

WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

Mata Kuliah	: KIE pada masa Pra Konsepsi
Materi	: Mahasiswa mampu memberikan KIE pada masa pra konsepsi
Nama Mahasiswa	: Sekar Sukmaning Tyas
NIM/ Kelompok Kelas	: 2010101050/A4

No	Konten	Keterangan
1	Pengertian KIE	KIE merupakan sebuah proses penyampaian gagasan, harapan, dan pesan yang disampaikan melalui lambang tertentu, mengandung arti yang mengarahkan penerima pesan untuk memahami pesan yang disampaikan.
2	Tujuan KIE	Tujuan dari KIE adalah meningkatkan pemahaman dan penerimaan masyarakat terhadap Program KKBPK, yang pada akhirnya mau berpartisipasi. Kegiatan KIE dilakukan melalui kegiatan sosialisasi dan promosi yang meliputi : Kependudukan, Jenis alat serta peran KB, dan Pembangunan Keluarga
3	Materi KIE berdasarkan Evidence based	<p>Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) meliputi:</p> <p>Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah makan, dan setelah beraktifitas.</p> <p>Menggunakan masker saat berpergian</p> <p>Social distancing</p> <p>Menggunakan air bersih dalam pemenuhan kebutuhan (mencuci memasak)</p> <p>e. Melakukan aktivitas fisik setiap hari (olahraga)</p> <p>Memberitahukan tentang pemenuhan gizi seimbang.</p> <p>Konsumsi gizi yang seimbang</p> <p>Meminimalisir membeli makanan siap jadi</p> <p>Konsumsi asam folat sebagai upaya persiapan kehamilan yang optimal</p> <p>Suplementasi Fe dan asam folat Waktu yang penting untuk intervensi yang meningkatkan kesehatan ibu dan dengan demikian meningkatkan kemungkinan hasil kehamilan yang positif. Cacat lahir, atau cacat bawaan, adalah kelainan struktural atau fungsional yang muncul sejak lahir dan dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk defisiensi mikronutrien. Cacat tabung saraf seperti spina bifida adalah salah satu malformasi kongenital yang paling umum. Bukti saat ini menunjukkan bahwa suplemen asam folat pada periode perikonsepsi, baik sendiri atau dalam kombinasi dengan vitamin dan mineral lainnya, dapat mencegah cacat tabung saraf. Disarankan wanita sebelum hamil s.d kehamilan 12 minggu mengkonsumsi asam folat setiap hari sebanyak 400mcg.</p> <p>Memberitahukan cara menjaga kesehatan alat reproduksi yaitu :</p> <p>1. Mengonsumsi makanan bergizi.</p>

2. Selalu menjaga kebersihan alat vital.
 3. Rutin berolahraga.
 4. Beristirahat yang cukup.
 5. Mengurangi konsumsi makanan dengan indeks glikemik yang tinggi.
 6. Menggunakan alat pelindung saat sedang berolahraga.
- Memberikan Informasi tentang Imunisasi TT yang dibutuhkan pada masa pra konsepsi.

A. Definisi Imunisasi TT

Imunisasi Tetanus Toksoid (ITT) adalah proses untuk membangun kekebalan sebagai upaya pencegahan infeksi tetanus pada bayi baru lahir. Hal tersebut sebagai upaya pencegahan dari infeksi tetanus yang ditimbulkan

B. Manfaat imunisasi

Vaksin tetanus diberikan untuk mencegah risiko penyakit tetanus, yaitu kondisi yang menyebabkan kaku dan tegang di seluruh tubuh. Tetanus terjadi karena infeksi kuman dan menyebabkan gejala yang menyakitkan, bahkan bisa mengakibatkan kematian

D. Jadwal imunisasi

1. TT 1 - tidak harus sebulan, namun usahakan 2 minggu sebelum menikah agar ada waktu bagi tubuh untuk membentuk antibodi.
2. TT 2 - sebulan setelah TT 1 (efektif melindungi hingga 3 tahun ke depan).
3. TT 3 - 6 bulan sesudah TT 2 (efektif melindungi sampai 5 tahun berikutnya).

Memberitahukan bahaya penyakit menular seks.

- A. Macam macam IMS
- B. Gonore.
- C. Klamidia.
- D. Sifilis.
- E. Cankroid.
- F. Limfogranuloma Venerum.
- G. Infeksi Trikomona.
- H. Herpes Genitalis.
- I. Kutil Kelamin.

B. Bahaya IMS pada masa pra konsepsi

Dampak IMS pada kehamilan dipengaruhi beberapa hal seperti faktor penyebab (virus/bakteri), berapa lama tubuh terinfeksi, dan usia kehamilan saat terinfeksi. Beberapa akibat yang dapat dialami bayi dari ibu yang terinfeksi IMS antara lain janin tidak berkembang, optimal dalam kandungan, kelainan kongenital, ketuban pecah dini, chorioamnionitis, bayi berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, cacat janin misalnya kebutaan, dan keterbelakangan mental, kematian janin, dapat terjadi keguguran spontan atau lahir mati.

Penyakit menular seksual atau infeksi menular seksual dapat disebabkan oleh virus, bakteri, maupun parasit. HIV/AIDS, herpes, kanker serviks, kutil kelamin, dan hepatitis B adalah bentuk penyakit menular seksual yang disebabkan oleh virus. Penyakit menular seksual yang

disebabkan oleh bakteri antara lain adalah gonore, sifilis, dan klamidia. Sedangkan yang disebabkan oleh parasit adalah trikomoniasis.

