



MENJAGA KONDISI FISIK DAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL UNTUK MENCEGAH BAYI *STUNTING*

Melly Latifah



**MODUL AKADEMI KELUARGA HEBAT INDONESIA
KELAS 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN
“Menjaga Kondisi Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Untuk
Mencegah Bayi *Stunting*”**

Penulis

Melly Latifah



Departemen Ilmu Keluarga dan
Konsumen
Fakultas Ekologi Manusia
Institut Pertanian Bogor



Badan Kependudukan dan
Keluarga Berencana Nasional
Republik Indonesia

Judul:

Modul Akademi Keluarga Hebat Indonesia Kelas 1000 Hari Pertama Kehidupan :
“Menjaga Kondisi Fisik dan Psikologis Ibu Hamil untuk Mencegah Bayi *Stunting*”

Penulis:

Melly Latifah

Ilustrator:

Fida Nurul Fajriah

Layout:

Rizky Amalia

Penerbit:

Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia IPB
Jl. Lingkar Akademik, Kampus IPB Dramaga, Bogor 16680

Edisi Ke-1 Cetakan Pertama: Desember 2018

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

ISBN: 978-623-7050-02-5



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah Ta'ala, Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan begitu banyak rahmat dan karunia Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan Modul ini dengan baik. Modul dengan judul Menjaga Kondisi Fisik dan Psikologis Ibu Hamil untuk Mencegah Bayi *Stunting* adalah bagian dari Modul Edukasi Lanjut dalam rangka Akademi Keluarga Hebat Indonesia Kelas Keluarga 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang disusun atas kerja sama Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) RI dengan Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor (IKK, FEMA, IPB).

Keluarga sebagai lingkungan terkecil dan terdekat seseorang menentukan bagaimana seseorang tersebut bisa menjalankan peranannya sebagai individu maupun makhluk sosial dengan baik. Keluarga merupakan tempat pertama kali seseorang mengenal kasih sayang, nilai-nilai kemanusiaan, dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat. Setiap keluarga mempunyai individu-individu yang mempunyai kebutuhan berbeda-beda. keluarga merupakan sebuah sistem yang di dalamnya terjadi pembagian cinta kasih, rasa hormat, dan tanggung jawab. Selain itu, keluarga juga merupakan suatu sistem pengasuhan dan pembelajaran manusia (*humanizing*) dengan memanfaatkan sumber daya dari lingkungannya yang kemudian diubah untuk memenuhi kebutuhan fisik guna kehidupan yang lebih baik bagi anggota keluarga. Oleh karenanya, keluarga berfungsi dalam menjaga, menumbuhkan, dan mengembangkan anggota-anggotanya.

Hal tersebut menyiratkan bahwa untuk dapat menciptakan Keluarga Indonesia yang Hebat dan Sejahtera maka upaya untuk menyiapkan, membina, dan mengembangkan keluarga-keluarga Indonesia melalui sebuah rangkaian edukasi yang terstruktur merupakan sebuah kebutuhan. Dalam Akademi Hebat Keluarga Indonesia, BKKBN RI dengan Departemen IKK, FEMA, IPB mengembangkan program-program edukasi keluarga dan salah satunya adalah Kelas Keluarga 1000 HPK.

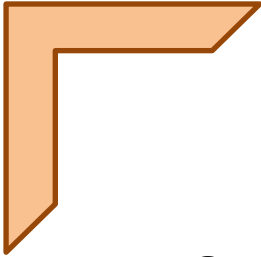
Modul ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan bacaan yang dapat digunakan keluarga-keluarga Indonesia, khususnya keluarga dengan ibu hamil dan anak baduta (1000 HPK), untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuannya dalam melaksanakan pengasuhan yang optimal untuk tumbuh kembang anak mulai dari janin hingga usia dua tahun, dalam 1000 hari pertama kehidupannya. Modul ini diharapkan dapat berkontribusi dalam membentuk keluarga-keluarga Indonesia yang hebat dan sejahtera. Keluarga Hebat, Keluarga Cerdas, keluarga Bahagia.

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan semua pihak dalam penyusunan Modul ini. Saran dan masukan untuk memperbaiki Modul ini sangat diharapkan.

