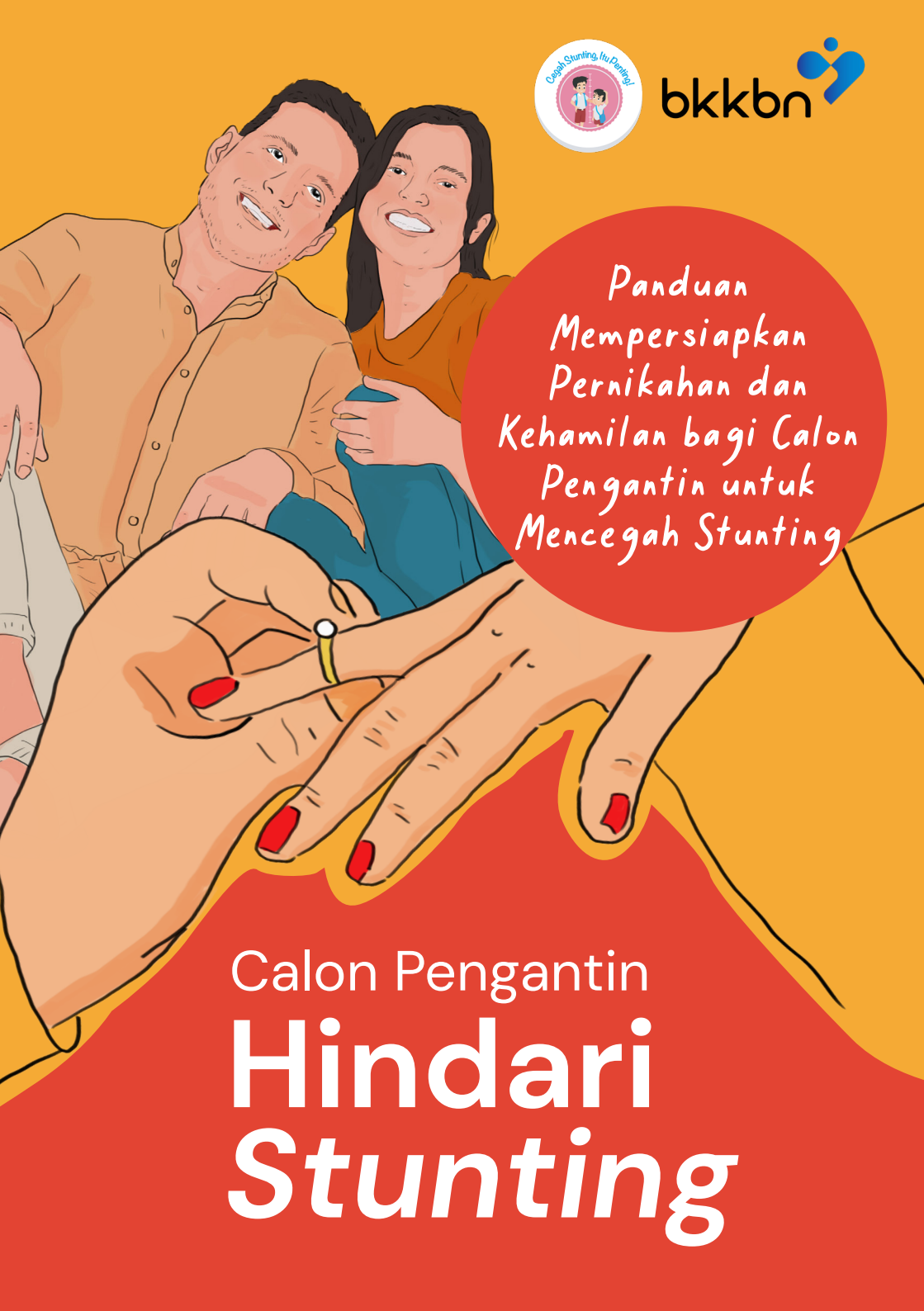
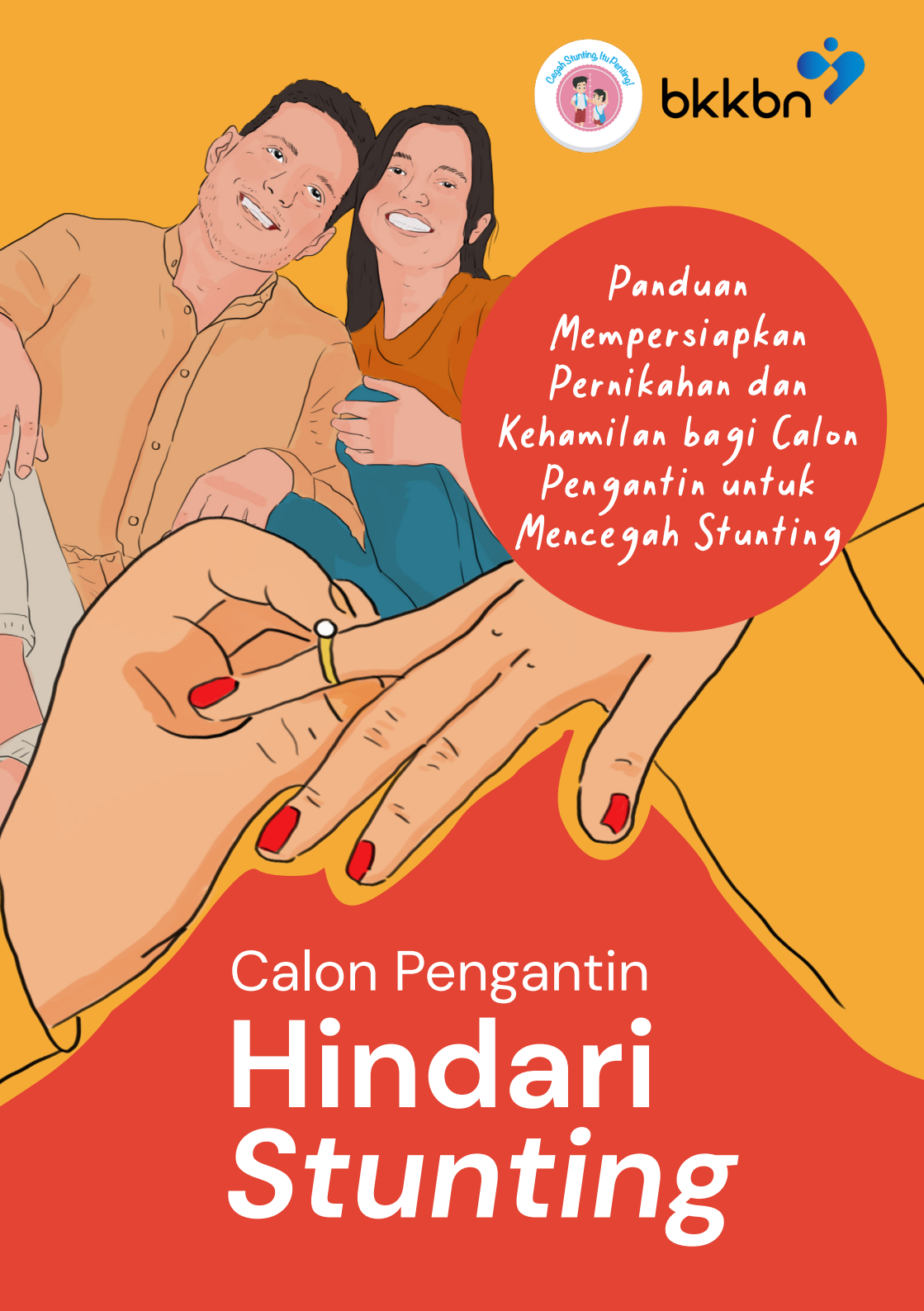

Cegah Stunting, Itu Penting!
bkkbn
Panduan Mempersiapkan Pernikahan dan Kehamilan bagi Calon Pengantin untuk Mencegah Stunting
Calon Pengantin
Hindari
Stunting


Cegah Stunting, Itu Penting!
bkkbn
Panduan Mempersiapkan Pernikahan dan Kehamilan bagi Calon Pengantin untuk Mencegah Stunting
Calon Pengantin
Hindari
Stunting



Pengarah
Kepala BKKBN

Penanggungjawab
Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga

Tim Penyusun
Dr. Maria Gayatri, S.Si, MAPS, Peneliti Puslitbang KBKS
Oktriyanto, M.Si, Peneliti Puslitbang KBKS
Resti Pujihasvuti, S.Si, MAPS, Peneliti Puslitbang KBKS
dr. Azora Ferolita, MPH, Direktorat Bina Kesehatan Reproduksi

Editor:
dr. Victor Palimbong, Direktur Bina Ketahanan Remaja
Cikik Sikmiyati, SIP, MM. Direktorat Bina Ketahanan Remaja
Asep Sopari, S.Pd, M.Sc, Direktorat Bina Ketahanan Remaja
Priyanti, MPH, Direktorat Bina Ketahanan Remaja



Calon Pengantin
Hindari *Stunting*

Panduan Mempersiapkan Pernikahan dan Kehamilan bagi Calon Pengantin untuk Mencegah Stunting

Dikembangkan oleh:
Direktorat Bina Ketahanan Remaja Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Jl. Permata Nomor 1,
Halim Perdana Kusuma, Jakarta Timur
Email: dithanrem@gmail.com

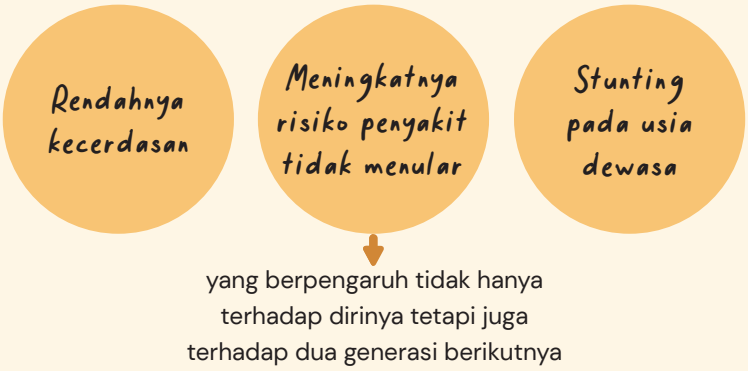
Narasumber dan Reviewer:
Prof. dr. Hadi Pratomo, MPH, Dr.PH., Guru besar FKM UI
Prof. dr. Endang L. Achadi, MPH, Dr.PH., Guru besar FKM UI
Dr. dr. Brian Sriprahastuti, MPH, Tenaga Ahli Utama pada Kantor Staf Presiden RI
Dr. dr. Anung Sugihantono, M.Kes, Pengajar pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang
Dr. Ni Ketut Aryastami, MCN, MSc, Pusat Penelitian dan Pengembangan Humaniora dan Manajemen Kesehatan, Badan Litbangkes, Kementerian Kesehatan RI
dr. Yoslien Sopamena, M.K.M. Signed YS, Asisten Dosen dan Asisten Peneliti pada Departemen Pendidikan dan Ilmu Perilaku FKM UI

Cover dan Layout :
Anastasia Lintang Proborini

Sambutan

Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

Stunting merupakan sebuah kondisi gagal pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak-anak akibat kurangnya asupan gizi dalam waktu lama, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). *Stunting* memiliki dampak jangka panjang yang sangat terkait dengan rendahnya kualitas sumber daya manusia, yaitu:



Indonesia masih memiliki angka prevalensi *stunting* yang tinggi, yaitu 27,67 persen dan masih di atas angka standar yang ditoleransi WHO, yaitu di bawah 20 persen. Kondisi ini menjadi tantangan karena pada tahun 2030 – 2040 mendatang Indonesia memasuki periode Bonus Demografi. Periode ini hanya akan benar-benar menjadi keuntungan jika penduduk usia produktifnya berkualitas. Oleh karena

itu, percepatan penurunan *stunting* menjadi salah satu prioritas pembangunan. Angka prevalensinya ditargetkan dapat duturunkan menjadi 14 persen di tahun 2024.

Salah satu intervensi yang dilakukan dalam upaya percepatan penurunan *stunting* adalah dengan memastikan setiap Calon Pengantin/calon PUS berada dalam kondisi ideal untuk menikah dan hamil. Berbagai hasil kajian dan penelitian menunjukkah bahwa kondisi ibu saat hamil dan melahirkan merupakan salah satu *determinan* pada kejadian *stunting*. Usia ibu saat hamil dan melahirkan, anemia, indeks massa tubuh rendah, serta perilaku merokok dan keterpaparan terhadap asap rokok dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin yang mengakibatkan bayi lahir *stunting*.

Intervensi pada Calon Pengantin/Calon PUS merupakan upaya pereventif untuk mencegah terjadinya bayi *stunting* dengan menghilangkan/ menurunkan faktor risiko/penyulit pada setiap Calon Pengantin/Calon PUS. Upaya tersebut dilakukan dengan melakukan *skrining* yang ditindaklanjuti dengan pendampingan kesiapan menikah dan hamil kepada calon pengantin.

