



BUKU SAKU

PERENCANAAN KEHAMILAN SEHAT



DISUSUN OLEH:

Linda Yanti, S.ST., M.Keb

Surtiningsih, S.ST., M.Kes

Fauziah Hanum NA, S.ST., M.Keb

PRODI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS HARAPAN BANGSA

Pengantar

Data menunjukkan bahwa angka kematian neonatal, postneonatal, bayi dan balita pada ibu yang berusia kurang dari 20 tahun lebih tinggi dibandingkan pada ibu usia 20-39 tahun. Di Indonesia kejadian kehamilan tidak diinginkan mencapai angka 11% dari total kehamilan yang tersebar diberbagai provinsi.

Kehamilan yang tidak diinginkan merupakan salah satu masalah utama kesehatan reproduksi yang akan berakibat buruk bagi ibu dan bayi, ibu berisiko menemukan solusinya dengan aborsi ilegal atau aborsi tidak aman dari kehamilan yang tidak diinginkan di mana aborsi tidak aman berisiko bagi kehidupan mereka.

Ditengah banyaknya kasus kehamilan yang tidak ini maka perlu adanya perencanaan kehamilan yang tepat agar bayi yang dilahirkan pu benjadi generasi yang berkualitas.

Tujuan

Buku ini dibuat agar seluruh ibu yang akan hamil dapat merencanakan kehamilan yang sehat sehingga bayi yang dilahirkan juga sehat dan berkualitas. Buku saku ini berisi tentang perencanaan kehamilan sehat, faktor- faktor yang dapat mempengaruhi perencanaan kehamilan sehat. Semoga semua ibu yang akan hamil dapat memahami dan menerapkan program perencanaan kehalian sehat dengan baik.

Purwokerto, 19 Juli 2022
Tim penyusun

Daftar Isi

Pengantar	2
Tujuan	2
Daftar Isi	3
Apa itu perencanaan kehamilan sehat?	4
Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perencanaan Kehamilan Sehat	5
Daftar Pustaka	14
Penutup	15



APA ITU PERENCANAAN KEHAMILAN YANG SEHAT?

Perencanaan Kehamilan Sehat

Adalah.....

Perencanaan kehamilan merupakan perencanaan berkeluarga yang optimal melalui perencanaan kehamilan yang aman, sehat dan diinginkan merupakan salah satu faktor penting dalam upaya menurunkan angka kematian maternal. Menjaga jarak kehamilan tidak hanya menyelamatkan ibu dan bayi dari sisi kesehatan, namun juga memperbaiki kualitas hubungan psikologi keluarga (Mirza, 2008).

Perencanaan kehamilan merupakan hal yang penting untuk dilakukan setiap pasangan suami istri. Baik itu secara psikolog/mental, fisik dan finansial adalah hal yang tidak boleh diabaikan (Kurniasih, 2010). Merencanakan kehamilan merupakan perencanaan kehamilan untuk mempersiapkan kehamilan guna mendukung terciptanya kehamilan yang sehat dan menghasilkan keturunan yang berkualitas yang diinginkan oleh keluarga (Nurul, 2013).

FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERENCANAAN KEHAMILAN SEHAT?

Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perencanaan Kehamilan Menurut Mirza (2008) ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan dalam merencanakan kehamilan, antara lain:

1. Kesiapan aspek psikologis

Apabila memutuskan untuk hamil, sebaiknya mulai menjalani konseling prahamil. Konseling ini merupakan berisi saran dan anjuran, seperti dengan cara melakukan pemeriksaan fisik (pemeriksaan umum dan kandungan) dan laboratorium. Sebab, tujuan dari konseling prahamil ini akan mempersiapkan calon ibu beserta calon ayah dan untuk menyiapkan kehamilan yang sehat sehingga bisa menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Dengan begitu, bisa segera dideteksi bila ada penyakit yang diturunkan secara genetik, misalnya: diabetes militus, hipertensi, dan sebagainya. Konseling prahamil dilakukan untuk mencegah cacat bawaan akibat kekurangan zat gizi tertentu atau terpapar zat berbahaya.

2. Kesiapan Fisik

Pengaruh fisik juga sangat mempengaruhi proses kehamilan. Tanpa ada fisik yang bagus, kehamilan kemungkinan tidak akan terwujud dan bahkan kalau kehamilan itu terwujud, kemungkinan fisik yang tidak prima akan memengaruhi janin. Oleh karena itu ada beberapa hal yang harus dilakukan, antara lain:

a. Mulai menata pola hidup

Selain kondisi tubuh, gaya hidup dan lingkungan juga memengaruhi keprimaan fisik. Akan lebih baik lagi, bila persiapan fisik ini dilakukan secara optimal kira-kira 6 bulan menjelang konsepsi.

b. Mencapai berat badan ideal

Berat badan sangat besar pengaruhnya pada kesuburan. Karena berat badan kurang atau berlebihan, keseimbangan hormon dalam tubuh akan ikut-ikutan terganggu. Akibatnya siklus ovulasi terganggu. Berat badan yang jauh dari ideal juga memicu terjadinya berbagai gangguan kesehatan.

Tabel. 1 Berat Badan Yang disarankan

Tinggi Badan (Cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
147	42 - 45	44 - 45	47 - 54
150	43 - 46	45 - 50	48 - 56
152	44 - 47	46 - 51	50 - 58
153	45 - 49	47 - 53	51 - 59
157	46 - 50	49 - 54	52 - 60
160	48 - 51	50 - 56	54 - 61
162	49 - 53	51 - 57	55 - 63
166	51 - 54	53 - 58	57 - 65
168	52 - 56	55 - 61	58 - 66
170	54 - 58	56 - 63	60 - 68
173	56 - 60	58 - 65	62 - 70
176	57 - 61	60 - 67	64 - 72
178	60 - 64	62 - 70	66 - 74
180	61 - 66	64 - 71	67 - 76
183	63 - 67	66 - 72	70 - 79

Sumber. Kemenkes RI

c. Menjaga pola makan

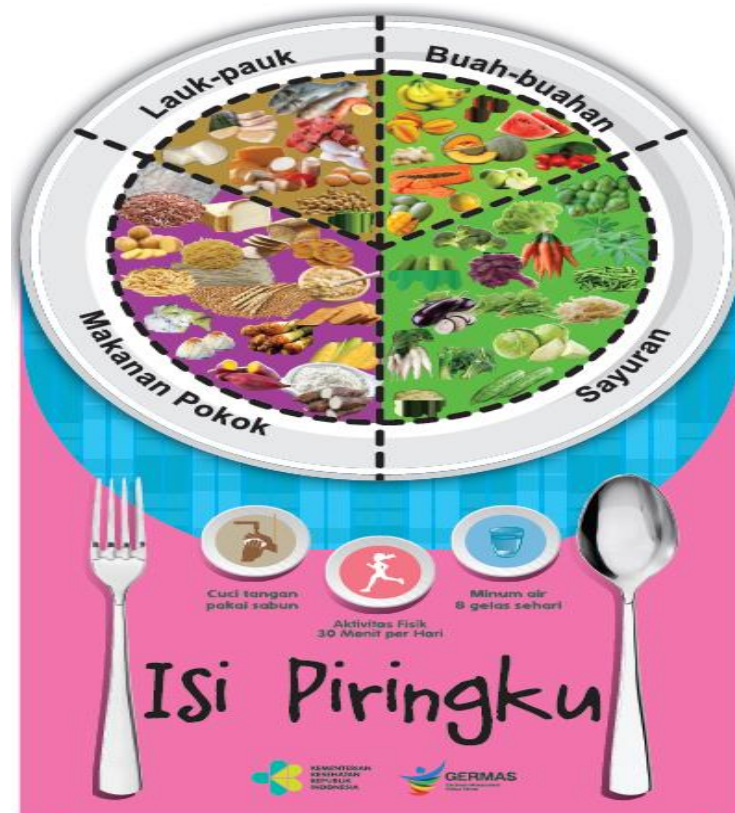
Disiplin membenahi pola makan bukannya tanpa alasan. Karena, zat-zat gizi akan mengoptimalkan fungsi organ reproduksi, mempertahankan kondisi kesehatan selama hamil, serta mempersiapkan cadangan energy bagi tumbuh kembang janin.