Penulis

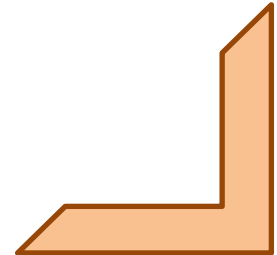
DAFTAR ISI

<u>KATA PENGANTAR</u>	<u>v</u>
<u>DAFTAR ISI</u>	<u>vii</u>
<u>TUJUAN PEMBELAJARAN</u>	<u>1</u>
<u>METODE PEMBELAJARAN</u>	<u>2</u>
<u>POKOK BAHASAN</u>	<u>3</u>
1. Ibu Hamil Harus Memperhatikan Makanannya	4
Apa Arti Makanan Sehat ?	6
Apa Arti Makanan Bergizi ?	7
Apa Arti Makanan Cukup ?	8
2. Ibu Hamil Tidak Makan dan Minum Sembarangan	9
3. Ibu Hamil Rajin Merawat Tubuhnya	11
4. Keluarga Ibu Hamil Menjaga Kebersihan Lingkungan Rumahnya	12
5. Ibu Hamil Rutin Memeriksa Kehamilannya	13
6. Ibu Hamil Menjaga Kesehatan Jiwanya	14
Soal Latihan	17

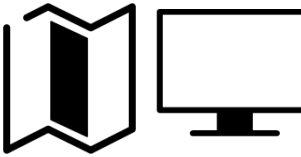


TUJUAN PEMBELAJARAN

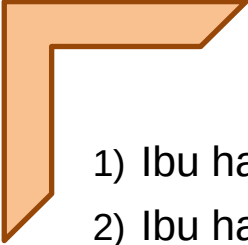
Setelah mengikuti edukasi ini, diharapkan partisipan mengetahui upaya-upaya menjaga kondisi fisik dan psikologis ibu hamil untuk mencegah bayi *stunting*



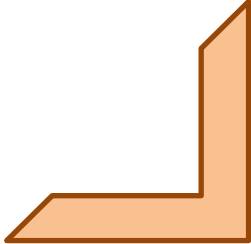
METODE PEMBELAJARAN

1. 
2. 
3. 

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Menggunakan Alat bantu *Leaflet* dan *LCD*



POKOK BAHASAN

- 1) Ibu hamil tidak makan dan minum sembarangan
 - 2) Ibu hamil rajin merawat tubuhnya
 - 3) Keluarga Ibu hamil menjaga kebersihan lingkungan rumahnya
 - 4) Ibu hamil rutin memeriksakan kehamilannya
 - 5) Ibu hamil menjaga kesehatan jiwanya
- 

1. Ibu Hamil Harus Memperhatikan Makanannya

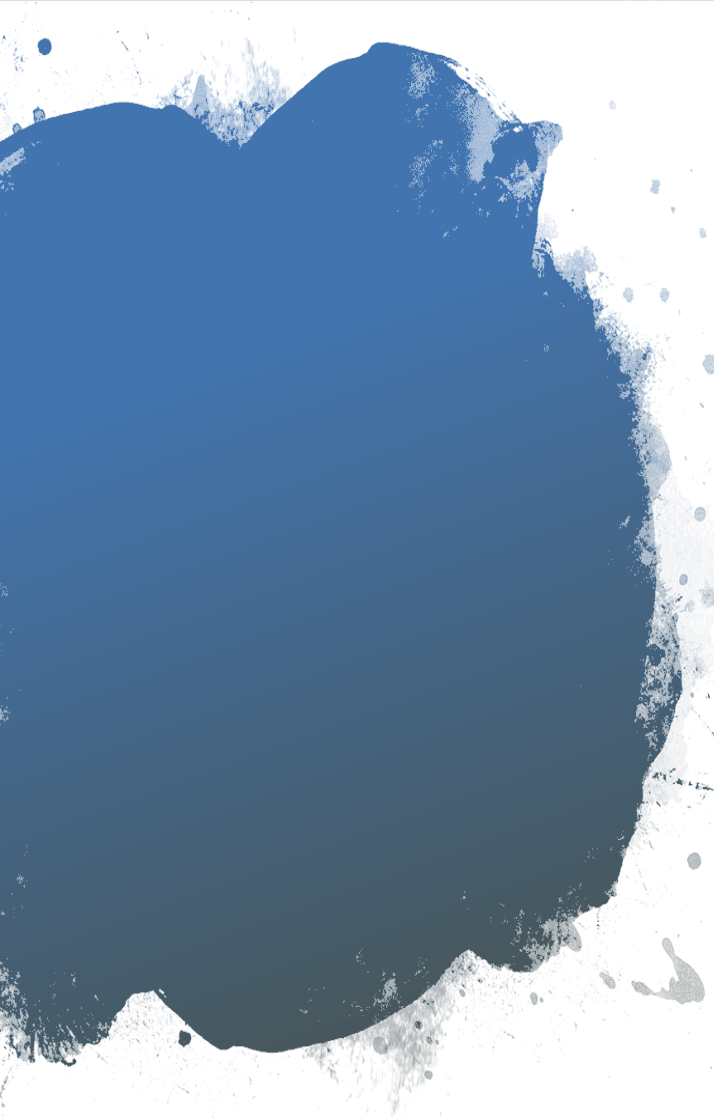
Ibu hamil harus memperhatikan makanannya karena:

- ✓ Makanan yang dikonsumsi Ibu hamil tidak hanya untuk dirinya tetapi juga untuk janin yang dikandungnya
- ✓ Makanan yang sehat, bergizi, dan cukup jumlahnya dibutuhkan oleh janin untuk pembentukan otak dan bagianbagian tubuh, serta pertumbuhan janin yang optimal
- ✓ Pertumbuhan janin yang optimal akan menentukan perkembangan yang optimal setelah anak dilahirkan sehingga anak akan menjadi sehat, cerdas, terampil, dan berkarakter mulia.



“ Kualitas seorang anak ditentukan dari *sumber makanannya*. Pastikan makanannya berasal dari yang halal dan sehat (baik secara medis), karena itu yang memberi makan kepada jiwa-jiwa anggota keluarga Anda dirumah “, hal ini cerminan dari nilai-nilai Ketuhanan dalam Pancasila sila kesatu (Dee Motivational)





“ Dan makanlah
makanan yang halal
lagi baik dari yang
Allah SWT rizkikan
kepadamu dan
bertakwalah kepada
Allah SWT dan kamu
beriman kepada-Nya “
(Al-Maidah 88)

Ibu hamil harus memperhatikan makanannya karena:

- Makanan Ibu hamil yang tidak sehat, kurang bergizi, dan tidak cukup jumlahnya akan menyebabkan masalah serius, yaitu:
 - ✓ menghambat pembentukan otak dan bagian-bagian tubuh janin
 - ✓ menghambat pertumbuhan janin sehingga setelah lahir akan menjadi anak dengan BB dan TB rendah (*stunting*)
 - ✓ bayi yang dilahirkan mudah sakit
- Oleh karena itu, makanan Ibu hamil harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh
- Makanan Ibu hamil harus sehat, bergizi, dan cukup jumlahnya

Apa Arti Makanan Sehat ?

- Makanan yang sehat adalah makanan yang aman untuk dimakan dan tidak menyebabkan masalah kesehatan
 - ✓ Tidak mengandung zat kimia yang berbahaya, seperti zat pengawet, zat pewarna, zat pemanis, zat perisa, zat pengental, zat pengenyal, dll.
 - ✓ Tidak mengandung benda-benda non-makanan, seperti pasir, isi stapler, tusuk daun, dll.
 - ✓ Tidak mengandung kuman akibat dihindari lalat, debu, basi, dll.
- Oleh karena itu, Ibu hamil tidak boleh jajan sembarangan

Apa Arti Makanan Bergizi ?

- **Makanan bergizi** adalah makanan yang seimbang: mengandung makanan sumber karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan air yang cukup
- **Makanan sumber karbohidrat** : Nasi beras, nasi jagung, nasi ketan, kentang, ubi jalar, singkong, mie, roti, dll.
- **Makanan sumber protein**: Telur, ikan, ayam, bebek, daging sapi, tempe, tahu, oncom, kacang merah, kacang hijau, dll.
- **Makanan sumber vitamin dan mineral**: Aneka sayur-sayuran & buah-buahan yg berwarna-warni.

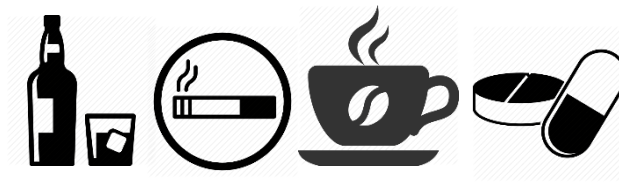


Apa Arti Makanan Cukup ?

- Makanan cukup adalah makanan yang mengandung gizi cukup, artinya makanan Ibu hamil mengandung sumber karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan air dalam jumlah yang cukup
- Angka kecukupan gizi Ibu hamil berbeda dengan wanita yang tidak hamil □□ AKG Ibu hamil lebih tinggi □□ karena kebutuhannya lebih banyak dengan adanya janin yang dikandung

2. Ibu Hamil Tidak Makan dan Minum Sembarangan

- Ibu hamil harus hati-hati, tidak boleh makan dan minum sembarangan.
- Ibu hamil tidak boleh mengonsumsi:
 - ✓ narkoba
 - ✓ obat-obatan yang bebas dibeli di warung/toko obat atau obat-obatan tanpa resep dokter
 - ✓ alkohol dan makanan-makanan yang mengandung alkohol
 - ✓ rokok
 - ✓ kopi



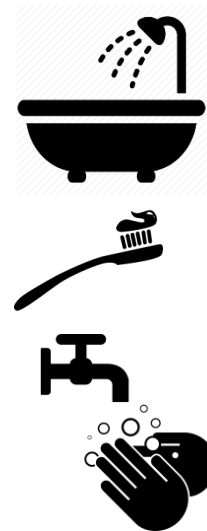
Ibu Hamil Tidak Makan dan Minum Sembarangan

- Selain yang bergizi, Ibu hamil juga harus memilih makanan dan minuman yang:
 - ✓ **Segar:** Tidak berbau, bentuknya masih bagus, tidak berjamur, tidak berlendir
 - ✓ **Bersih:** Bersih dari kotoran, wadah/kemasannya tidak berdebu, tidak ada rambut, isi stepler, pasir, disajikan dalam kondisi tertutup, tidak menggunakan kertas bertinta,
 - ✓ **Aman:** Tidak mengandung zat kimia berbahaya, seperti pewarna, pemanis, pengawet, pengental, penambah rasa, dll.

3. Ibu Hamil Rajin Merawat Tubuhnya

Perawatan tubuh dengan cara:

- ✓ Mandi 2x sehari
- ✓ Menyikat gigi setelah makan dan sebelum tidur (minimal 2x sehari)
- ✓ Mencuci rambut 2-3 x seminggu
- ✓ Menggunting kuku 1 x seminggu
- ✓ Merawat dan memijat payudara secara rutin agar setelah bayi lahir ASI-nya lancar
- ✓ Mencuci tangan dan kaki dengan sabun ketika masuk rumah



4. Keluarga Ibu Hamil Menjaga Kebersihan Lingkungan Rumahnya

Rumah sehat:

1. Rumah tampak bersih terawat
2. Ada ventilasi dan jendela yang cukup
3. Lantai rumah yang tidak terbuat dari tanah
4. Dinding bersih
5. Atap rumah berfungsi baik
6. Ada jamban yang sehat
7. Ada sarana air bersih
8. Ada tempat pembuangan sampah
9. Ada sarana pembuangan air limbah dan selokan bersih
10. Rumah bebas tikus, kecoa, dan semut
11. Peralatan rumah tangga bersih
12. Ada pekarangan



5. Ibu Hamil Rutin Memeriksa Kehamilannya

- Ibu hamil harus rutin memeriksakan kehamilannya ke Puskesmas/dokter/bidan agar kondisi kesehatan Ibu dan janin dapat terpantau dengan baik
- Waktu yang ideal untuk melakukan pemeriksaan kehamilan sepanjang masa kehamilan:

Trimester I	minimal 1x	sebelum minggu ke 16
Trimester II	minimal 1x	antara minggu ke 24-28
Trimester III	minimal 2x	antara minggu ke 30-32, dan antara minggu ke 36-38

6. Ibu Hamil Menjaga Kesehatan Jiwanya



- Ibu hamil harus waspada terhadap kondisi kejiwaannya:
 - ✓ Jika Ibu hamil stres atau depresi, kesehatannya juga bisa terganggu
 - ✓ Tekanan jiwa yang dialami Ibu hamil juga akan mengganggu perkembangan janin yang dikandungnya.
- Kondisi kejiwaan Ibu hamil setelah melahirkan juga harus dijaga karena Ibu bisa saja mengalami depresi pasca melahirkan
- 15 % wanita berpotensi mengalami depresi atau kecemasan selama hamil

Jadilah suami siaga, penyayang dan bertanggung jawab. Seorang suami wajib melindungi kehamilan isterinya dan seorang ayah wajib terlibat dalam pengasuhan anak-anak mereka. Pasangan suami Istri harus saling mengasihi dan menyayangi, tidak boleh saling mengkhianati dan saling menyakiti *baik secara verbal* dengan kata-kata kasar, kotor, tidak senonoh, menghina, mencaci maki, hingga menyakitkan hati, apalagi dengan *melakukan tindak kekerasan fisik*, seperti menampar, memukul, menendang hingga mencedarai, dan jika ini dilakukan sangat memengaruhi kesehatan kejiwaan dari isterinya yang sedang hamil atau menyusui, sehingga memicu stress/tekanan dll.