C. Bahaya IMS pada janin dan bayi

Beberapa akibat yang dapat dialami bayi dari ibu yang terinfeksi IMS antara lain: Kematian janin, dapat terjadi keguguran spontan atau lahir mati, Berat badan lahir rendah, Kelahiran prematur

D. Memberitahukan bahaya merokok, minum alcohol dan NAPZA bagi kesehatan reproduksi

Menjelaskan bahaya merokok, alcohol dan NAPZA pada masa pra konsepsi

Bahaya merokok

1. Risiko kanker

Bukan hanya kanker paru, merokok juga bisa menyebabkan kanker di bagian tubuh lainnya seperti:

- mulut,
- laring (kotak suara),
- faring (tenggorokan),
- kerongkongan,
- ginjal,
- serviks,
- hati,
- kandung kemih,
- pankreas,
- perut, dan
- kolon (usus 12 jari).

2. Risiko diabetes

nikotin di dalam rokok membuat kadar gula darah menjadi terlalu naik atau terlalu turun. Selain itu, nikotin mengubah proses kimia dalam sel sehingga tidak bisa merespons insulin. Kondisi disebut dengan resistensi insulin. Saat resistensi insulin terjadi, kadar gula darah di dalam tubuh bisa terlalu tinggi. Hal ini dikarenakan hormon insulin bertugas membantu tubuh untuk menyerap glukosa. Terganggunya insulin akibat rokok, membuat kadar gula darah juga jadi tidak terkendali. Jika dibiarkan, kondisi ini bisa meningkatkan komplikasi diabetes seperti masalah jantung, kerusakan ginjal, saraf, dan mata.

3. Penyakit kardiovaskular

Merokok sangat berbahaya karena bisa merusak seluruh sistem kardiovaskular. Sering berjalannya waktu, penyempitan akan terjadi bersamaan dengan kerusakan pada pembuluh darah.

4. Masalah sistem pernapasan

Asap rokok adalah zat yang bisa merusak paru-paru dan sistem pernapasan secara perlahan. Sering berjalannya waktu, kerusakan ini bisa menyebabkan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) yang tidak dapat disembuhkan.

5. Gangguan kesuburan dan reproduksi

Merokok bisa merusak sistem reproduksi perempuan dan membuatnya sulit hamil. Kemungkinan besar hal ini disebabkan oleh tembakau dan zat lain dalam rokok yang memengaruhi kadar hormon di dalam tubuh. Wanita perokok juga cenderung mengalami menopause lebih awal daripada mereka yang tidak merokok.

Sementara pada pria, merokok membawa bahaya tersendiri pada penis. Ini karena rokok merusak arteri dan aliran darah, dua faktor penting dalam proses ereksi. Perokok cenderung berisiko tinggi terkena impotensi atau disfungsi ereksi. Semakin banyak rokok yang diisap dan semakin lama kebiasaan ini dilakukan, risiko impotensi pun akan semakin tinggi. Merokok juga bisa berpengaruh pada sperma yang bisa mengurangi kesuburan pria. Jika kualitas sperma buruk, janin berisiko tinggi untuk mengalami keguguran dan cacat lahir.

6. Komplikasi kehamilan

Merokok merupakan kegiatan berisiko tinggi pada ibu hamil. Jika seorang wanita hamil merokok, ada banyak sekali masalah kesehatan yang mengintai ibu dan janin, seperti:

- Mengalami kehamilan ektopik (hamil anggur) di mana embrio tumbuh di luar rahim.
- Cenderung mengalami pecah ketuban dini dan plasenta yang terpisah dari rahim sebelum waktunya.
- Perdarahan serius, kelahiran prematur, dan operasi caesar darurat.
- Mengalami keguguran, bayi lahir mati, bayi dengan bibir atau langit-langit mulut sumbing, dan berat bayi lahir rendah.
- Bayi berisiko mengalami cacat lahir yang tinggi dan sindrom kematian bayi mendadak.
- Paru-paru, otak, dan sistem saraf janin rentan mengalami kerusakan

Sebagian besar efek alkohol pada sistem reproduksi sifatnya sementara, dan sistem reproduksi akan kembali normal saat Anda berhenti minum. Namun, terus minum secara teratur melebihi panduan risiko terendah dari pemerintah dapat menyebabkan masalah kesuburan serius baik untuk pria dan wanita. Ini termasuk banyak minum di akhir usia belasan dan awal dua puluhan. Pada pria, konsumsi alkohol jangka panjang yang berlebihan dapat menyebabkan defisiensi testosteron dan menciutkan buah pelir. Ini dapat menyebabkan impotensi, kemandulan, pertumbuhan payudara, kerontokan rambut wajah dan tubuh, dan pertumbuhan di sekitar panggul. Wanita yang merupakan peminum berat bisa berhenti mengalami menstruasi atau mengalami menopause dini. Peminum berat yang menjadi hamil lebih cenderung untuk mengalami keguguran. Wanita yang menggunakan narkoba dapat memiliki masalah yang berkaitan dengan hormon, siklus menstruasi, kesuburan,

kehamilan, menyusui, dan menopause. Cara menggunakan narkoba juga berbeda dengan pria. Wanita yang menggunakan narkoba juga mungkin mengalami lebih banyak efek fisik pada jantung dan pembuluh darah

b. Menjelaskan bahaya merokok, alcohol dan NAPZA pada janin.

Risiko keguguran pada trimester pertama akan meningkat bila ibu hamil terpapar asap rokok. Bahan kimia yang terkandung di dalam rokok akan masuk ke aliran darah ibu hamil dan janin. Hal tersebut bisa mengganggu perkembangan janin, menimbulkan kelainan genetik atau cacat bawaan lahir, hingga berujung pada keguguran. