jenis KB Pil ini juga ada beberapa seperti pil gabungan atau kombinasi. Tiap pil mengandung dua hormon sintetis, yaitu hormon estrogen dan progestin. Pil gabungan mengambil manfaat dari cara kerja kedua hormon yang mencegah kehamilan, dan hampir 100% efektif bila diminum secara teratur.

– AKDR

AKDR atau IUD (Intra Uterine Device) bagi banyak kaum wanita merupakan alat kontrasepsi yang terbaik. Alat ini sangat efektif dan tidak perlu diingat setiap hari seperti halnya pil. Bagi ibu yang menyusui, AKDR tidak akan mempengaruhi ASI. Namun, ada wanita yang ternyata belum dapat menggunakan sarana kontrasepsi ini. Karena itu, setiap calon pemakai AKDR perlu memperoleh informasi yang lengkap tentang seluk-beluk alat kontrasepsi ini. Alat kontrasepsi AKRD ini juga ada beberapa jenis seperti yang ada dibawah:

a. Copper-T

AKDR berbentuk T, terbuat dari bahan polyethelen di mana pada bagian vertikalnya diberi lilitan kawat tembaga halus. Lilitan kawat tembaga halus ini mempunyai efek antifertilisasi (anti pembuahan) yang cukup baik.

b. Copper-7

AKDR ini berbentuk angka 7 dengan maksud untuk memudahkan pemasangan. Jenis ini mempunyai ukuran diameter batang vertikal 32 mm dan ditambahkan gulungan kawat tembaga (Cu) yang mempunyai luas permukaan 200 mm², fungsinya sama seperti halnya lilitan tembaga halus pada jenis Coper-T.

c. Multi Load

AKDR ini terbuat dari dari plastik (polyethelene) dengan dua tangan kiri dan kanan berbentuk sayap yang fleksibel. Panjangnya dari ujung atas ke bawah 3,6 cm. Batangnya diberi gulungan kawat tembaga dengan luas permukaan 250 mm² atau 375 mm² untuk menambah efektivitas. Ada 3 ukuran multi load, yaitu standar, small (kecil), dan mini.

d. Lippes Loop

AKDR ini terbuat dari bahan polyethelene, bentuknya seperti spiral atau huruf S bersambung. Untuk meudahkan kontrol, dipasang benang pada ekornya. Lippes Loop terdiri dari 4 jenis yang berbeda menurut ukuran panjang bagian atasnya. Tipe A berukuran 25 mm

(benang biru), tipe B 27,5 mm 9 (benang hitam), tipe C berukuran 30 mm (benang kuning), dan 30 mm (tebal, benang putih) untuk tipe D. Lippes Loop mempunyai angka kegagalan yang rendah. Keuntungan lain dari pemakaian spiral jenis ini ialah bila terjadi perforasi jarang menyebabkan luka atau penyumbatan usus, sebab terbuat dari bahan plastic

– **Kontasepsi Implant**

Disebut alat kontrasepsi bawah kulit, karena dipasang di bawah kulit pada lengan atas, alat kontrasepsi ini disusupkan di bawah kulit lengan atas sebelah dalam .Bentuknya semacam tabung-tabung kecil atau pembungkus plastik berongga dan ukurannya sebesar batang korek api. Susuk dipasang seperti kipas dengan enam buah kapsul atau tergantung jenis susuk yang akan dipakai. Di dalamnya berisi zat aktif berupa hormon. Susuk tersebut akan mengeluarkan hormon sedikit demi sedikit. Jadi, konsep kerjanya menghalangi terjadinya ovulasi dan menghalangi migrasi sperma. Pemakaian susuk dapat diganti setiap 5 tahun, 3 tahun, dan ada juga yang diganti setiap tahun.