Caranya sebagai berikut:

1. Mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Masukkan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam menu makanan sehari-hari secara bervariasi dan dalam jumlah yang pas, sesuai kebutuhan.
2. Hindari zat pengawet atau atau tambahan pada makanan, karena dapat menyebabkan kecacatan pada janin dan alergi.

3

Perbanyak makan-makanan yang segar dan tidak terlalu lama diolah, sehingga kandungan zat-zat gizinya tidak hilang.



Sumber. Kemenkes RI

d. Olahraga Secara Teratur

Olahraga memang berkhasiat untuk melancarkan aliran darah. Peredaran nutrisi dan pasokan oksigen ke seluruh organ tubuhpun jadi efisien, sebab benar-benar bebas hambatan. Jadi, kondisi seperti ini dibutuhkan untuk pembentukan sperma dan sel telur yang baik. Berolahraga secara rutin bisa pula memperbaiki mood karena meningkatnya produksi hormon endoprin. Tubuh juga jadi

sehat dan bugar. Kalau ini yang terjadi, proses kehamilan, persalinan, serta kembalinya bentuk tubuh ke keadaan semula jadi lebih mudah. Yang cocok dilakukan yaitu, olahraga jogging, jalan kaki, berenang, bersepeda dan senam.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gaya Hidup Masyarakat
Untuk Hidup Sehat

Bagaimana Olahraga atau Aktivitas Fisik yang Baik ?

Aktivitas Fisik

Yaitu olahraga aktivitas fisik yang dilakukan secara baik, benar, terukur dan teratur

contoh :

- Turun dari bus lebih awal menuju tempat kerja yang kira-kira menghabiskan 20 menit berjalan kaki dan saat pulang berhenti di halte yang menghabiskan kira-kira 10 menit berjalan kaki menuju rumah
- Membersihkan rumah selama 10 menit, dua kali dalam sehari ditambah 10 menit bersepeda
- Berdansa selama 30 menit. Lakukan secara bertahap hingga menjadi 30 menit. Jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap

Sumber. Kemenkes RI

e. Menghilangkan Kebiasaan Buruk

Kebiasaan buruk seperti merokok, minum minuman beralkohol, serta mengonsumsi kafein (kopi, minuman bersoda), sebaiknya dihentikan saja. Sebab, zat yang terkandung didalamnya bisa memengaruhi kesuburan. Akibatnya, peluang terjadinya

pembuahan makin kecil. Sering stress juga bukan kebiasaan yang baik. Apalagi, kalau sibuk kerja dan lupa istirahat.



f. Bebas Dari Penyakit

Bila mengidap penyakit tertentu, seperti cacar, herpes, campak jerman, atau penyakit berbahaya lain, sebaiknya periksakan diri ke dokter. Sebab, penyakit tersebut bisa membahayakan diri dan janin.

g. Stop Pakai Kontrasepsi

Apabila memutuskan untuk hamil, hentikan penggunaan kotrasepsi. Apabila belum berkeinginan untuk hamil maka harus memakai kontrasepsi. Misalnya, pil, obat suntik, serta susuk KB mengandung hormone yang bertugas terjadinya ovulasi.



h. Meminimalkan Bahaya Lingkungan

Lingkungan, termasuk lingkungan kerja, bisa juga berdampak buruk sebelum hamil. Misalnya, gangguan hormonal atau gagguan pada pembentukan sel telur. Lingkungan yang sarat mikroorganism (jamur, bakteri, dan virus), bahan kimia beracun (timah hitam dan pestisida), radiasi (sinar X, sinar ultraviolet, monitor komputer, dan lainnya), dan banyak lagi.

3. Kesiapan Finansial

Persiapan finansial bagi ibu yang akan merencanakan kehamilan merupakan suatu kebutuhan yang mutlak yang harus disiapkan, dimana kesiapan finansial atau yang berkaitan dengan penghasilan atau keuangan yang dimiliki untuk mencukupi kebutuhan selama kehamilan berlangsung sampai persalinan (Kurniasih, 2010). Ada beberapa hal yang berkaitan dengan kesiapan finansial, diantaranya:

a. Sumber keuangan

Memiliki anak memang tidak murah. Makanya, perlu merancang keuangan keluarga sejak jauh-jauh hari. Disadari atau tidak, anak ternyata membutuhkan alokasi dana yang cukup besar.

b. Dana yang wajib ada

Inilah beberapa dana yang wajib disiapkan sebagai calon orang tua, yaitu:

1) Saat hamil

Yaitu biaya memeriksakan kehamilan, pemeriksaan penunjang (laboratorium, USG, dan sebagainya), serta mengatasi penyakit (bila ada).