Upaya skrining kesehatan terhadap Calon Pengantin/Calon PUS sebenarnya bukan hal yang baru. Namun yang membedakan *skrining* yang sedang dibangun dengan yang sebelumnya adalah: (1) fokus pada variabel-variabel yang menjadi determinan *stunting*, (2) hasil skrining (berupa Sertifikat/Kartu yang menyatakan berisiko atau tidak berisiko melahirkan bayi *stunting*) menjadi syarat dalam Pendaftaran Pernikahan di KUA/Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil, dan (3) hasil skrining menjadi *input* bagi Petugas Pendamping untuk ditindaklanjuti dalam proses Pendampingan. Tugas Pendamping adalah memastikan Calon Pengantin/Calon PUS mengetahui dan memahami kondisi kesehatannya (sesuai dengan hasil *skrining*), memberikan edukasi tentang upaya (treatment) yang harus dilakukan oleh Calon Pengantin/Calon PUS untuk memperbaiki kondisi

kesehatannya, menghubungkan Calon Pengantin/Calon PUS dengan petugas dan tempat/fasilitas kesehatan dalam upaya memperbaiki kondisi kesehatannya, dan jika terpaksa harus menikah dalam kondisi yang tidak ideal, Petugas Pendamping dapat memastikan Calon Pengantin/Calon PUS untuk menunda kehamilan dengan menggunakan kontrasepsi.

Hal yang tidak kalah penting dalam skrining dan pendampingan kepada Calon Pengantin/Calon PUS adalah membuatnya memahami dan menyadari pentingnya pencegahan *stunting*. Pada akhirnya kita semua mengharapkan setiap Calon Pengantin/Calon PUS mau melakukan upaya-upaya pencegahan *stunting* yang dilandasi pemahaman dan kesadaran. Oleh karena itu, saya menyambut baik adanya Materi Edukasi *Stunting* untuk Calon Pengantin ini. Saya mengucapkan terima kasih kepada para Pakar/Ahli/Praktisi yang telah berkenan menjadi narasumber dalam dan *reviewer* dalam penyusunan buku materi ini. Saya berharap materi ini sampai ke tangan para Calon Pengantin/calon PUS, dipahami, disadari, dan dilaksanakan sebagai implementasi dari upaya bersama dan mempercepat penurunan *stunting* di Indonesia.

Jakarta, Juli 2021
Kepala Badan Kependudukan
dan Keluarga Berencana Nasional,



Dr (HC), dr, Hasto Wardoyo, Sp. OG (K)

Pengantar

Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga

Sebagian besar Calon Pengantin/Calon PUS merupakan calon Ibu hamil. Status kesehatan dan gizi ibu sebelum dan saat hamil merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin. Faktor status kesehatan dan gizi ibu yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin di antaranya usia yang terlalu muda, anemia, dan indeks massa tubuh rendah. Perilaku merokok dan keterpaparan terhadap asap rokok juga memiliki dampak pada terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin yang mengakibatkan anak lahir *stunting*.

Oleh karena itu, salah satu upaya yang dilakukan dalam rangka percepatan penurunan *stunting* adalah memastikan Calon Pengantin/ Calon PUS berada dalam kondisi ideal untuk menikah dan hamil. Upaya pereventif ini dilakukan dengan *skrining* yang ditindaklanjuti dengan pendampingan kesiapan menikah dan hamil kepada setiap Calon Pengantin/Calon PUS, tanpa kecuali. Untuk mendukung hal tersebut, setiap Calon Pengantin/Calon PUS harus memahami tentang stunting dan faktor risiko yang ada pada dirinya sebagai Calon Ibu yang dapat mengakibatkan anaknya lahir stunting. Jika sudah mengetahui risiko pada dirinya, Calon Pengantin/Calon PUS juga memahami tentang upaya 'treatment' yang harus dilakukan untuk menghilangkan dan meminimalisir risiko yang dapat berpotensi melahirkan anak yang *stunting*. Buku "Materi Edukasi *Stunting* untuk Calon Pengantin" ini disusun agar Calon Pengantin/Calon PUS memahami stunting,

memahami dan menyadari faktor risiko, dan mampu melakukan upaya untuk meminimalisir risiko tersebut.

Terima kasih kami sampaikan kepada para pakar/ahli/praktisi yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penyusunan buku ini, sekaligus menjadi reviewer sehingga konten dalam buku ini dapat dipertanggungjawabkan. Pakar/ahli/praktisi tersebut adalah:

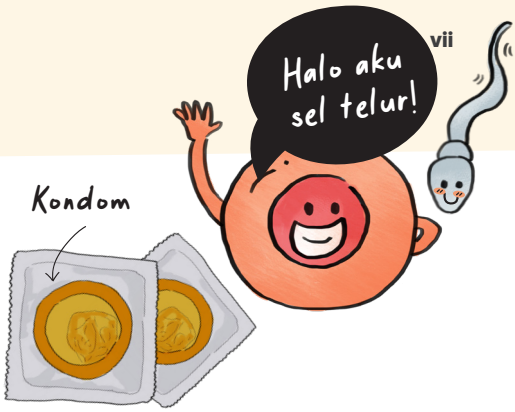
1. Prof. dr. Hadi Pratomo, MPH, Dr.PH., *Guru besar FKM UI*
2. Prof. dr. Endang L. Achadi, MPH, Dr.PH., *Guru besar FKM UI*
3. Dr. dr. Brian Sriprahastuti, MPH, *Tenaga Ahli Utama pada Kantor Staf Presiden RI*
4. Dr. dr. Anung Sugihantono, M.Kes, *Pengajar pada Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang*
5. Dr. Ni Ketut Aryastami, MCN, MSc, *Pusat Penelitian dan Pengembangan Humaniora dan Manajemen Kesehatan, Badan Litbangkes, Kementerian Kesehatan RI*
6. dr. Yoslien Sopamena, M.K.M., *Asisten Dosen dan Asisten Peneliti pada Departemen Pendidikan dan Ilmu Perilaku FKM UI*

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Tim Penulis dari Yayasan Cipta, Peneliti Puslitbang KBKS, Direktorat Bina Ketahanan Remaja, dan Direktorat Bina Kesehatan Reproduksi. Besar harapan kami substansi materi dalam buku ini dapat dijadikan rujukan oleh para Calon Pengantin/Calon PUS dalam mempersiapkan pernikahan dan kehamilan. Materi ini juga dapat menjadi rujukan bagi Petugas Pendamping dalam melakukan tugas-tugas pendampingan kepada Calon Pengantin/Calon PUS di wilayah masing-masing.

Jakarta, Desember 2021
Deputi Bidang Keluarga Sejahtera
dan Pemberdayaan Keluarga,



Nopian Andusti, SE, MT



Daftar Isi

VIII Glossary

1 Hai, Catin!
Pernah dengar tentang Stunting?

13 Siapkan fisikmu, catin!

21 Yuk, Rencanakan Kehamilan dengan Baik

27 Jangan Lupa Persiapkan Hari Pertama Kehidupan ya!

39 Catin perlu informasi lebih lanjut?





Glossary

A

ASI	:	Air Susu Ibu
Anemia	:	Keadaan dimana kadar hemoglobin di dalam darah di bawah normal

B

BB	:	Berat Badan
BBLR	:	Bayi Berat Lahir Rendah

C

Catin	:	Calon Pengantin
CM	:	Centi meter

D

Diabetes Melitus (DM)	:	penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah ≥ 200 mg/dL atau sering disebut kencing manis

E

ELSIMIL	:	Elektronik Siap Nikah dan Hamil (aplikasi)

G

Genetik	:	diturunkan/keturunan
Gizi Buruk	:	keadaan kekurangan berat badan menurutuUmur

H

HPK	:	Hari Pertama Kehidupan
HB (Hemoglobin)	:	butir-butir darah merah yang terdiri dari gabungan protein dan zat besi, yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dan zat gizi.

I

IMD	:	Inisiasi Menyusu Dini
Implan	:	alat kontrasepsi yang disematkan pada bagian bawah kulit lengan atas
IMT	:	Indeks Massa Tubuh
Infeksi menular seksual	:	penyakit infeksi pada organ kelamin yang ditularkan melalui hubungan seksual
IUD	:	metode kontrasepsi dengan cara
IVA	:	pemeriksaan risiko kanker serviks menggunakan inspeksi visual dengan asam asetat

K

KB	:	Keluarga Berencana
KEK	:	kurang energi kronis
Kg	:	Kilogram
KMS	:	Kartu Menuju Sehat
Kondom	:	alat kontrasepsi terbuat dari bahan latex
Kontrasepsi	:	metode pencegahan/penundaan kehamilan dengan alat tertentu

L

LiLA	:	Lingkar Lengan Atas (ukuran yang menggambarkan persediaan cadangan lemak tubuh)

M

Masa subur	:	masa di mana sel telur yang sudah matang dilepaskan untuk kemudian dibuahi sperma di dalam rahim
Menstruasi	:	proses keluarnya darah dari vagina karena luruhnya dinding rahim
MOP	:	(metode operasi pria) kontrasepsi dengan metode bedah pada pria
MOW	:	(metode operasi wanita) kontrasepsi dengan metode bedah pada wanita
MPASI	:	Makanan Pendamping Air Susu Ibu

O

Ovulasi	:	masa di mana sel telur yang sudah matang dilepaskan untuk kemudian dibuahi sperma di dalam rahim

P

Papsmear	:	pemeriksaan risiko kanker serviks menggunakan sel dari leher rahim
Pra-ovulasi	:	periode sebelum sel telur matang dan dilepaskan ke rahim
Premature	:	bayi lahir sebelum waktunya
Plasenta Previa	:	kondisi ketika ari-ari atau plasenta berada dibagian bawah rahim, sehingga menutupi sebagian atau seluruh jalan lahir
Preeklamsia	:	kondisi peningkatan tekanan darah disertai dengan adanya protein dalam urin

R

Reproduksi	:	proses biologis dalam menghasilkan keturunan

S

Sperma	:	sel dari sistem reproduksi pria

Status Gizi	:	keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zah gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh
T		
TB	:	Tinggi Badan
TTD	:	Tablet Tambah Darah
Tetanus	:	infeksi bakteri yang menyerang syaraf
Tetanus Toxoid (TT)	:	imunisasi untuk mencegah penyakit tetanus
TORCH	:	tindakan pencegahan penyakit toksoplasmosis, rubella, cyromegalovirus, herpes, HIV, hepatitis dengan imunisasi
Toksoplasama	:	infeksi akibat bakteri yang sering ditemukan pada kotoran kucing
Tuba falopi	:	saluran yang menghubungkan indung telur dan rahim
W		
WHO	:	World Health Organization/Badan Kesehatan Dunia



6 Terus, kenapa saya harus tahu tentang stunting?



6 Apakah anak yang pendek pasti stunting?

7 Siapa saja Catin yang berisiko melahirkan anak stunting?



8 Indeks Massa Tubuh (IMT)

8 Lingkar Lengan Atas (LILA)

10 Rujukan LILA dan IMT Catin



11 Anemia

15 Hindari Rokok



14 Hindari Terlalu (MUDA, TUA, BANYAK, DEKAT)

Hai, Catin!
Pernah dengar tentang *stunting?*

Stunting (baca: stanting) bukan penyakit lho, tapi suatu **kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kurang gizi terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)**, yaitu dari janin hingga anak berusia 2 tahun.

Pasangan catin harus memiliki kesehatan lahir dan batin yang baik. Oleh karena itu, menentukan kapan akan punya anak, jumlah anak dan jarak kelahirannya adalah hak dan tanggung jawab dari setiap catin. Selain itu, setiap catin juga berhak dapat informasi tentang pelayanan kesehatan, KB, dan pola asuh yang tepat untuk mencegah lahirnya anak *stunting*.





Catin harus mengetahui tentang gejala *stunting* yaitu perkembangan otak yang tidak optimal pada anak, gangguan pada pertumbuhan fisik dan metabolisme anak. Selain itu, *stunting* juga berisiko membuat anak lebih mudah sakit dan kurang produktif ketika dewasa nanti.

Mengapa seperti itu? Karena bila ibunya kurang gizi, maka bayi yang dikandung juga tidak dapat berkembang optimal sehingga berpengaruh juga pada perkembangan organ-organ penting si bayi. Hal ini berakibat lahirnya bayi *stunting*. Nah, apakah Catin mau anaknya *stunting*? Pastinya tidak kan! Karena catin wanita merupakan seorang calon seorang ibu, mempunyai keinginan ketika hamil sehat sehingga dapat melahirkan anak yang sehat serta bebas *stunting*. Oleh karena itu, catin jangan lupa ya untuk cek kesehatan sekaligus memeriksa status gizi di Puskesmas terdekat, supaya bisa melahirkan generasi bebas *stunting*.



Oh, belum tentu. Secara penampilan fisik, anak *stunting* akan lebih pendek dibandingkan anak-anak seusianya.

Selain itu, anak yang *stunting* umumnya mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan otak, sehingga menjadi tidak optimal. Akibatnya anak *stunting* mempunyai kemampuan berpikir dan prestasi belajar yang rendah.

Apa saja faktor risiko anak *stunting*?

Tahukah, catin? Banyak faktor yang menyebabkan *stunting*, diantaranya kekurangan gizi pada sebelum maupun saat kehamilan. Maksudnya di sini adalah mulai dari catin wanita remaja yang kekurangan gizi, waktu menikah dan hamil nanti berisiko mendapatkan anak *stunting*.

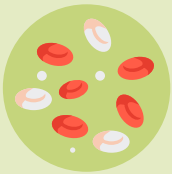
Kalau selama kehamilan asupan gizi si ibu memadai dan juga menerapkan perilaku hidup sehat, risiko menjadi semakin kecil. Sebaliknya, bayi yang lahir sehat tidak otomatis aman dari *stunting*, misalnya: apabila bayi tidak diberikan ASI Eksklusif, bayi mengalami diare dan masalah kesehatan lainnya, maka bayi dapat berisiko menjadi anak *stunting*. Untuk itu, catin perlu sekali mengetahui status gizi dan cara merawat bayi dengan benar untuk menghindari risiko bayi *stunting*.