– **Kontrasepsi Tebektomi (Sterilisasi pada Wanita)**

Tubektomi adalah setiap tindakan pada kedua saluran telur wanita yang mengakibatkan wanita tersebut tidak akan mendapatkan keturunan lagi. Sterilisasi bisa dilakukan juga pada pria, yaitu vasektomi. Dengan demikian, jika salah satu pasangan telah mengalami sterilisasi, maka tidak diperlukan lagi alat-alat kontrasepsi yang konvensional. Cara kontrasepsi ini baik sekali, karena kemungkinan untuk menjadi hamil kecil sekali. Faktor yang paling penting dalam pelaksanaan sterilisasi adalah kesukarelaan dari akseptor. Dengan demikian, sterilisasi tidak boleh dilakukan kepada wanita yang belum/tidak menikah, pasangan yang tidak harmonis atau hubungan perkawinan yang sewaktu-waktu terancam perceraian, dan pasangan yang masih ragu menerima sterilisasi.

– **Kontrasepsi vasektomi (Sterilisasi pada Pria)**

Vasektomi adalah prosedur klinik untuk menghentikan kapasitas reproduksi pria dengan jalan melakukan oklusi vasa deferensia alur transportasi sperma terhambat dan proses fertilisasi tidak terjadi. Indikasi kontrasepsi vasektomi. Vasektomi merupakan upaya untuk menghentikan fertilis dimana fungsi reproduksi merupakan ancaman atau gangguan terhadap kesehatan pria dan pasangannya serta melemahkan ketahanan dan kualitas keluarga.

D. Instrumen Tes

Tabel 4.1 Instrumen tes sikap jarak kelahiran kader kesehatan

No	Pertanyaan
1	Kader menyampaikan kepada ibu hamil untuk memeberikan Asi karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan imunitas bayi
2	Kader menyampaikan jarak kelahiran kurang dari 2 tahun dapat meningkatkan resiko penyakit
3	KAder juga menyampaikan selain resiko penyakit akibat jarak kelahiranarak kelahiran yang dekat dapat juga menyebabkan mal nutrisi bagi anak
4	Kader menyampaikan kepada ibu hamil untuk menggunakan alat kontrasepsi untuk mengatur jarak kelahiran
5	Kader menyampaikan kepada aibu hamil untuk menggunakan IUD sebagai alat kontasepsi karena lebih aman dari pil kb
6	Kader menyampaikan kepada ibu hamil penggunaan pil kb harus dikonsumsi pada jam yang sama setiap hari
7	Kader menyampaikan susuk adalah alat kontrasepsi berukuran kecil dan dipasang dibawah kulit
8	Kader menyampaikan beberapa metode kb alami yaitu sistem kalender dan ejakulasi diluar

Tabel 4.2 Instrumen tes pengetahuan jarak kelahiran kader kesehatan

No	Pertanyaan
1	Asi meningkatkan kemampuan kognitif dan imunitas bayi
2	Jarak kelahiran yang kurang dari 2 tahun dapat menyebabkan resiko penyakit
3	Jarak kelahiran yang dekat dapat menyebabkan mal nutrisi bagi anak
4	Jarak kelahiran dapat diatur jaraknya menggunakan alat kontrasepsi
5	IUD adalah alat kontrasepsi yang lebih aman dari pil kb
6	Pil kb harus dikonsumsi pada jam yang sama setiap hari
7	Susuk adalah alat kontrasepsi berukuran kecil dan dipasang dibawah kulit
8	Metode kb alami dengan sistem kalender dan ejakulasi diluar

MODUL 5

STANDAR ANTENATAL CARE

A. Edukasi Standar Antenatal Care

Edukasi pelayanan antenatal diberikan sejak awal kehamilan. Kader memberikan edukasi antenatal care agar ibu hamil mengunjungi pelayannya antenatal minimal delapan kali saat kehamilan. Kader kesehatan bertanggung jawab untuk mengembangkan sikap ibu hamil terhadap pemeriksaan kehamilan yang intensif. Hal ini disebabkan karena tingginya angka kematian ibu akibat rendahnya pengetahuan tentang antenatal care (Nasution, 2021).