2) Saat bersalin

Meliputi biaya melahirkan (secara normal atau operasi caesar), "menginap" di rumah sakit pilihan, obat-obatan, serta biaya penolong persalinan.

3) Setelah bayi lahir

Prioritas keuangan keluarga jadi berubah dan perlu memperhitungkan masa depan anak.

4. Kesiapan Pengetahuan

Dalam merencanakan kehamilan yang sehat dan aman, maka setiap pasangan suami istri harus mengetahui hal-hal yang berpengaruh dalam perencanaan kehamilan atau dalam kehamilan diantaranya:

<ul style="list-style-type: none">• Masa subur Masa subur adalah masa dimana tersedia sel telur yang siap untuk dibuahi. Masa subur berkaitan erat dengan menstruasi dan siklus menstruasi. Adanya hasrat antara suami dan istri adalah sesuatu yang wajar, penyaluran hasrat tersebut akan memulai hasil yang baik jika pertemuan antara suami dan istri diatur waktunya.	<ul style="list-style-type: none">• Kecenderungan memilih jenis kelamin anak Setiap pasangan yang menikah pastilah mendambakan anak di tengah kehidupan keluarganya. Bagi yang telah mempunyai anak berjenis kelamin tertentu, pastilah menginginkan anak dengan jenis kelamin yang belum mereka miliki, sehingga lengkap yaitu laki-laki dan perempuan (Nurul, 2013).
--	--

5. Kesiapan Aspek Usia

Pada usia dibawah 20 tahun merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perencanaan kehamilan, karena pada usia dibawah 20 tahun apabila terjadi kehamilan maka akan beresiko mengalami tekanan darah tinggi, kejang-kejang, perdarahan bahkan kematian pada ibu atau bayinya, dan beresiko terkena kanker serviks.

Daftar Pustaka

- Bearak, J., Popinchalk, A., Ganatra, B., & Moller, A.-B. (2020). Unintended pregnancy and abortion by income, region, and the legal status of abortion: estimates from a comprehensive model for 1990–2019. *Lancet Glob Health*.
- Fielding, J. E., & Williams, C. A. (1991). Adolescent pregnancy in the United States: a review and recommendations for clinicians and research needs. *American Journal of Preventive Medicine*, *7*(1), 47–52.
- Notoatmojo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Okonofua, F. E., Odimegwu, C., Ajabor, H., Daru, P. H., & Johnson, A. (1999). Assessing the prevalence and determinants of unwanted pregnancy and induced abortion in Nigeria. *Studies in Family Planning*, *30*(1), 67–77. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4465.1999.00067.x>
- Oktalia, J., & Herizasyam. (2016). Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan Dan Faktor- Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, *3*(2), 147–159.
- Pujiastuti, A. (2014). Konsep Kehamilan Sehat: Upaya Mencetak Generasi Cerdas. *Artikel Kesehatan Nasional*.
- Rismawati, S. (2012). Unmet Need : Tantangan Program Keluarga Berencana Dalam Menghadapi Ledakan Penduduk Tahun 2030. *Fakultas Kedokteran UNPAD Bandung*.

Penutup

Buku saku ini memberikan gambaran mengenai perencanaan kehamilan sehat serta penerapan dalam kehidupan sehari-hari pada seluruh wanita usia subur. Upaya ini dilakukan agar semua wanita dapat hamil secara sehat dan melahirkan bayi yang sehat dan berkualitas. Sebagai tenaga kesehatan juga kita perlu untuk saling memotivasi dan mengingatkan ke semua wanita agar dapat menjalani masa kehamilan dengan baik dan memenuhi semua aspek yang dapat mempengaruhi kehamilan sehat.

Kami selaku tim penyusun buku saku perencanaan kehamilan sehat mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini terutama untuk:

1. Rektor Universitas Harapan Bangsa
2. LPPM Universitas Harapan Bangsa
3. Bapak dan Ibu Ketua RT06 Desa Linggasari
4. Segenap tim dan peserta yang telah membantu