Status gizi yang buruk pada catin wanita merupakan salah satu penyebab *stunting* yang perlu di ketahui sejak dini ya. Apa saja itu?



Status gizi yang buruk, dapat diketahui melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dan Indeks Massa Tubuh (IMT)



Catin wanita yang anemia



Catin wanita dengan (terlalu muda, terlalu tua, terlalu banyak dan terlalu dekat)



Catin yang merokok



Catin wanita yang terlalu kurus berisiko tidak mampu mencukupi gizi bagi janin yang dikandungnya kelak. Gemuk atau kurusnya seseorang ditentukan dari Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diukur dengan cara:

$$IMT = \frac{BB\ (Kg)}{TB\ (m^2)}$$

Keterangan:
BB = Berat Badan (kg)
TB = Tinggi Badan (m)

Klasifikasi Nilai IMT

Sangat Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas
< 17,0	17 - < 18,5	18,5 – 25,0	> 25,0 – 27,0	> 27,0
Kekurangan BB tingkat berat	Kekurangan BB tingkat ringan	Kekurangan BB tingkat ringan	Kelebihan BB tingkat ringan	Kelebihan BB tingkat berat



Pengukuran LILA dilakukan untuk mengetahui risiko Kurang Energi Kronik (KEK) atau kekurangan gizi berkepanjangan pada catin wanita.

Untuk mengetahui Kurang Energi Khronis (KEK) :

Remaja 10- 14 tahun

< 18.5 cm;
Sedang: 16.0 cm-< 18.5 cm;
Berat: < 16.0 cm

Remaja 15- 17 tahun

< 22.0 cm;
Sedang: 18.5 cm - < 22.0 cm;
Berat: < 18.5 cm

Dewasa

< 23.5 cm



1. Tentukan posisi pangkal bahu
2. Tentukan posisi ujung siku dengan cara siku dilipat dengan telapak tangan ke arah perut
3. Tentukan titik tengah antara pangkal bahu dan ujung siku dengan menggunakan pita LILA atau meteran, dan beri tanda dengan pulpen/ spidol
4. Lingkarkan pita LILA atau meteran sesuai tanda pulpen di sekeliling lengan pasien sesuai tanda (di pertengahan antara pangkal bahu dan siku)
5. Masukkan ujung pita di lubang yang ada pada pita LILA
6. Pita ditarik dengan perlahan, jangan terlalu ketat atau longgar
7. Baca angka yang ditunjukkan oleh tanda panah pada pita LiLA (kearah angka yang lebih besar)
8. Nah berapa LILA catin wanita .....(cm)

Lanjut ukur IMT ya.....(Apabila tidak mempunyai timbangan BB dan TB di rumah dapat menghubungi fasilitas kesehatan terdekat)

Berat Badan (BB) = **(kg)**
Tinggi Badan (TB) = **(m)**

$$\frac{\text{Berat Badan (BB)}}{\text{Tinggi Badan (TB)}}$$

Bila LILA dan IMT catin wanita belum memenuhi standar kesehatan, nah segera konsultasi ke tenaga kesehatan atau fasilitas kesehatan terdekat di tempatmu ya.

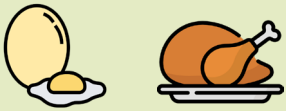
Rujukan LILA dan IMT Catin

Apabila angka LILA catin dibawah standar yang diharapkan, jangan panik ya. Apa saja yang bisa dilakukan?

Catin juga dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan ya, untuk mengetahui bagaimana cara memperbaiki status LILA dan IMT. Biasanya tenaga kesehatan juga bisa memberikan tips dan info terkait pola makan gizi seimbang dan kebiasaan-kebiasaan yang baiknya dilakukan catin secara rutin. Yuk, semangat menjalankan gaya hidup sehat, perlahan tapi pasti!

1. Catin harus mulai menambah asupan makanan bergizi seimbang yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral.

Makanan sumber protein adalah :



telur ayam



ikan daging



tahu berbagai jenis kacang-kacangan untuk protein nabati.



Sedangkan vitamin dan mineral dapat catin dapatkan dengan mengkonsumsi makanan yang kaya vitamin dan mineral:



susu mengandung vit. A, B, D dan Kalsium



Kacang-kacangan mengandung vit. E



Ikan Laut mengandung vit. D, A dan B



Sayur dan buah kesukaan catin apa nih?

2. Rendahnya angka LILA menunjukkan bahwa kekurangan makanan gizi sudah terjadi sejak masa remaja atau rentang waktu yang cukup lama, jadi memperbaikinya pun tidak bisa langsung atau instan.

3. Begitu juga dengan IMT, apabila catin masuk dalam kategori dibawah atau diatas normal, catin dapat mengatasinya dengan mengatur pola makan gizi seimbang dan rutin berolahraga, setidaknya 30 menit perhari.





Anemia

Catin jangan salah lho. Anemia itu tidak sama dengan darah rendah ya!



Anemia terjadi ketika kadar protein dalam sel darah merah atau yang biasa disebut dengan hemaglobin (Hb), bernilai kurang dari 12 mg/dL.

Catin wanita yang anemia harus mendapatkan penanganan kesehatan dan gizi hingga mencapai normal dan dianjurkan menunda kehamilan dengan menggunakan alat kontrasepsi.

Catin wanita yang anemia umumnya akan cepat mengalami L:

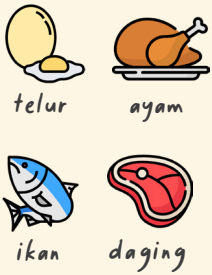


Sementara itu, ibu hamil **dikatakan anemia apabila Hb < 11 mg/dL** dan dapat menimbulkan berbagai akibat berikut:



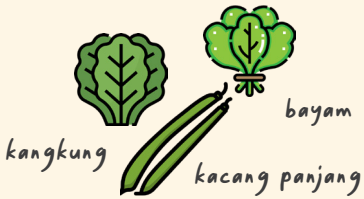
Ternyata cukup mudah lho untuk mencegah catin dari anemia. Apa saja yang bisa dilakukan?

1. Makan makanan sumber protein, seperti :



Makanan sumber protein akan membantu penyerapan zat besi kedalam tubuh.

2. Makan makanan sumber zat besi, biasanya ada pada sayur-sayuran yang berwarna hijau, seperti:



3. Minum Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin, 1 tablet per minggu sebelum hamil dan 1 tablet per hari selama kehamilan.

4. Hindari minum susu, teh dan kopi setelah makan sayur dan minum TTD. Ada kandungan dalam susu, teh dan kopi yang dapat menghambat proses penyerapan zat besi kedalam tubuh.



Hindari 4 Terlalu (MUDA, TUA, BANYAK, DEKAT)

Perlu diingat ya catin, kehamilan dan persalinan akan berisiko tinggi bila catin wanita berusia terlalu muda dan terlalu tua.

Seharusnya seperti apa ?

Nah, usia ideal untuk menikah adalah minimal 21 tahun bagi perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki.

Mengapa?

Karena batasan usia ini dianggap sudah siap dalam menghadapi kehidupan keluarga yang dipandang dari sisi kesehatan dan perkembangan emosional. Usia kehamilan ibu yang terlalu muda (di bawah 20 tahun) berisiko lahir bayi dengan berat lahir rendah (BBLR).

Bayi BBLR sekitar **20%** akan berpengaruh terjadinya *stunting*.

Kehamilan yang terjadi pada usia diatas 35 tahun juga **beresiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), kelahiran prematur, keguguran dan Ibu alami gangguan kesehatan, misalnya tekanan darah tinggi, diabetes melitus, plasenta previa, hingga preeklamsia**.

Solusinya kalau terlanjur ada pernikahan terlalu muda apa ya?

Bila terjadi pernikahan sebelum usia yang dianjurkan maka usahakan agar kehamilan pertama terjadi pada usia minimal 21 tahun dan berhenti melahirkan di usia 35 tahun agar dapat merawat balita secara optimal.

Caranya bagaimana?

Caranya adalah dengan ber-KB ya, catin. Nanti setelah menikah, bisa datang ke pusat layanan kesahatan untuk mendapatkan informasi terkait metode kontrasepsi yang tepat dan sesuai kebutuhan.
Oleh karena itu selalu konsultasikan kepada tenaga kesehatan di pusat layanan Kesehatan ya, baik berkaitan dengan persiapan maupun sepanjang kehamilan.

Hindari rokok

Rokok dapat meningkatkan resiko stunting melalui dua cara:

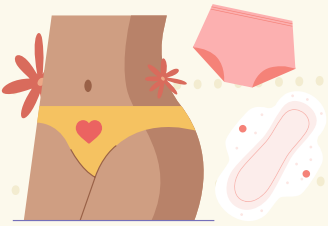
1. Dalam hal kesehatan, asap rokok dapat menganggu proses penyerapan gizi pada anak, serta ibu hamil yang terpapar asap rokok memiliki risiko bayi yang lahir prematur dan memiliki berat badan kurang (BBLR).

2. Kedua, merokok membebani ekonomi keluarga dimana perilaku belanja rokok membuat orang tua mengurangi jatah belanja makanan bergizi, biaya kesehatan, pendidikan, dll. Apa artinya? Jika berhenti membeli rokok, kesempatan keluarga untuk belanja makanan bergizi menjadi lebih besar. Nah, inilah syarat utama menghindari *stunting*, Catin!



Jadi, pastikan kondisi kesehatan Catin terlebih dahulu ya, apakah sudah memenuhi 4T, IMT, LILA, dan ANEMIA, lalu Catin baru dianggap SUDAH SIAP HAMIL.





18 Kenali dan jaga alat reproduksimu



19 Periksa kesehatan lebih lengkap, yuk

20 Pastikan makan dengan gizi seimbang

21 Isi Piringku

22 Pilih gaya hidup sehat ya





Merokok



Siapkan fisikmu, catin!

Jadi catin pastinya harus punya kondisi fisik yang prima dong, apalagi untuk menjalani kehidupan baru sebagai suami dan istri. Meskipun fungsi dan organ fisik catin wanita dan pria berbeda, tapi masing-masing catin harus tahu ya kondisi dan kesehatan pasangan, termasuk bagaimana menjaganya. Kita cari tahu yuk, apa saja yang perlu disiapkan oleh catin secara fisik

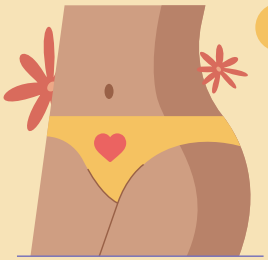


Kenali dan jaga alat reproduksimu

Pengetahuan catin wanita tentang organ reproduksinya menjadi sangat penting nih. Selain untuk aktivitas seksual, kualitas kesehatan organ reproduksi catin akan sangat berpengaruh lho pada kondisi kehamilan.

Oleh karena itu, penting bagi catin baik wanita dan laki-laki untuk mengenal kondisi organ reproduksinya dan menjaganya dari penyakit seperti infeksi menular seksual. Hal ini bisa dicegah lho, dengan menjaga kebersihan alat kelamin catin. Apa saja ya yang bisa dilakukan?

1. Usahakan organ kelamin selalu dalam keadaan kering, karena bakteri dan kuman betah hidup dalam keadaan yang lembab



2. Membersihkan organ kelamin secara teratur, termasuk setelah buang air besar/ kecil dengan cara membasuh dengan air bersih dari arah depan ke belakang

3. Bagi catin wanita, tidak perlu memakai sabun khusus kewanitaan, yang penting adalah membersihkan dengan air bersih dan menyeluruh.

4. 

Jangan lupa cuci tangan sebelum dan sesudah membersihkan organ kelamin ya.

5. Mengganti celana dalam

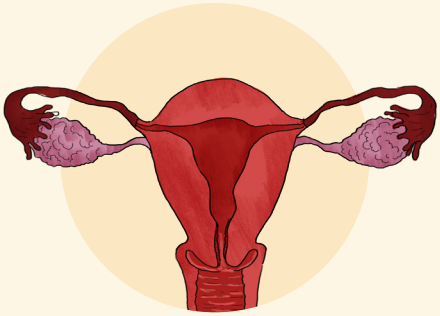


2 x sehari

6. 

Untuk catin wanita, saat menstruasi ganti pembalut setiap 4 jam sekali ya.





Selain itu, untuk catin wanita ada pemeriksaan kesehatan yang baiknya dilakukan secara rutin setelah aktif secara seksual. Beberapa diantaranya adalah adalah IVA dan *papsmear*, yaitu pemeriksaan untuk mengetahui adanya risiko kanker serviks.

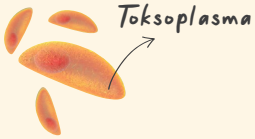
Pemeriksaan ini dapat catin lakukan secara gratis lho di Puskesmas, jadi catin tidak perlu khawatir. Ingat ya, bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati, dan pemeriksaan rutin adalah salah satu cara untuk catin mencegah penyakit yang berhubungan dengan organ reproduksi catin.



Periksa kesehatan lebih lengkap, yuk

Selain pemeriksaan kesehatan umum yang wajib dilakukan oleh catin sebelum menikah, seperti pemeriksaan *Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB), Indeks Massa Tubuh (IMT), dan anemia*, catin juga dapat meminta pemeriksaan kesehatan lanjutan. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui adanya kelainan genetik yang dapat berpengaruh pada kesehatan catin kedepannya. Ada beberapa penyakit atau kelainan yang berisiko mengganggu kesehatan reproduksi catin dan proses kehamilan nantinya. Perlu diketahui oleh catin, kalau kualitas kehamilan akan sangat berpengaruh pada kesehatan ibu dan anak lho, termasuk juga risiko melahirkan bayi *stunting*.