B. Antenatal Care

Pemeriksaan ANC (Antenatal Care) merupakan pemeriksaan kehamilan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dengan mental pada ibu hamil secara optimal, hingga mampu menghadapi masa persalinan, nifas, menghadapi persiapan pemberian ASI secara eksklusif, serta kembalinya kesehatan alat reproduksi dengan wajar. Tujuan dari ANC adalah untuk Membantu kemajuan kehamilan untuk memastikan kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi. Meningkatkan dan mempertahankan kesehatan fisik, mental, sosial ibu dan bayi. Pemberian ANC disarankan untuk melakukan kunjungan antenatal yang komprehensif dan berkualitas minimal 4 kali, yaitu 1 kali sebelum bulan ke 4 kehamilan, kemudian sekitar bulan ke 6 kehamilan dan 2 kali kunjungan sekitar bulan ke 8 dan 9 kehamilan. Standar-standar ANC yang harus terpenuhi saat proses kehamilan:

- Timbang dan ukur tinggi badan ukur
- Tekanan darah
- Tinggi fundus uteri
- Tetanus toxoid tablet fe (minimal 90 tablet selama hamil)
- Temu wicara
- Pemeriksaan hb (hemoglobin)
- Perawatan payudara, senam payudara dan tekan payudara
- Pemeliharaan tingkat kebugaran/senam ibu hamil
- Pemeriksaan protein urine atas indikasi
- Pemeriksaan reduksi urine atas indikasi
- Pemberian terapi kapsul yodium

Kunjungan ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya adalah sebanyak empat kali yang dikenal dengan istilah K1, K2, K3, dan K4. Satu kali pada triwulan pertama (sebelum 14 minggu), satu kali pada triwulan kedua (antara 14 – 28 minggu), dan dua kali pada triwulan ketiga (antara minggu 28 36 dan sesudah minggu ke 36).

Konseling adalah upaya menggali dan memberikan informasi guna mendapatkan apa yang dibutuhkan dan membantu ibu hamil dalam mengambil keputusan. Bidan Praktik Swasta (BPS) dan Puskesmas adalah organisasi pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan pada ibu hamil termasuk konseling. Secara lebih rinci dinyatakan menjadi 3 tujuan utama oleh, yaitu:

- Mengarahkan perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat.
- Membimbing klien belajar membuat keputusan.
- Membimbing klien mencegah masalah.

Stunting mulai terjadi ketika janin masih dalam kandungan disebabkan oleh asupan makanan ibu selama kehamilan yang kurang bergizi. Akibatnya, gizi yang didapat anak dalam kandungan tidak mencukupi. Kekurangan gizi akan menghambat pertumbuhan bayi dan bisa terus berlanjut setelah kelahiran.



Gambar 5.1 Standar Antenatal Care

C. Instrumen Tes

Tabel 5.1 Instrumen tes sikap standar antenatal care untuk kader kesehatan

No	Pertanyaan
1	Kader menyampaikan kepada ibu hamil untuk memeberikan Asi karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan imunitas bayi
2	Kader menyampaikan jarak kelahiran kurang dari 2 tahun dapat meningkatkan resiko penyakit
3	Kader juga menyampaikan selain resiko penyakit akibat jarak kelahiranarak kelahiran yang dekat dapat juga menyebabkan mal nutrisi bagi anak
4	Kader menyampaikan kepada ibu hamil untuk menggunakan alat kontrasepsi untuk mengatur jarak kelahiran
5	Kader menyampaikan kepad aibu hamil untuk menggunakan IUD sebagai alat kontasepsi karena lebih aman dari pil kb
6	Kader menyampaikan kepada ibu hamil penggunaan pil kb harus dikonsumsi pada jam yang sama setiap hari
7	Kader menyampaikan susuk adalah alat kontrasepsi berukuran kecil dan dipasang dibawah kulit
8	Kader menyampaikan beberapa metode kb alamai yaitu sistem kalender dan ejakulasi diluar

Tabel 5.2 Instrumen tes pengetahuan standar antenatal care untuk kader kesehatan

No	Pertanyaan
1	Pemeriksaan kehamilan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan ibu hamil hingga menghadapi persalinan hingga pemeberian asi
2	Ibu hamil memeriksakan kehamilannya sebanyak 4 kali pada pelayanan kesehatan
3	Penyakit cacangan pada ibu hamil dapat beresiko kurang gizi pada anak
4	Pencegahan stunting pada anak dapat dilakukan pada masa kehamilan
5	Nutrisi yang cukup pada masa kehamilan dapat mencegah stunting pada anak
6	Pengukuran berat badan secara berkala pada masa kehamilan penting untuk mengetahui kondisi kesehatan ibu
7	Tekanan darah ibu hamil yang tidak dipantau memberi resiko pendarahan hingga kematian pada ibu hamil
8	Ibu hamil wajib meminum tablet Fe pada masa kehamilan dan menghindari Anemia

MODUL 6

PROSES PERSALINAN

A. Edukasi Proses Persalinan

Edukasi proses persalinan bagi ibu hamil sangat penting dilakukan oleh kader karena metode ini dianggap sebagai cara terbaik dalam mempersiapkan persalinan (Hanafi, 2020). Edukasi pada ibu hamil dapat membantu ibu hamil untuk mengambil keputusan tentang cara persalinan (Mulyawat, 2011). Persiapan persalinan akan mengurangi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Persiapan tersebut juga dapat dilakukan dengan berkomunikasi pada penyedia layanan.

B. Proses Persalinan

Secara umum terdapat tiga proses persalinan yaitu:

1. Persalinan normal

Persalinan normal adalah metode melahirkan bayi melalui vagina dengan cara mengejan (ngeden). Setelah kontraksi, otot-otot di sekitar vagina biasanya akan meregang dan melebar sehingga bisa dilewati bayi. Kelancaran bersalin secara normal umumnya dipengaruhi oleh tiga faktor penting, yakni kekuatan Ibu saat mengejan, kondisi jalan lahir, dan kondisi janin. Ketiga faktor ini harus sama-sama baik agar persalinan dapat berjalan lancar. Jika ada masalah pada salah satunya, dokter akan memutuskan apakah persalinan normal masih dapat dilanjutkan atau tidak. Proses melahirkan secara normal umumnya berlangsung kurang dari 24 jam. Meski begitu, Ibu harus melakukan segala persiapannya sejak dini. Persalinan normal merupakan proses fisiologis. Tanda–tanda pasti persalinan, seperti kontraksi uterus yang semakin kuat dan sering, pecahnya air ketuban, dan adanya lendir darah dari jalan lahir. Pemeriksaan-pemeriksaan yang akan dilakukan selama proses persalinan normal, seperti pemeriksaan tekanan darah, nadi, suhu, denyut jantung janin, pemeriksaan dalam secara berkala. Komplikasi yang mungkin terjadi kepada ibu dan janin selama proses melahirkan. Ibu hamil dan keluarga tidak perlu panik jika menghadapi tanda-tanda pasti persalinan. Sebaiknya pasien langsung datang ke fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan dan persiapan proses persalinan normal. Perlu diingatkan agar ibu menjaga kebersihan saat akan melahirkan sehingga dapat mengurangi risiko infeksi. Keluarga dan suami perlu diberitahu juga mengenai pentingnya dukungan emosional selama proses persalinan.