- Dee Motivational -



Ibu Hamil Menjaga Kesehatan Jiwanya

- Gejala kejiwaan yang umum ditemukan pada ibu hamil yang mengalami depresi di antaranya:
mudah tersinggung, marah, dan ingin menangis tanpa sebab yang jelas, kehilangan gairah untuk melakukan hal-hal yang tadinya dianggap menyenangkan, gangguan tidur, rasa lelah luar biasa, kesulitan berkonsentrasi
- Gejala depresi ekstim: ingin menyakiti diri atau bunuh diri.
- Tidak semua ibu hamil menyadari bahwa dirinya tengah dilanda depresi.
- Banyak Ibu hamil yang tidak mau mengungkapkan apa yang dirasakannya kepada orang di sekitar, bahkan suami, bidan dan dokter

Ibu Hamil Menjaga Kesehatan Jiwanya

- Untuk menjaga kesehatan jiwanya, Ibu hamil harus:
 - ✓ Terbuka kepada suami , orang yang dipercaya, bidan, dokter tentang apa yang dirasakannya
 - ✓ Mengelola stres/tekanan jiwa yang dirasakannya
 - ✓ Lebih sabar, ikhlas, dan lebih mendekatkan diri pada Tuhan
 - ✓ Rutin berlatih relaksasi
 - ✓ Rutin berolah raga Ibu hamil

Soal Latihan

1. Bagi ibu hamil, ada beberapa hal yang harus dilakukan agar kondisi kehamilan prima dan pertumbuhan janin optimal. Apa saja yang harus dilakukan ibu hamil?
 - a. Makan 3x sehari
 - b. Makan teratur dengan gizi seimbang, jaga kesehatan diri dan rutin periksa kehamilan
 - c. Periksa kehamilan saat dalam kondisi darurat saja
 - d. Jaga kesehatan keluarga

2. Makanan Ibu hamil yang tidak sehat, kurang bergizi, dan tidak cukup jumlahnya akan menyebabkan masalah serius pada bayi. Manakah yang tidak termasuk hal tersebut?
 - a. menghambat pembentukan otak dan bagian-bagian tubuh janin
 - b. menghambat pertumbuhan janin sehingga setelah lahir akan menjadi anak dengan BB dan TB rendah (stunting)
 - c. kesehatan ibu berkurang
 - d. bayi yang dilahirkan mudah sakit

Soal Latihan (Lanjutan ...)

3. Dibawah ini adalah hal-hal yang perlu dilakukan ibu selama kehamilan dan menjelang kelahiran. Manakah yang tidak termasuk persiapan sebelum melahirkan?
 - a. Jaga pikiran selama kehamilan, berpikir positif mengenai proses persalinan
 - b. Sering-sering baca artikel mengenai mitos-mitos melahirkan
 - c. Jaga kehamilan dengan rutin cek kesehatan lebih sering menjelang kelahiran anak
 - d. Rajin merawat tubuh
4. Menjaga kondisi agar tubuh dan janin tetap sehat dan kuat maka ibu hamil harus menghindari berbagai jenis zat berbahaya yang terdapat dalam makanan. Apakah saja itu?
 - a. Pemanis alami seperti gula pasir
 - b. Pewarna buatan dan pengenyal pada bakso
 - c. Pewarna hijau dari daun
 - d. Makanan olahan yang kaya protein

Soal Latihan (Lanjutan ...)

5. Manakah yang bukan cara-cara mengurangi stress dan menjaga pikiran tetap tenang?
- a. Curahkan perasaan ke suami atau keluarga
 - b. Jaga keseimbangan tubuh antara bekerja dan beristirahat
 - c. Hilangkan fokus pada bayi dan kelahirannya
 - d. Pijat dan relaksasi
6. Kualitas seorang anak atau seseorang diantaranya berawal dari :
- a. Sumber makanannya
 - b. Sumber rejekinya
 - c. Sumber manfaatnya
 - d. Sumber kebahagiaannya



Copyright



Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen
Fakultas Ekologi Manusia
Institut Pertanian Bogor

Badan Kependudukan dan Keluarga
Berencana Nasional Republik Indonesia

ISBN 978-623-7050-02-5