Apa saja ya pemeriksaan kesehatan lanjutan yang bisa dilakukan oleh catin?



1. Pengecekan TORCH (toksoplasma, rubela, citomegalovirus, herpes simplex).
2. Bagi catin wanita, imunisasi Tetanus Toksoid (TT). Imunisasi ini penting dilakukan karena pada saat catin pertama kali berhubungan seksual, umumnya organ kelamin mengalami luka akibat selaput darah robek. Luka ini dapat menjadi jalan masuk bakteri tetanus.
3. Imunisasi lainnya yang cukup penting juga adalah imunisasi HPV, imunisasi ini ditujukan untuk mencegah kanker serviks.

Catin dapat berkonsultasi lebih lanjut ke tenaga kesehatan ya, kapan waktu terbaik melakukan pemeriksaan dan imunisasi-imunisasi ini.



Pastikan makan dengan gizi seimbang

Selama ini bagaimana cara catin memilih menu makanan sehari-hari? Setiap catin dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan bergizi seimbang lho. Trus, bagaimana mengatur makanan yang sesuai dengan gizi seimbang?

Tentunya harus terdiri dari makanan pokok (seperti nasi, jagung, sagu, dll), lauk pauk sumber protein (tahu, tempe, ikan, daging sapi, ayam, dll), sayuran (bayam, kangkung, wortel, kacang Panjang, dll), buah-buahan (jeruk, papaya, pisang, nanas, dll) dan minum air putih yang cukup hingga 8 gelas per hari. Proporsi dalam setiap kali makan juga harus di perhatikan yang biasa di gambarkan dengan istilah ISI PIRINGKU, yaitu:

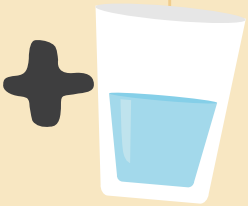
Isi Piringku

1/3 piring berisi
lauk pauk dan buah-buahan dalam jumlah yang sama



1/3 piring berisi
makanan pokok

1/3 piring berisi
sayuran



8 gelas/hari

Khususnya untuk catin wanita, yang merupakan calon seorang ibu yang nantinya akan hamil dan mempunyai bayi tentunya harus memperhatikan gizi seimbang ini ya. Apabila ibunya kekurangan gizi pada saat hamil, maka bayi dalam kandungannya tidak dapat berkembang dengan optimal dan akan berpengaruh pada perkembangan organ-organ pentingnya. Hal ini juga yang bisa mengakibatkan bayi menjadi *stunting*.

Selain jenis makanan sesuai dengan isi piringku, catin sebaiknya juga memperhatikan kualitas bahan makanan yang akan dimasak. Tidak kalah penting adalah memastikan kebersihan bahan makanan dan alat memasak yang akan digunakan. Catin dapat mencuci bahan makanan menggunakan air mengalir, mencuci peralatan dengan sabun dan air mengalir, untuk memastikan semua bersih dari bakteri dan kotoran.

Pilih gaya hidup sehat ya

Siapa catin yang masih merokok nih? Yuk, mulai belajar untuk berhenti merokok ya kalau sudah mau menikah.



Catin tahu gak, ternyata selain memberikan efek negatif pada diri sendiri seperti meningkatnya risiko :



penyakit jantung dan kanker



hingga menurunnya fungsi seksual

merokok juga dapat mengganggu kesehatan orang di sekelilingnya.



Apalagi nanti catin akan mulai hidup bareng ya dengan pasangan, jadi jaga kesehatan diri dan pasangan ya, dengan berhenti merokok.



Selain itu, untuk menjaga kesehatan dan menyiapkan kondisi fisik yang prima, catin juga harus rutin berolahraga ya! Olahraga yang dianjurkan minimal dilakukan selama 30 menit setiap harinya. Catin bisa memilih olahraga yang ringan seperti jalan kaki, jogging, atau senam peregangan di rumah. Bisa juga memilih olahraga bersama pasangan ya, seperti badminton atau bersepeda bersama.



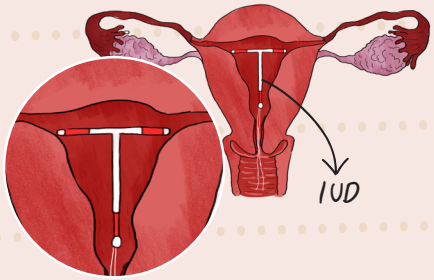


26 Kenali Siklus Menstruasimu

28 KB dan Kontrasepsi

28 Apa saja metode KB dan kontrasepsi?







Yuk, Rencanakan Kehamilan dengan Baik

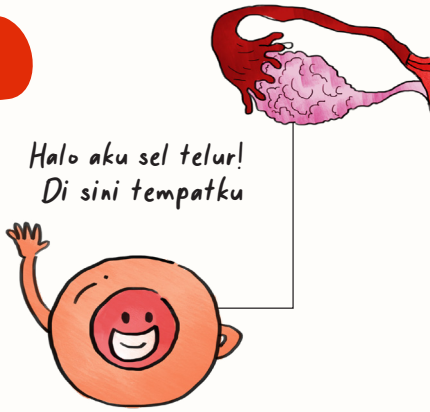


Sudah siap nikah, ternyata bisa saja belum tentu siap hamil lho. Bagi catin, menyiapkan kehamilan juga sudah harus dimulai sebelum pernikahan. Wah, kenapa tuh?

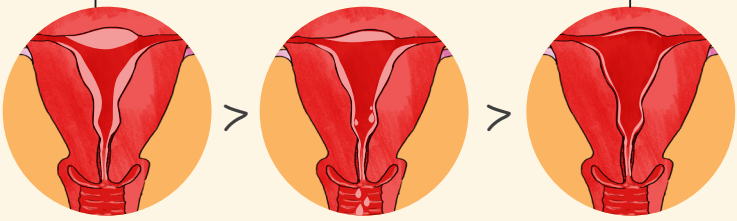
Ternyata proses kehamilan bisa langsung terjadi bahkan setelah catin melakukan hubungan seksual untuk pertama kalinya. Jadi, apa ya, yang harus catin siapkan dan agar benar-benar siap hamil?

Kenali Siklus Menstruasimu

Berapa hari masa menstruasi? Kapan ya masa suburnya? Apa sih ovulasi? Semua pertanyaan-pertanyaan ini ternyata penting lho untuk dimengerti oleh catin, apalagi ketika merencanakan kehamilan. Yuk kita cari tahu tentang proses reproduksi wanita.

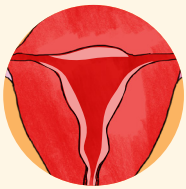


1 Haid



+/- hari ke-1 sampai hari ke- 7

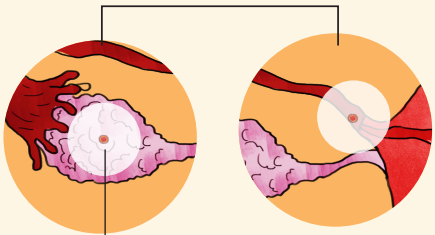
2 pra-ovulasi (masa subur)



+/- hari ke-8
sampai hari ke-11

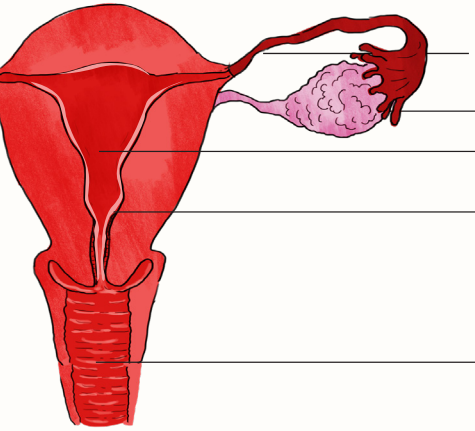
Setelah selesai masa menstruasi, beberapa hormon membantu menebalkan kembali dinding rahim yang dinamakan dengan proses pra-ovulasi

3 ovulasi (masa subur)



+/- hari ke-12
sampai hari ke-15

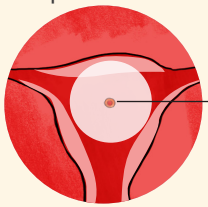
sel telur!



Perjalananku dimulai dengan fase menstruasi, atau luruhnya dinding rahim menjadi darah menstruasi ketika tidak terjadi pembuahan antara sel telur dan sel sperma.

4

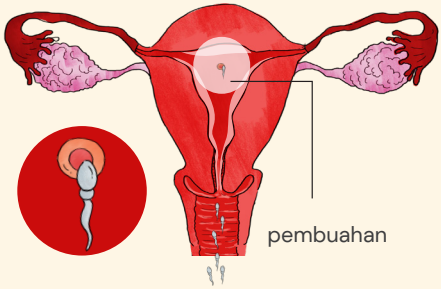
pre-haid



+/- hari ke-16 sampai hari ke-28

Di saat yang bersamaan, aku sudah mulai matang dan kemudian dilepaskan ke dalam rahim melalui saluran bernama tuba falopi

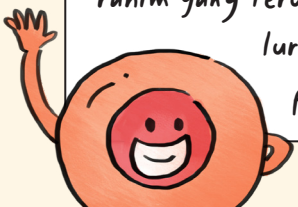
5



Pada masa ini, bila ada sel sperma yang masuk maka sperma akan dapat melewati dinding rahim dengan mudah dan bertahan hidup hingga 3-5 hari.



Pada dua fase inilah ada peluang aku bisa bertemu dengan sel sperma dan terjadi pembuahan. Namun, masa hidupku di dalam rahim hanyalah 24 jam. Setelah itu, bersamaan dengan dinding rahim yang terus menebal, akhirnya tiba masaku untuk rusak dan luruh bersama dinding rahim, atau yang dinamakan fase menstruasi. Begitulah perjalanan hidupku!



KB dan Kontrasepsi

Catin masih ingat kan dengan bahayanya 4T? Bagaimana kehamilan yang terlalu muda, tua, banyak dan dekat itu banyak efek negatifnya untuk kesehatan catin dan juga bayi, bahkan risikonya bisa sampai kematian lho. Jadi, catin perlu tahu, kalau kehamilan yang ideal adalah kehamilan yang dipersiapkan dan direncanakan dengan baik.

Perencanaan yang dimaksud tentunya tidak hanya kesiapan fisik catin ya, seperti usia, IMT, LILA, dan kesehatan organ reproduksi baik suami maupun istri.

Namun juga berhubungan dengan aspek kesiapan catin lainnya baik finansial, mental, interpersonal, dan lainnya. Jadi, penting banget nih buat catin dan pasangannya, untuk sering ngobrol dan diskusi tentang kesiapan-kesiapan ini. Dan bukan tidak mungkin dengan beberapa pertimbangan akhirnya catin dan pasangan merasa perlu untuk menunda kehamilan.

Kalau sudah begitu, apa ya yang bisa dilakukan catin? Yuk kita kenalan dengan berbagai pilihan metode kontrasepsi yang dapat catin pakai untuk merencanakan kehamilan.

Apa saja metode KB dan kontrasepsi?

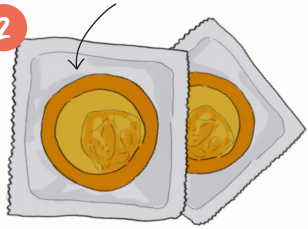
Metode modern jangka pendek :

1 Pil KB



hormonal, harus diminum secara rutin

2 Kondom



dengan metode penghalang, mudah didapatkan

3 Suntik



hormonal, dengan jangka waktu tertentu (misal per 3 bulan, 6 bulan)



1 Pil Kombinasi

Pil Kombinasi adalah metode kontrasepsi hormon estrogen (etinil estradiol) dan progesterone (levonorgestrel) yang harus diminum satu pil setiap hari di jam yang sama.

Kelebihan

Efektivitas mencapai :

92%

Yang berarti tingkat kegagalannya hanya 8 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama.

- Membantu mengurangi perdarahan menstruasi dan nyeri haid.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.
- Mengurangi risiko kehamilan di luar rahim, kanker ovarium, kanker endometrium, kista ovarium, dan penyakit radang panggul.
- Mudah didapatkan di fasilitas kesehatan atau apotek.
- Mengurangi jerawat.
- Mengobati PMS.

Keterbatasan

- Mengganggu produksi ASI.
- Perubahan pola haid.
- Dapat menyebabkan kenaikan atau penurunan berat badan.
- Mungkin menyebabkan sakit kepala ringan dan mual.
- Tidak menjamin perlindungan terhadap penularan
- HIV/IMS.

Rumor & Fakta

Pil Kombinasi menyebabkan rambut rontok

Pada sebagian orang, penggunaan pil kombinasi dapat mengurangi rambut berlebihan pada wajah dan tubuh.

Pil Kombinasi dapat digunakan sewaktu ingin berhubungan

Pil Kombinasi harus diminum secara teratur. Bagi kondisi dimana penggunaan kontrasepsi ingin dilakukan sewaktu-waktu disarankan untuk menggunakan kondom setiap kali akan berhubungan seksual.

Pil kombinasi yang diminum dalam jangka waktu panjang dapat menumpuk di badan

Kandungan hormon dalam pil kombinasi yang diminum akan dipertahankan oleh tubuh dalam keadaan stabil dengan secara rutin dikeluarkan dari tubuh melalui air kencing dan buang air besar.

Pil harus dihancurkan sebelum diminum

Pil tidak disarankan untuk dihancurkan karena efektivitasnya akan berkurang.



Pil Progestin / mini pil

Pil Progestin adalah metode kontrasepsi hormon progestin yang harus diminum satu pil setiap hari di tiap jam yang sama.

Kelebihan

Efektivitas mencapai :

97%

Yang berarti tingkat kegagalannya hanya 3 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama.

- Tidak mempengaruhi produksi ASI.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.
- Kesuburan cepat kembali setelah berhenti minum pil.

Keterbatasan

- Menyebabkan perubahan pola haid.
- Dapat menyebabkan kenaikan berat badan.
- Dapat menyebabkan sakit kepala ringan, perubahan suasana hati, mual.
- Tidak memberi perlindungan terhadap penularan HIV/IMS.
- Pil progestin tidak ada dalam alkon program, sehingga harus dibeli sendiri.

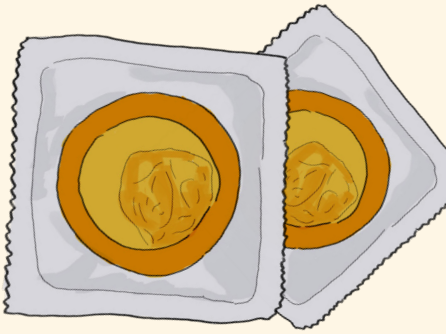
Rumor & Fakta

Pil Progestin menyebabkan rambut rontok

Pada sebagian orang, penggunaan pil kombinasi dapat mengurangi rambut berlebihan pada wajah dan tubuh.

2 Kondom

merupakan sarung berbentuk silinder yang tipis terbuat dari lateks (karet) yang dipasang pada penis saat berhubungan seksual.



Kelebihan

Efektivitas mencapai :

85% atau angka kegagalan 15 kehamilan per 100 perempuan per tahun.

- Mudah didapat dan digunakan.
- Mencegah kehamilan, IMS dan HIV sekaligus.
- Tidak mengganggu produksi ASI.
- Tidak perlu resep dokter atau pemeriksaan kesehatan khusus.

Keterbatasan

- Cara dan kedisiplinan dalam penggunaan sangat mempengaruhi keberhasilan kontrasepsi.
- Harus selalu tersedia setiap kali berhubungan seksual.
- Memerlukan kerjasama yang baik dengan pasangan

Rumor & Fakta

Kondom mengganggu ereksi (impoten)

Kondom tidak menyebabkan impoten, sebaliknya kondom dapat mempertahankan ereksi.

Kondom yang digunakan harus steril

Kondom tidak harus steril karena organ reproduksi pun pada dasarnya tidak bersifat steril. Namun demikian, kondom yang digunakan harus sekali pakai dan tidak boleh digunakan kembali.



3 Suntik Kombinasi (1 bulanan)

Suntik bulanan adalah metode kontrasepsi yang mengandung hormon progestin dan estrogen yang disuntikkan setiap bulan.

Kelebihan

Efektivitas mencapai : **97%**

Yang berarti tingkat kegagalannya hanya 3 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama.

- Tidak diperlukan pemeriksaan panggul.
- Dapat digunakan tanpa pemeriksaan payudara.
- Tidak perlu penggunaan setiap hari.
- Tidak berpengaruh pada hubungan suami istri.
- Mengurangi risiko kanker endometrium dan kehamilan di luar kandungan.
- Mengurangi risiko beberapa penyebab penyakit radang panggul.

Keterbatasan

pada sebagian orang mengeluhkan:

tidak bisa digunakan jika

- Terjadi perubahan pola haid
- Terjadi kenaikan atau penurunan berat badan, sakit kepala ringan dan mual



- Mengganggu produksi ASI.
- Pemulihan kesuburan setelah penghentian pemakaian terjadi secara bertahap rata-rata sekitar 5 bulan dikarenakan tubuh memerlukan waktu untuk mengeluarkan sisa hormon yang ada dalam tubuh.
- Tidak menjamin perlindungan terhadap penularan HIV/IMS (Infeksi Menular Seksual).
- Efektivitas berkurang apabila digunakan bersamaan dengan obat-obatan jamur, tuberkulosis dan epilepsy

Rumor & Fakta

Dapat menyebabkan perubahan suasana hati dan mengganggu hasrat seksual

Sebagian besar pengguna suntik bulanan menyatakan tidak ada perubahan suasana hati atau gangguan hasrat seksual, bahkan banyak pengguna menyatakan bahwa suasana hati dan hasrat seksualnya menjadi lebih baik.

Menyebabkan menopause dini

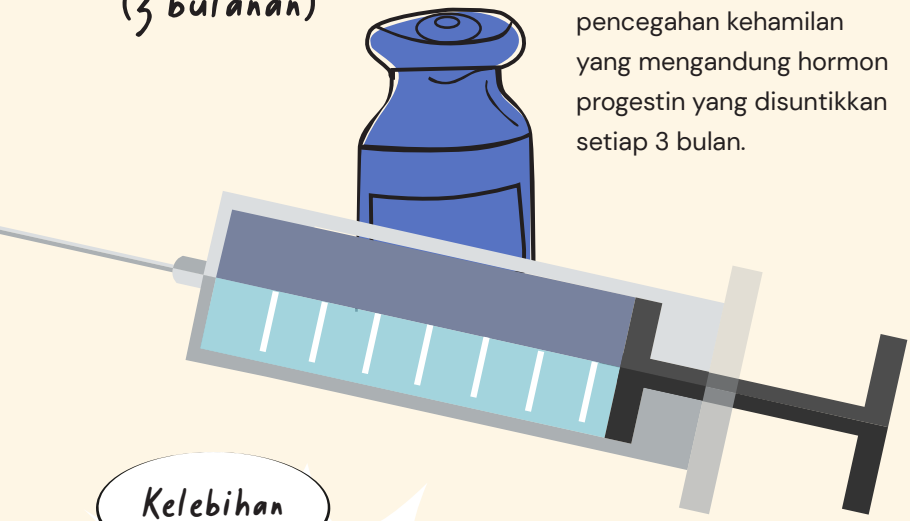
Kandungan hormon pada suntik bulanan tidak akan mempengaruhi jumlah sel telur pada indung telur, sehingga tidak menyebabkan menopause dini.

Penggunaan di bawah usia 35 tahun dapat menyebabkan tulang keropos

Hormon estrogen yang terkandung di dalam suntik bulanan justru akan meningkatkan kepadatan tulang

Suntik Progestin (3 bulanan)

Suntik progestin atau suntik 3 bulanan adalah metode pencegahan kehamilan yang mengandung hormon progestin yang disuntikkan setiap 3 bulan.



Kelebihan

Efektivitas mencapai : **97%**

Yang berarti tingkat kegagalannya hanya 3 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama.

- Tidak berpengaruh pada hubungan seksual.
- Tidak berpengaruh dalam produksi ASI.
- Menurunkan risiko kanker endometrium, kehamilan di luar kandungan, dan penyakit radang panggul.
- Tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah.
- Praktis dan cepat.

Keterbatasan

- Pemulihan kesuburan setelah penghentian pemakaian terjadi secara bertahap rata-rata sekitar 10 bulan.
- Menyebabkan gangguan haid, sampai tidak mendapat haid (amenore).

- Pada sebagian orang dapat menyebabkan kenaikan berat badan.
- Pada sebagian orang dapat menyebabkan sakit kepala ringan, mual, penurunan gairah seksual.
- Tidak memberi perlindungan terhadap penularan
- HIV/IMS.
- Memerlukan kunjungan ulang secara rutin setiap 3 bulan.

Rumor & Fakta

Darah haid yang tidak keluar menumpuk di rahim dan menyebabkan berbagai penyakit

Hormon progestin pada suntik 3 bulan menyebabkan sel telur tidak keluar dari indung telur. Karena tidak ada sel telur, maka tidak akan terjadi penebalan dinding rahim, sehingga tidak ada darah haid yang keluar.

Penggunaan suntik dapat menyebabkan rahim kering atau tidak subur setelah tidak menggunakan

Penggunaan suntik tidak menyebabkan rahim kering. Diperlukan waktu kurang lebih selama 10 bulan bagi pengguna agar dapat kembali subur.

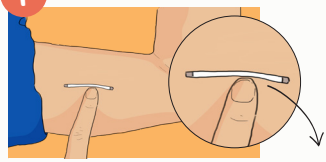
Sudah pakai suntik tapi tetap hamil

Seperti halnya alat kontrasepsi lain, suntik juga memiliki tingkat kegagalan, meskipun sangat kecil. Yang dimaksud dengan gagal di sini adalah wanita tetap hamil meski sedang memakai suntik. Namun jumlah ini sangat kecil, yaitu 3 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama. Yang berarti pil umumnya berhasil pada 97% wanita lain.

Metode modern jangka panjang :

(hingga 10 tahun penundaan kehamilan)

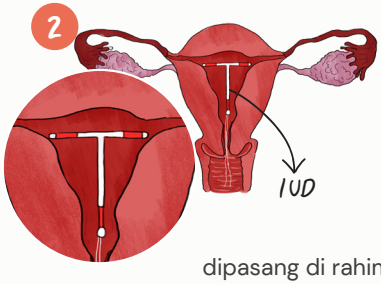
1



Implan/susuk

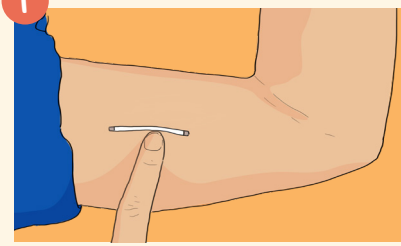
dipasang di lengan atas, dibawah kulit

2

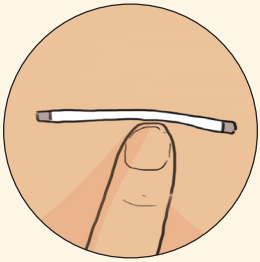


dipasang di rahim

1



Alat kontrasepsi bawah kulit (AKBK) /Implan / Susuk



Implan adalah alat kontrasepsi yang mengandung hormon yang diletakkan di bawah kulit lengan atas dan terdiri dari satu atau dua batang plastik kecil yang elastis dan aman.

Implan bersifat tidak permanen dan dapat mencegah terjadinya kehamilan

3 - 5 tahun

Kelebihan

Efektivitas mencapai :

99,95%

Ini berarti dari 10,000 wanita yang menggunakan implan, hanya 5 perempuan yang masih bisa hamil.

- Implan sangat ekonomis dan praktis. Pengembalian tingkat kesuburan yang cepat setelah pencabutan.
- Tidak memerlukan pemeriksaan organ reproduksi (vagina).
- Tidak mengganggu produksi dan kualitas ASI.
- Mengurangi nyeri haid dan jumlah darah haid.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.
- Menurunkan risiko beberapa penyakit radang panggul, yaitu radang atau infeksi yang terkait dengan organ reproduksi perempuan, seperti radang pada tuba fallopi, rahim, ovarium, leher rahim, atau panggul perempuan.

Keterbatasan

- Mempengaruhi periode haid (haid menjadi sedikit atau hanya bercak), haid tidak teratur atau jarang haid.
- Perubahan berat badan.
- Beberapa pengguna mengalami sakit kepala, pusing, nyeri payudara, gelisah, dan mual-mual.
- Efek pencegahan kehamilan menurun apabila menggunakan obat-obatan tuberculosis (TBC), epilepsy (ayan).
- Tidak melindungi terhadap penularan AIDS/IMS (Infeksi Menular Seksual).

Rumor & Fakta

Memasang implan tidak boleh bekerja berat dan angkat berat.

Tidak ada hubungan antara kerja berat dan pemasangan implan. Petugas umumnya akan bertanya lengan mana

yang dominan hanya agar tidak mengurangi kapasitas kerja setelah pemasangan implan dan sebelum lukanya sembuh. Setelah luka sembuh (lebih kurang 1 minggu) maka lengan dapat digunakan dengan normal. Implan tidak akan keluar karena setelah luka menutup, tidak akan ada jalan keluar lagi.

Tidak boleh menggunakan implan jika berat badan lebih dari 70 kg

Wanita yang memiliki berat badan di atas 70 kg bukannya tidak boleh menggunakan implan, namun implan yang digunakannya kehilangan efektivitasnya lebih cepat pada wanita dengan berat badan yang lebih besar.

Orang gondok tidak boleh menggunakan implan

Tidak benar. Tidak ada hubungan antara penyakit gondok dan penggunaan implan. Penderita gondok masih boleh menggunakan implan.

Implan dapat berpindah-pindah tempat di dalam tubuh wanita atau implan dapat hilang

Implan tidak dapat berpindah tempat di dalam tubuh wanita. Implan tetap berada di tempat pemasangan sampai implan tersebut dicabut.

Implan meningkatkan risiko kehamilan di luar kandungan

Implan tidak dapat berpindah tempat di dalam tubuh wanita. Implan tetap berada di tempat pemasangan sampai implan tersebut dicabut.

Implan menyebabkan rahim kering/ sulit subur kembali

Implan tidak meningkatkan risiko kehamilan di luar kandungan, sebaliknya kehamilan di luar kandungan jarang ditemukan pada peserta KB Implan.

Implan tidak menyebabkan rahim kering. Peserta KB implan dapat segera hamil lagi setelah implan dicabut

Haid yang tidak keluar setelah pasang implan akan menumpuk menjadi darah kotor dalam tubuh.

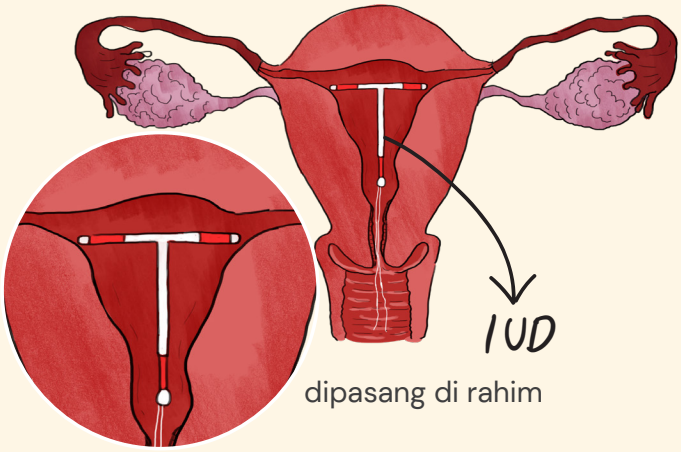
Haid yang tidak keluar setelah pasang implan akan menumpuk menjadi darah kotor dalam tubuh

Implan bekerja dengan mempengaruhi keadaan lendir dalam rahim dan juga pelepasan sel telur sehingga pada umumnya penggunaan implan akan membuat haid terhenti (*amenore*) atau kadang timbul bercak (*spotting*). Perlu di ingat, bahwa haid yang terhenti akibat penggunaan implan/hormonal lainnya tidaklah berbahaya (tidak ada darah kotor yang tersimpan/terhambat). Proses siklus haidnya terhenti akibat pelepasan sel telur dihambat. Proses haid yang terhenti mengakibatkan tidak ada perlukaan pada dinding rahim yang menyebabkan perdarahan (haid).

Sudah pasang implan tapi tetap hamil

Seperti halnya alat kontrasepsi lain, implan juga memiliki tingkat kegagalan, meskipun sangat kecil. Yang dimaksud dengan gagal di sini adalah wanita tetap hamil meski sedang memakai implan. Namun jumlah ini sangat kecil, yaitu 5 dari 10,000 orang. Yang berarti implan umumnya berhasil pada 99,95% wanita lain. Implan dikatakan sebagai alat kontrasepsi yang paling efektif dibandingkan dengan semua alat kontrasepsi lain.

2 Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) / Intrauterine Device (IUD)



IUD (Intra Uterine Device) adalah alat kontrasepsi berbentuk huruf T yang dimasukkan ke dalam rahim. Terbuat dari plastik yang kecil dan fleksibel, dililit oleh tembaga halus, yang memiliki satu atau dua benang yang tergantung. Dulunya IUD dikenal dengan nama spiral karena berbentuk spiral. IUD sangat efektif untuk mencegah kehamilan sampai dengan 10 tahun. Pemasangannya sangat cepat.

Kelebihan

Efektivitas mencapai : **99%**

Dari 1,000 perempuan yang menggunakan IUD, hanya 6-8 perempuan yang hamil di tahun pertama setelah pemakaian.

- Dapat segera efektif sebagai alat kontrasepsi langsung setelah pemasangan.
- Waktu pemasangan sangat cepat, kurang lebih 10 menit.
- IUD dapat dipasang segera atau setelah melahirkan hingga 48 jam paska melahirkan ata keguguran.
- Tidak mempengaruhi kualitas dan volume ASI.
- Dapat digunakan sampai menopause (satu tahun atau lebih setelah haid terakhir).
- Tidak ada interaksi dengan obat-obatan seperti obat tuberculosis (TBC), epilepsi (ayan).
- Menurunkan risiko terjadinya kehamilan di luar
- kandungan.
- Pada umumnya tidak mengganggu hubungan suami istri.
- Ekonomis, masa pakai 10 tahun.
- Tidak mengandung hormon sehingga tidak membuat gemuk.

Keterbatasan

Perubahan siklus haid (umumnya pada 3-6 bulan pertama).

- Dapat menyebabkan kram/mules
- Haid lebih lama dan lebih banyak
- Perdarahan bercak selama beberapa minggu

- Tidak direkomendasikan untuk digunakan oleh perempuan yang menderita IMS.
- Tidak melindungi terhadap penularan HIV/IMS (Infeksi Menular Seksual).

Rumor & Fakta

IUD bisa berpindah dari rahim wanita ke bagian tubuh lain seperti jantung atau otak

Normalnya IUD tetap berada di rahim. IUD tidak bisa berpindah ke jantung, otak, atau bagian tubuh lain di luar perut. Rongga rahim hanya memiliki satu saluran saja, satu tempat masuk dan satu tempat keluar yaitu melalui lubang vagina. Untuk kasus sangat jarang dimana pemasangan IUD menembus dinding atas rahim, maka IUD akan berada diluar rahim tetapi masih didalam rongga belakang rahim dan akan tetap disitu tidak akan kemana-mana.

IUD bisa keluar sendiri

Penyebab tersering adalah pemasangan yang tidak tepat, karena pemasangan tidak mencapai dinding atas rahim (fundus) sehingga IUD gampang tertarik keluar. Bisa juga akibat kurangnya konseling pasca pemasangan sehingga klien kurang paham dengan IUD (IUD memiliki benang, jika dirasakan dekat lubang vagina, jangan ditarik). Anda mungkin akan menarik benang saat jongkok karena dikira ini benda asing/rambut.IUD juga bisa keluar sendiri jika memang ada kelainan dalam leher rahim, misalnya leher rahim longgar. Itulah sebabnya diperlukan kontrol sebulan setelah pemasangan ataupun kontrol rutin untuk memastikan IUD masih ada di posisinya.

IUD membuat wanita tidak subur

Faktanya IUD adalah metode kontrasepsi yang tidak membutuhkan waktu untuk mengembalikan kesuburan pada wanita. Wanita dapat segera hamil setelah IUD dilepas.

Menyebabkan hamil di luar kandungan atau hamil anggur

Justru sebaliknya, IUD sangat menurunkan risiko kehamilan di luar kandungan atau disebut juga dengan kehamilan ektopik. Tingkat kejadian kehamilan ektopik pada wanita yang menggunakan IUD adalah 12 per 10,000 wanita per tahun. Ini sangat rendah jika dibandingkan dengan kehamilan ektopik pada wanita di Amerika Serikat yang tidak menggunakan kontrasepsi adalah 65 per 10,000 wanita per tahun.

IUD bisa menempel di bagian tubuh

Pada kasus kegagalan ketika ibu hamil, IUD dapat menempel pada tubuh bayi dan akan keluar pada saat persalinan. Pada kasus ini, IUD tidak mengganggu tumbuh kembang janin.

Benang pada IUD membuat suami tidak merasa nyaman ketika berhubungan seksual karena suami dapat merasakannya.

Benang IUD yang dipotong terlalu pendek dapat menimbulkan kesan tidak nyaman, karena menjadi lebih kaku, sebenarnya benang bisa tidak di potong dan hanya di selipkan.

IUD harus dicabut ketika meninggal

IUD tidak perlu dicabut ketika meninggal. Sama seperti halnya pada orang yang menggunakan cincin pada pada jantung atau tambalan gigi, atau pen pada tulang yang patah.

IUD menyebabkan pendarahan terus menerus

Sebenarnya tidak terus menerus, hanya akan lebih panjang masa perdarahannya, hal ini dikarenakan, secara normal, pada saat kita mens, maka uterus rahim akan berkontraksi/akan mengkerutkan diri agar pembuluh darah di rahim yang robek akibat menstruasi dapat tertutup, tetapi dikarenakan ada benda asing (IUD) maka proses kontraksi ini akan terganggu (coba bayangkan bila mengepalkan tangan tapi ada benda didalam tangan, maka kepalan akan sulit) sehingga pembuluh darah jadi tidak tertutup sebagaimana bila tidak ada IUD. Hal ini mengakibatkan masa perdarahan akan lebih panjang dan perdarahan akan lebih banyak. Perlu diingat, hal ini adalah efek normal dari penggunaan IUD yang akan hilang dengan sendirinya saat rahim telah melakukan penyesuaian. Gunakan penghilang nyeri bila nyeri dirasakan sangat kuat.

Sudah pasang IUD tapi tetap hamil

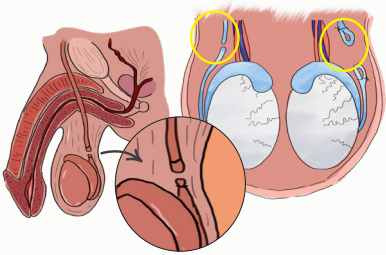
Seperti halnya alat kontrasepsi lain, IUD juga memiliki tingkat kegagalan, meskipun sangat kecil. Yang dimaksud dengan gagal di sini adalah wanita tetap hamil meski sedang memakai IUD. Namun jumlah ini sangat kecil, yaitu 6 – 8 kehamilan per 1000 perempuan . Yang berarti IUD umumnya berhasil pada 99,2-99,4% wanita lain.

IUD dapat menimbulkan kanker

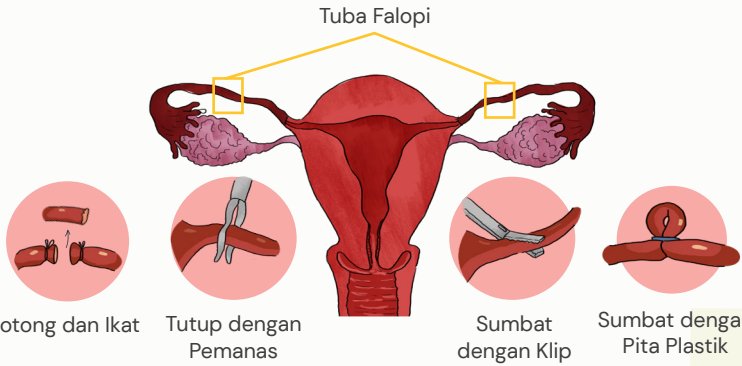
Tidak ditemukan data bahwa penggunaan IUD dapat menimbulkan risiko terjadinya kanker. Justru pada penggunaan IUD baik pada saat pemasangan maupun kontrol dapat dilakukan secara bersamaan tes deteksi dini kanker leher rahim. Disarankan untuk cek *Pap Smear* atau IVA secara rutin.

Metode modern permanen :

1. **MOP (vasektomi)**
   menghentikan produksi sperma pada air mani

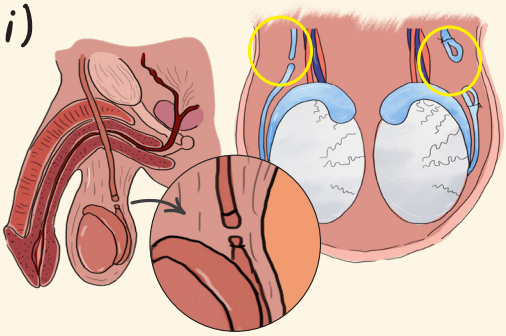


2. **MOW (tubektomi)**
   penutupan tuba falopi atau saluran indung telur yang menghubungkan ovarium ke rahim



1 MOP (vasektomi)

Vasektomi atau disebut juga dengan Sterilisasi Pria adalah metode kontrasepsi untuk pria berupa tindakan medis pemotongan dan pengikatan saluran sperma kanan dan kiri.



Kelebihan

Efektivitas mencapai :

97-98%

atau kehamilan hanya terjadi pada 2-3 per 100 perempuan pada tahun pertama penggunaan.

- Tidak mempengaruhi kemampuan seksual pria.
- Aman, sederhana, mudah, dan cepat (Tindakan medis dilakukan secara singkat).
- Tindakan medis vasektomi dapat dilakukan dengan metode tanpa pisau bedah.
- Dilakukan hanya sekali dan efektif dalam jangka panjang.

Keterbatasan

- Setelah tindakan medis, Anda harus beristirahat selama 2-3 hari dan menghindari kerja berat selama beberapa hari.
- Perlu tenaga kesehatan terlatih.
- Sesudah operasi masih harus menggunakan kondom atau alat kontrasepsi lainnya selama 3 bulan untuk memastikan cairan mani tidak mengandung sperma.
- Untuk memastikan efektivitas vasektomi, terkadang perlu dilakukan pemeriksaan Analisis Sperma setelah 3 bulan.

Rumor & Fakta

Vasektomi sama dengan kebiri (pemotongan sebagian atau seluruh organ kelamin pria)

Vasektomi bukan proses kebiri. Vasektomi adalah penutupan saluran sperma kiri dan kanan, agar cairan mani yang dikeluarkan saat ejakulasi tidak lagi mengandung sperma. Pada vasektomi, buah zakar (testis) tetap memproduksi hormon testosterone, dengan demikian, vasektomi tidak sama dengan kebiri.

Vasektomi dapat membuat suami impoten (tidak bisa ereksi).

Vasektomi tidak menyebabkan laki-laki menjadi impoten, sebab saraf-saraf dan pembuluh darah yang berperan dalam proses terjadinya ereksi berada di batang penis, sedangkan tindakan vasektomi hanya dilakukan di sekitar buah zakar dan jauh dari persarafan untuk ereksi.

Vasektomi akan menurunkan libido

Vasektomi tidak berpengaruh terhadap penurunan libido (nafsu seksual), karena buah zakar yang menghasilkan hormon testosteron (pemberi sifat kejantanan dan libido) tetap berfungsi dengan baik.