2. Persalinan yang dibantu alat

Jika proses melahirkan normal tidak dapat dilakukan karena kondisi tertentu, dokter mungkin akan menggunakan alat bantu seperti vakum atau forsep. Persalinan dengan dibantu alat vakum, disebut ekstraksi vakum, dilakukan dengan menggunakan cup pengisap untuk menarik bayi keluar secara lembut. Vakum akan dilakukan saat mulut rahim telah terbuka penuh dan kepala bayi berada di bagian bawah panggul. Cup tersebut menarik bayi keluar dengan bantuan tenaga listrik atau pompa di atas kepala bayi. Melahirkan dengan bantuan vakum akan dilakukan jika terjadi indikasi yang dapat membahayakan kesehatan Ibu, bayi, atau keduanya. Misalnya, ketika proses persalinan berjalan terlalu lambat dan ibu sudah terlalu lelah untuk mengejan. Meski begitu, metode ini berisiko menyebabkan efek samping berupa luka dan perdarahan di vagina, serta luka atau lecet di kepala bayi.

Sementara itu, persalinan yang dibantu forsep umumnya lebih berisiko dan lebih sulit dilakukan dibandingkan dengan bantuan vakum. Forsep merupakan alat bantu menyerupai sendok yang terbuat dari logam. Melahirkan dengan bantuan forsep diutamakan ketika Ibu mengalami hipertensi atau penyakit jantung. Proses melahirkan yang dibantu forsep dapat dilakukan tanpa Ibu harus mengejan. Beberapa kemungkinan efek samping persalinan dengan forsep yang terjadi pada bayi adalah cedera pada kepala, terutama di tulang wajah dan tengkorak. Setelahnya, bayi harus diawasi dengan ketat selama beberapa hari untuk mendapatkan perawatan optimal.

3. Proses persalinan dengan cara induksi

Induksi adalah proses untuk merangsang kontraksi rahim sebelum kontraksi alami terjadi. Proses ini bertujuan untuk mempercepat proses persalinan. Dokter akan menawarkan prosedur induksi pada ibu hamil bila dirinya mengidap kondisi kesehatan tertentu. Contohnya diabetes, tekanan darah tinggi, atau kolestasis intrahepatik pada kehamilan. Induksi ini dilakukan bila masalah kesehatan di atas dinilai berdampak pada kondisi dan pertumbuhan bayi. Prosedur induksi kehamilan juga mungkin direkomendasikan bila ibu hamil telah melewati waktu persalinan atau telah melebihi masa kehamilan 42 minggu. Induksi kehamilan mungkin dilakukan bila ibu hamil mengalami pecah ketuban, tapi belum merasakan kontraksi. Kondisi pecahnya air ketuban bisa meningkatkan risiko infeksi pada bumil dan bayi. Namun,

pertimbangan induksi ini berbeda-beda pada usia kehamilan. Contohnya, jika air ketuban pecah di usia kehamilan kurang dari 34 minggu, induksi mungkin ditawarkan bila memang prosedur tersebut merupakan jalan terbaik. Pasalnya, bayi yang lahir di bawah usia 37 minggu.

4. Proses persalinan dengan cara operasi caesar

Operasi Cesar umumnya dilakukan ketika persalinan normal dikatakan tidak mungkin dilakukan. Operasi caesar dapat dilakukan apabila ada masalah darurat yang dapat mengancam nyawa ibu dan bayi. Pada beberapa kasus, melahirkan lewat caesar dapat dijadwalkan atau direncanakan jauh-jauh hari sesuai keinginan Ibu. Operasi caesar (sesar) adalah proses melahirkan bayi yang dilakukan dengan cara menyayat bagian perut hingga rahim ibu. Sayatan pada perut tersebut merupakan jalan keluarnya bayi dari dalam rahim . Dokter biasanya membuat sayatan memanjang dengan arah horizontal tepat di atas tulang kemaluan.

Metode persalinan ini biasanya dilakukan saat ibu hamil melahirkan di rumah sakit, bukan saat ibu melahirkan di rumah. Metode persalinan dengan operasi caesar biasanya dilakukan sekitar minggu ke-39, atau ketika dokter menyarankan untuk menjalani operasi ini. Biasanya dokter akan menganjurkan persalinan atau operasi caesar bila kehamilan berisiko. Saat harus memilih persalinan caesar, ada beberapa risiko yang muncul untuk ibu dan bayi. Selain luka operasi, ibu hamil cenderung akan merasakan trauma yang akan mengarah pada post partum depresi. Selain itu, terdapat beberapa penyebab mengapa operasi caesar harus dilakukan atas indikasi ibu atau janin. Riwayat melahirkan caesar sebelumnya jika jarak kehamilan dan melahirkan kurang dari dua tahun. Posisi janin di dalam perut letak lintang atau posisi kepala bayi berada di kanan atau kiri perut dengan letak kaki berada di posisi sebaliknya juga menjadi pertimbangan pengambilan keputusan untuk operasi cesar. Adapula alasan lain seperti ukuran kepala atau tubuh bayi terlalu besar untuk lahir melalui vagina.

C. Persiapan Persalinan

Dalam memperkecil beban mental ibu hamil menghadapi proses persalinan, ibu hamil harus mempelajari persiapan persalinan secara normal. Ibu hamil dapat mempelajarinya melalui internet, buku atau bahkan mengikuti kelas untuk ibu hamil hamil. Ibu hamil akan berperan sebagai orang yang memimpin persalinan, sehingga pemilihan dokter atau tenaga medis yang dapat bekerjasama dan nyaman bagi ibu hamil.

Ibu hamil yang telah mengalami melahirkan lebih dulu juga dapat menjadi teman diskusi sekaligus penyemangat seputar tantangan yang akan dialami sebelum dan sesudah melahirkan seperti cara merawat bayi, stressnya menghadapi keadaan baru dan cara menyusui. Pastikan Ibu hamil memilih Ibu hamil yang jujur dan positif serta nyaman diajak berbagi. Kelahiran normal akan banyak menguras tenaga olehnya ibu hamil harus menjaga kesehatan tubuh dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang serta tidur yang cukup. Selain itu ibu hamil juga harus melakukan olahraga ringan atau mengikuti kelas olah raga hamil agar stamina ibu hamil maksimal.

Organ yang paling berperan dalam proses persalinan adalah organ intim Ibu hamil. Maka persiapan melahirkan normal yang tak kalah penting adalah mempersiapkan organ kewanitaan. Persiapan dapat dilakukan dengan senam Kegel untuk melatih otot di daerah kemaluan sebelum melahirkan. Cara melakukan senam Kegel adalah mengontraksikan otot, yaitu seperti Ibu hamil menahan kencing. Otot yang dipakai untuk menahan kencing dan melahirkan merupakan otot yang sama.

Ibu hamil yang beraktivitas fisik secara teratur cenderung akan lebih siap secara fisik untuk menghadapi ujian stamina saat melahirkan. Ibu hamil yang jarang melakukan aktivitas fisik secara teratur dan akan melahirkan seperti halnya seseorang yang jarang berolahraga dan tiba-tiba harus lari maraton.



Gambar 6.1 Proses Persalinan

D. Instrument Tes

Tabel 6.1 Instrumen tes sikap proses persalinan untuk kader kesehatan

No	Pertanyaan
1	Kader menyampaikan kepada ibu hamil waktu melahirkan antara usia kehamilan 37 minggu - 42 minggu
2	Kader mengunjurkan kepada ibu hamil pada tahap pembukaan awal untuk melakukan pekerjaan sederhana dirumah menjelang persalinan
3	Kader menyampaikan kepada ibu hamil akan terjadi kontraksi sakit perut (rasa mulas) yang lebih intens menjelang persalinan
4	Kader menyampaikan kepada ibu hamil untuk melakukan latihan relaksasi sebagai persiapan persalinan
5	Kader menyampaikan kepada ibu hamil untuk membiarkan tali pusar bayi tetap terhubung dengan plasenta dalam beberapa waktu setelah kelahiran akan meningkatkan Imun bayi secara natural
6	Kader menyampaikan proses kelahiran secara normal memungkinkan ibu menyusui bayinya
7	Kader menyampaikan adanya resiko melahirkan normal diatas usia 30 tahun dapat menyebabkan pendarahan hingga kematian
8	Kader menyampaikan kepada ibu hamil yang sebelumnya telah melahirkan secara sesar tidak disarankan melahirkan secara normal