Vasektomi membuat suami tidak bisa ejakulasi

Pria yang telah divasektomi tidak akan merasakan perbedaan dengan sebelumnya. Cairan mani tetap dikeluarkan sama seperti sebelum vasektomi dilakukan. Kantong sperma pembentuk cairan mani tetap berfungsi, namun cairan mani tersebut tidak lagi mengandung sperma.

Sudah vasektomi tapi istri masih tetap hamil

Ada beberapa penjelasan mengenai ini. Pertama, setelah vasektomi, pasangan suami istri mungkin langsung melakukan hubungan intim tanpa perlindungan kontrasepsi lain karena mengira vasektomi langsung efektif mencegah kehamilan. Padahal setelah vasektomi masih harus menggunakan kondom atau alat kontrasepsi lainnya selama 3 bulan sebelum prosedur ini efektif karena biasanya masih ada sisa sel sperma di cairan mani pria. Selain itu, keefektifan vasektomi menurut data adalah 97-98% artinya walaupun sangat kecil kemungkinannya, memang masih ada kegagalan atau kehamilan pada 2-3 perempuan per 100 perempuan pada tahun pertama penggunaan.

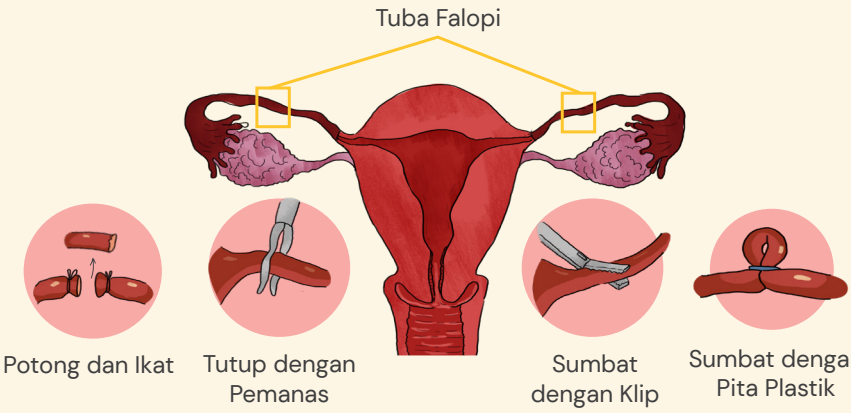
Pria yang vasektomi tidak bisa kerja berat

Tidak benar bahwa pria yang vasektomi tidak bisa bekerja berat selama-selamanya. Biasanya proses istirahat hanya beberapa hari saja paska operasi. Kejantanan dan libido) tetap berfungsi dengan baik.

Vasektomi sama dengan mematikan bibit anak

Pada proses vasektomi, sel sperma tetap diproduksi dan akan terserap kembali oleh tubuh.

2 MOW (tubektomi)



Tubektomi atau disebut juga dengan Sterilisasi Wanita adalah metode kontrasepsi bagi seorang wanita yang tidak ingin hamil lagi dengan mengikat atau memotong atau memasang cincin dari bahan lunak yang aman pada saluran telur kanan dan kiri.

Kelebihan

Efektivitas mencapai :

99,5%

Atau kehamilan hanya masih terjadi pada 5 dari 1000 wanita selama tahun pertama penggunaan.

- Metode ini sangat efektif mencapai 99,5% atau kehamilan hanya masih terjadi pada 5 dari 1000 wanita selama tahun pertama penggunaan.
- Metode ini cocok bagi pasangan yang memutuskan sudah tidak ingin menambah jumlah anak.
- Tidak mempengaruhi proses kualitas dan volume ASI.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.
- Tidak ada perubahan dalam fungsi seksual.

- Rahim tidak diangkat sehingga ibu masih mendapat haid.
- Secara psikologis akan merasa nyaman dalam kehidupan seksualnya karena tidak khawatir akan terjadi kehamilan.
- Dapat efektif dalam jangka waktu lama.
- Dapat dilakukan segera setelah persalinan ataupun setelah keguguran.

Keterbatasan

- Setelah pembedahan, Anda harus beristirahat selama 2-3 hari dan tidak mengangkat beban berat selama 1 minggu.
- Dapat muncul rasa nyeri dan bengkak, namun bisa diatasi dengan obat.
- Tidak melindungi diri dari IMS, termasuk HIV/AIDS

Rumor & Fakta

Tubektomi membuat wanita kehilangan hasrat seksual

Tubektomi tidak membuat wanita kehilangan hasrat seksual. Prosedur tubektomi memungkinkan untuk melakukan hubungan seksual seperti sebelumnya bahkan secara psikologis dapat merasa lebih nyaman dalam melakukan hubungan seksual.

Tubektomi dianggap sebagai prosedur mengangkat rahim

Tubektomi bukan merupakan prosedur pengangkatan rahim, hanya memotong atau mengikat saluran telur. Sehingga wanita masih dapat haid setelah melakukan tubektomi.

Walaupun sudah melakukan tubektomi, tapi tetap bisa hamil lagi

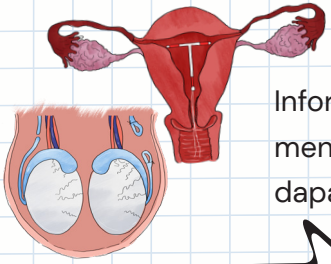
Tubektomi memiliki efektivitas 99,5% dalam mencegah kehamilan, artinya walaupun sangat kecil ada kemungkinan gagal atau hamil, yaitu sekitar 5 kehamilan per 1000 perempuan selama tahun pertama penggunaan.

Kalau sudah melakukan tubektomi tidak bisa lagi kerja berat

Wanita yang sudah melakukan tubektomi tetap bisa bekerja berat. Wanita tersebut hanya perlu beristirahat beberapa hari saja setelah proses tubektomi.

Tubektomi bisa dibuka lagi

Benar. Kemajuan teknologi kedokteran sudah memungkinkan proses tubektomi untuk dibuka kembali.



Informasi lebih lengkap mengenai alat kontrasepsi dapat dilihat pada link berikut :

https://bit.ly/PilihanKontrasepsibagiMasyarakatUmum



32 Asupan Gizi untuk Ibu Hamil dan Menyusui dalam Satu Hari

34 Asupan Gizi untuk Bayi

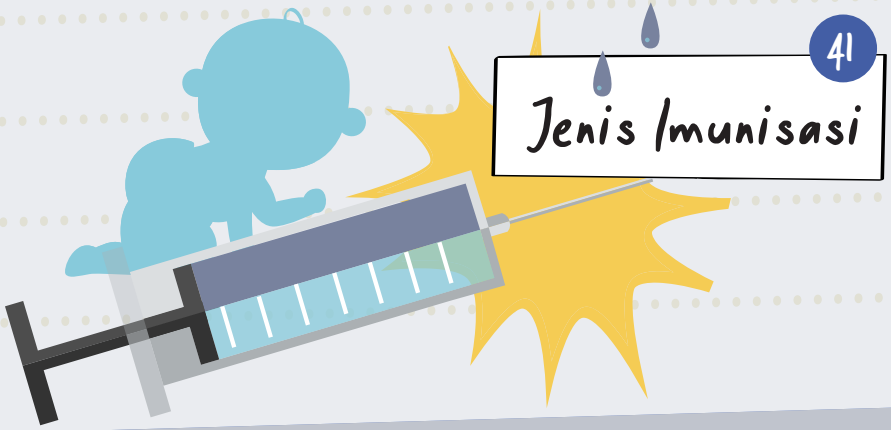
36 Asupan Gizi untuk Bayi 0 – 6 Bulan

36 Asupan Gizi untuk Bayi 6 – 8 Bulan

37 Asupan Gizi untuk Bayi 9 – 12 Bulan

38 Asupan Gizi untuk Bayi 12 – 24 Bulan

41 Jenis Imunisasi



Jangan Lupa Persiapkan 1000 Hari Pertama Kehidupan ya!

Nantinya setelah menikah, tentunya catin ingin memiliki anak yang sehat dan berkualitas. Oleh karena itu, sedari awal catin perlu merencanakan dan mempersiapkan kehamilan.



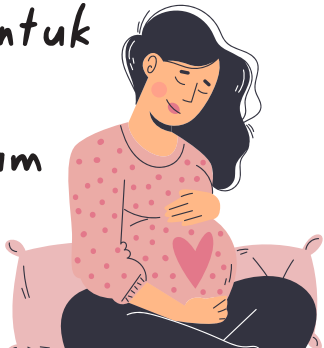
Sebagai calon ibu nantinya, catin juga perlu memahami tentang periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). 1000 HPK merupakan suatu periode emas pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai semenjak terbentuknya janin hingga anak berusia 2 tahun. Oleh karena itu, untuk menghindari risiko melahirkan anak *stunting*, pastikan kehamilan di usia yang ideal ya, yaitu usia 21 – 35 tahun.

Sepanjang periode 1000 HPK nanti, catin jangan lupa perhatikan gizi janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun ya. Sebagai ibu hamil dan ibu menyusui, mengonsumsi makanan bergizi seimbang sangat penting. Selain itu, ibu hamil juga perlu memeriksakan kehamilan setidaknya 4 kali ke bidan atau posyandu atau puskemas, serta meminum tablet tambah darah sehari sekali. Hal ini perlu diperhatikan, karena ibu menyusui juga membutuhkan asupan gizi yang baik supaya bisa memproduksi ASI yang berkualitas.

Jangan lupa, ketika ibu menyusui, ayah juga harus memberikan dukungan ya, baik dukungan fisik maupun psikis. Dukungan fisik bisa dilakukan dengan cara membantu pekerjaan domestik atau menemani ibu ketika harus terjaga di malam hari, sedangkan dukungan psikis bisa berupa memastikan kondisi ibu tenang dalam menghadapi tantangan-tantangan yang muncul sehingga pemberian ASI eksklusif bisa tercapai.



Asupan Gizi untuk Ibu Hamil dan Menyusui dalam Satu Hari



Ibu Hamil Trimester	Bahan Makanan	Ibu Hamil Trimester 2, 3, dan Ibu Menyusui
5 porsi	 Nasi atau makanan pokok lain	6 porsi
4 potong	 Protein hewani (ayam, ikan, telur, daging)	4 potong
4 potong tempe atau 8 potong tahu	 Protein nabati (tahu, tempe dan kacang-kacangan)	4 potong tempe atau 8 potong tahu
4 mangkuk sayur matang	 Sayuran	4 mangkuk sayur matang
4 buah pisang atau 4 potong besar papaya atau 8 potong sedang semangka	 Buah-buahan	4 buah pisang atau 4 potong besar papaya atau 8 potong sedang semangka
5 sendok teh	 Minyak atau lemak	6 sendok teh
2 sendok makan	 Gula	2 sendok makan

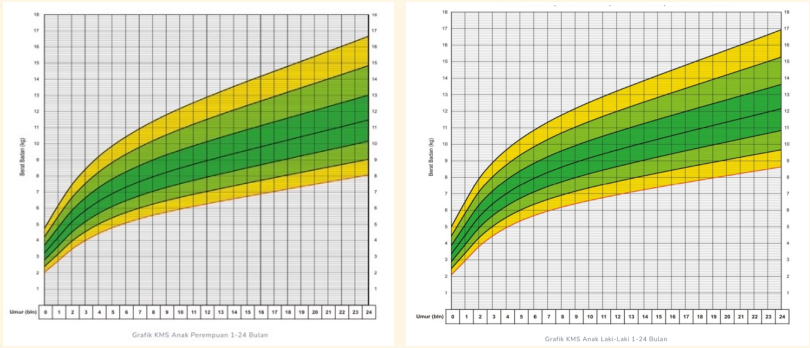
Keterangan:
Satu porsi nasi adalah ¾ gelas atau 6 sendok makan
Minyak/lemak/santan digunakan dalam pengolahan makanan seperti digoreng, ditumis dan dimasak dengan santan
Gula dapat digunakan dalam pengolahan makanan/minuman



Ketika catin memiliki bayi, perlu diingat bahwa bayi dapat mengalami penurunan berat dan tinggi badan apabila tidak mendapatkan ASI yang optimal serta makanan pendamping ASI (MPASI) yang tepat baik dari jumlah, jenis, frekuensi dan kualitas berdasarkan usianya. Oleh karena itu, setelah menjadi seorang Ibu, catin perlu memperhatikan tumbuh kembang bayi dengan teliti ya.

Tumbuh kembang bayi dipantau dengan menggunakan panduan grafik pertumbuhan standar yang disusun oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan digunakan untuk menilai pertambahan berat badan bayi ideal berdasarkan jenis kelamin, usia dan panjang badan.

Hasil pengukuran berat badan bayi dicantumkan pada grafik tersebut untuk menilai apakah berat badannya sesuai dengan berat badan bayi rata-rata. Di Indonesia, grafik ini dituangkan ke dalam bentuk Kartu Menuju Sehat (KMS), yang dapat diperoleh dari posyandu/puskesmas/bidan/dokter.



Gambar. Grafik Panduan Pertumbuhan Berat Badan Bayi

Ketika menjadi orangtua nanti, catin perlu waspada apabila hasil pengukuran berat badan bayi ada di atas atau di bawah grafik pertumbuhan. Apabila itu terjadi, catin perlu berkonsultasi lebih lanjut dengan tenaga kesehatan untuk memastikan tumbuh kembang bayi tidak terganggu. Apabila terjadi hal-hal berikut, segera bawa bayi ke pusat kesehatan untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Perlu diingat ya catin, selalu pantau kenaikan berat badan bayi menurut KMS untuk mengawasi tumbuh kembangnya untuk terhindar dari *stunting*.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

- Pada usia 10 hari, berat badan bayi terus turun dan tidak naik hingga usia 3 minggu
- Rata-rata kenaikan berat badan bayi kurang dari 100 gram per minggu selama 3 bulan pertama
- Berat badan bayi berada di bawah garis terendah pada grafik pertumbuhan standar
- Sebelum usia 5 bulan, berat badan bayi turun dalam waktu 2-3 bulan

Untuk menghindari penurunan berat badan, catin perlu memperhatikan asupan gizi berdasarkan usia bayi ya.



Lakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), yaitu proses pemberian ASI sesegera mungkin pada si kecil dalam 60 menit setelah kelahiran.

Berikan kolostrum atau ASI yang keluar pertama kali berwarna kekuningan dan kental. Cairan ini banyak mengandung antibodi penghambat pertumbuhan virus dan bakteri, protein, vitamin A dan mineral.



Berikan ASI eksklusif, yaitu bayi hanya diberikan ASI saja tanpa diberikan makanan atau minuman lain, termasuk air putih, dari usia 0 – 6 bulan.



Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) mulai diberikan saat bayi berusia 6 bulan. Jumlah pemberian MPASI harus mencukupi dengan kualitas gizi yang seimbang dan sepanjang pemberian MPASI, **ASI tetap harus diberikan ya catin.**



Perkenalkan MPASI dalam bentuk makanan lumat (tektur makanan cair dan lembut) seperti bubur buah, bubur sayuran yang dihaluskan, bubur sumsum, nasi tim saring



Tetap berikan ASI dan ASI diberikan terlebih dahulu sebelum memberikan MPASI



Frekuensi pemberian MPASI 2-3 kali sehari



Berikan ASI sesering mungkin dan MPASI setiap kali makan sejumlah 2-3 sendok makan penuh, secara bertahap ditingkatkan sampai ½ mangkuk berukuran 250 ml setiap kali makan



Berikan MPASI dalam bentuk makanan lunak atau lembek (dimasak dengan banyak air dan tampak berair atau dicincang yang mudah ditelan anak), misalnya bubur nasi, bubur ayam, nasi tim, kentang puri



Tetap berikan ASI



Frekuensi pemberian MPASI 3-4 kali sehari makanan lunak dan 1-2 kali sehari makanan selingan atau bergantung pada nafsu makan dengan jumlah setiap kali makan antara ½ sampai ¾ mangkuk berukuran 250 ml.



Asupan Gizi untuk Bayi 12 – 24 Bulan



Mulai perkenalkan makanan yang berbentuk padat atau biasa disebut dengan makanan keluarga, tetapi tetap mempertahankan rasa



Hindari memberikan makanan yang dapat mengganggu organ pencernaan, seperti makanan terlalu berbumbu tajam, pedas, terlalu asam atau berlemak



Finger snack atau makanan yang bisa dipegang, seperti kue kering, potongan ayam atau sayuran rebus atau buah baik diberikan untuk melatih keterampilan dalam memegang makanan dan merangsang pertumbuhan giginya

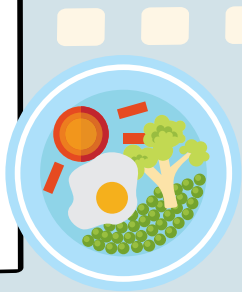


Tetap berikan ASI hingga anak berusia 2 tahun



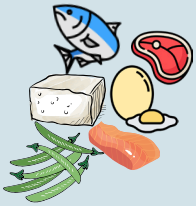
Frekuensi pemberian 3-4 kali sehari makanan keluarga, 1-2 kali sehari makanan selingan (*finger snack*) atau bergantung pada nafsu makan bayi dengan jumlah setiap kali makan semangkuk penuh berukuran 250 ml

Catin, bahan makanan lokal untuk membuat MPASI harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral





Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat (beras, jagung, roti, kentang, singkong, umbi-umbian).



Lauk pauk sebagai sumber protein hewani (ikan, hati, telur, daging, unggas, susu dan produk olahannya) dan protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan). **Pemberian protein hewani dalam MPASI diprioritaskan karena kaya zat besi yang baik untuk perkembangan otak bayi.**



Sayur dan buah terutama yang berwarna sebagai sumber vitamin dan mineral.



Minyak/margarin/santan sebagai sumber lemak.



Selain memperhatikan asupan gizi ibu hamil dan menyusui serta bayi hingga 2 tahun, catin juga jangan lupa menjaga kebersihan lingkungan, yaitu dengan mempraktekkan prilaku **cuci tangan pakai sabun** dan **buang air besar di jamban yang sehat**. Selain itu, tidak lupa **membawa anak ke posyandu secara berkala** untuk dicek kesehatannya dan diberikan imunisasi ya!



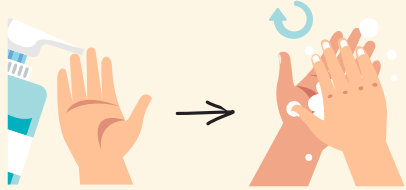
Cuci tangan pakai sabun dilakukan dalam 5 waktu kritis, yaitu pada saat :

- Sebelum menyiapkan makanan dan minuman
- Sebelum memegang bayi
- Sesudah buang air besar dan kecil
- Sesudah menceboki anak
- Sesudah memegang hewan atau benda kotor

Cara cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir :



Basahi tangan dengan air bersih yang mengalir



Gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok telapak tangan secara lembut dengan arah memutar



Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian



Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih



Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci



Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan



Bilas dengan air bersih yang mengalir dan keringkan

Imunisasi dasar untuk bayi sangat penting lho, catin. Setelah nanti memiliki bayi, jangan lupa berikan imunisasi yang dibutuhkan bayi usia 0 hingga 1 tahun sesuai jadwal berikut :

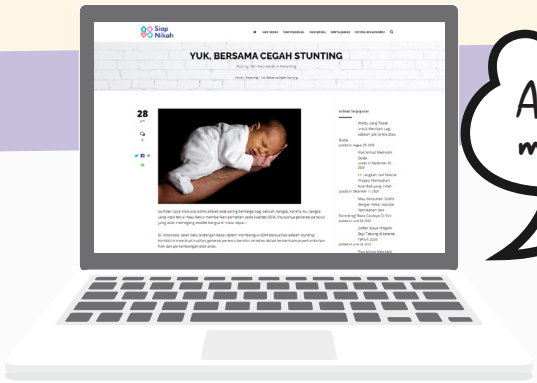




Catin perlu informasi lebih lanjut?



Nah, semoga informasi yang sudah dipaparkan dapat menambah ilmu catin ya, khususnya dalam mempersiapkan kehidupan berkeluarga setelah menikah nanti. Apabila catin memerlukan tambahan informasi sekaligus ingin mengetahui kesiapan kesehatan sebelum menikah, catin bisa langsung mengakses aplikasi **"ELSIMIL"** (Elektronik Siap Nikah dan Hamil) lho.



Aplikasi ini akan membantu untuk:

Siap Nikah

- Mengetahui kondisi Kesehatan untuk menikah dan hamil
- Mendapatkan pendampingan dari Tim Pendamping Keluarga
- Memudahkan menemukan pihak – pihak yang akan membantu catin dalam menyiapkan perkawinan, seperti kantor KUA, fasilitas layanan Kesehatan terdekat, dan lain-lain
- Informasi seputar persiapan Kesehatan sebelum pernikahan Silahkan diunduh ya!

Silahkan diunduh ya!

Elsimil

Siap Nikah

Selain itu, ketika catin akan menikah, pasti banyak ya yang perlu disiapkan, apalagi akan hidup bareng sama pasangan. Tidak hanya mempersiapakan hari besar pernikahan, tetapi justru yang paling penting adalah bagaimana merencanakan berkeluarga. **Mengapa perlu direncanakan?** Karena yang direncanakan saja belum tentu berhasil apalagi tidak direncanakan sama sekali. **Apa saja sih yang perlu direncanakan?** Untuk membantu catin melihat apa saja sih yang harusnya disiapkan dalam menghadapi fase ini, kita bahas yuk, "10 Dimensi Kesiapan Berkeluarga" berikut ini.

Kesiapan Usia

Apakah catin tahu berapa usia ideal menikah? Ternyata untuk wanita, usia ideal menikah itu 21 tahun, sedangkan laki-laki adalah 25 tahun. *Kenapa ya* batasan usia dibuat seperti ini? Jadi, usia ideal biasanya berhubungan dengan siap atau tidaknya catin dari segi fisik, mental, hingga finansial, untuk menikah. Apalagi nih, kalau dikaitkan dengan kematangan alat reproduksi, yang nantinya akan sangat berpengaruh di proses kehamilan. Kematangan ini tidak hanya dibutuhkan pada catin wanita lho ya, tapi juga di laki-laki. Jadi, jangan sampai terlalu muda ya!



Kesiapan Fisik



Pastinya semua catin ingin tampil cantik dan ganteng ya di hari pernikahan. Tapi ternyata, ada yang tidak kalah penting, yaitu kondisi kesehatan yang prima, agar catin bisa melakukan tugas sehari-sehari sebagai suami atau istri dengan baik. Apa saja ya, yang harus diperhatikan dalam kesiapan fisik ini? Kita akan bahas lebih lanjut di sesi selanjutnya ya.



Saat catin sudah menikah, tentunya kebutuhan menjadi bertambah. Selain catin akan hidup bersama pasangan, tanggung jawab catin biasanya juga akan jauh berkembang ketika punya anak. Jadi, penting nih buat catin untuk betul-betul mempersiapkan kondisi keuangannya. Pastikan catin dan pasangan punya sumber keuangan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar keluarga. Diskusi dengan pasangan juga perlu lho, tentunya untuk mempersiapkan rencana masa depan yang butuh perencanaan keuangan.



Selain fisik, kesiapan mental juga sangat diperlukan dalam membina keluarga. Masih ingat kan, kenapa tadi kita membahas usia ideal menikah? Karena ternyata, usia yang matang juga biasanya memiliki kondisi mental yang matang juga. Tentunya dalam berkeluarga pasti akan ada tantangan dan permasalahan yang harus dihadapi catin dan pasangannya. Disinilah kesiapan mental akan diuji. Catin dituntut untuk tangguh, tidak mudah putus asa, dan dapat saling menguatkan dan memberi semangat pada pasangan untuk bersama-sama menghadapi permasalahan. Semua kualitas diri catin ini dapat dimiliki apabila memiliki mental yang kuat.



Siapa nih catin yang masing sering ngambek? Kalau sudah punya pasangan dan hidup berkeluarga, tentunya catin harus belajar menjadi seseorang yang pengertian dan memahami pasangan. Kebayang ngga sih gak



enaknya kalau setiap ada permasalahan, baik catin ataupun pasangan gampang marah dan tidak mau mengalah? Oleh karena itu, penting bagi catin untuk belajar mengelola emosi dan memiliki emosi yang matang.

Kesiapan Sosial

Katanya nih, kalau pengantin baru rasanya dunia milik berdua dan yang lain ngontrak ya. Boleh aja pastinya menikmati masa-masa indah berdua ya. Tapi, perlu diingat kalau catin pastinya akan hidup bertetangga dong. Sebagai keluarga baru, catin juga harus mengasah kepedulian dan kepekaan akan kondisi di sekitarnya. Pasti rasanya lebih tenang ya, apabila lingkungan sekeliling catin bisa peduli dan saling membantu ketika dibutuhkan. Jadi, prinsip kekeluargaan dan gotong royong harus selalu dijaga ya.

Kesiapan Moral

Saat catin akan membangun keluarga, catin harus punya pondasi yang kuat akan nilai-nilai moral yang baik, seperti kejujuran, integritas, etika, juga dalam agama. Apalagi, nantinya catin akan menjadi calon orang tua yang dituntut untuk mendidik anak ya. Anak yang tumbuh dalam keluarga dengan pondasi moral yang kuat, akan mudah beradaptasi menjadi pribadi dengan moral yang kuat juga.



Kesiapan Interpersonal

Apa sih yang dimaksud dengan kesiapan interpersonal? Karena nantinya catin akan hidup sama pasangan setelah menikah, kan pastinya akan sering bareng-bareng dong. Jadi catin harus punya kemampuan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan

baik. Kabarnya, pasangan idola Bu Ainun dan Pak Habibie bahkan seperti punya kemampuan telepati lho, saking sudah level tingginya kemampuan komunikasi dan interpersonal mereka dalam memahami pikiran dan perasaan masing-masing.

Ketrampilan Hidup



Keterampilan dasar dalam berumah tangga, seperti pekerjaan rumah membersihkan dan merapikan rumah, memasak, apalagi apabila nanti sudah ada anak – kemampuan ini harus dimiliki oleh kedua pasangan, baik wanita maupun pria.

Kesiapan Intelektual



Bagi catin, kesiapan intelektual bisa diwujudkan dari kemampuan mencari informasi seputar pernikahan dan keluarga, tentunya yang benar dan jauh dari hoax ya. Apalagi di era digital ini, banyak kan informasi tentang kesehatan, pengasuhan anak, hingga tips-tips seputar keluarga yang beredar. Catin harus bisa memilah ya, mana sumber informasi yang valid dan tidak menjerumuskan.



Lebih lanjut, catin juga bisa mengecek kesiapan menikah melalui:

https://questionnaire.siapnikah.org

Direktorat Bina Ketahanan Remaja
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Jl. Permata Nomor 1, Halim Perdana Kusuma, Jakarta Timur
Email: dithanrem@gmail.com