Tabel 6.2 Instrumen tes sikap proses persalinan untuk kader kesehatan

No	Pertanyaan
1	Melahirkan antara usia kehamilan 37 minggu - 42 minggu
2	Pada tahap pembukaan menjelang persalinan ibu hamil bisa melakukan aktifitas sederhana dirumah
3	Kontraksi sakit perut (rasa mulas) akan lebih intens menjelang persalinan
4	Persiapan persalinan ibu hamil melakukan latihan relaksasi
5	Membiarkan tali pusar bayi tetap terhubung dengan plasenta dalam beberapa waktu setelah kelahiran akan meningkatkan Imun bayi secara natural
6	Proses kelahiran normal memungkinkan ibu menyusui bayinya
7	Resiko melahirkan normal diatas usia 30 tahun dapat menyebabkan pendarahan hingga kematian
8	Tidak disarankan wanita yang telah menjalani sesar melahirkan normal

DAFTAR PUSTAKA

- Kominiarek, M. A., & Rajan, P. (2016). Nutrition recommendations in pregnancy and lactation. *Medical Clinics*, 100(6), 1199-1215.
- Gultom, S. S. T., Hutabarat, J., Psi, S., & Keb, M. ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN. Zifatama Jawara
- Andarmoyo, S. (2012). Personal hygiene konsep, proses, dan aplikasi dalam praktik keperawatan. Graha Ilmu
- Rahmadani, 2017. Praktek Klinik Kebidanan I, Kementerian Kesehatan RI
- Muzaffar, F., Hussain, I., & Haroon, T. S. (1998). Physiologic skin changes during pregnancy: a study of 140 cases. *International journal of dermatology*, 37(6), 429-431.
- Wahyuni & Ni'mah. L. 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 128-136
- Johnson, Joyce Y. 2010. Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Rupa Publishing
- Bat-Pitault, dkk. J Sleep Disord Manag. 2015. Sleep Pattern During Pregnancy And Maternal Depression: Stusy Of Aube Cohort. *Jurnal Of Sleep Disorders And Management*, 1:1
- Riyadi. S & Widuri. H. 2015. Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosa Nanda. Jtirejo Sendangadi Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Yucel Sebnem. C, dkk. 2012. Sleep Quality And Related Factors In Pregnant Women. *Journal Of Medicine And Medical Sciences*. Vol. 3(7). 459-463
- Uliyah. M & Hidayat, A. Azis Alimul. 2008. Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan, Edisi 2. Jagakarta: Jakarta Penerbit Salemba Medika.
- Dewi, O. P., & Adnyani, N. W. S. (2022). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dalam Kehamilan. *Research of Service Administration Health and Sains Healthys*, 3(1).
- Nasution, S. M. (2021). PENTINGNYA PELAYANAN ANTENATAL CARE SELAMA KEHAMILAN. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 067-071.
- Wahyuningsih, E., & Sawitri, E. (2017). Pengaruh KB IUD Pasca Salin (Intracaesarian Iud) terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Nifas. *URECOL*, 311-320.
- Hanafi, I., Badiran, M., & Muhammad, I. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Ibu Menyusui Pasca Operasi Caesar Di Rsud Gayo Lues Tahun 2019. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(2), 123-128.
- Mulyawati, I., Azam, M., & Ningrum, D. N. A. (2011). Faktor tindakan persalinan operasi sectio caesarea. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 14-21.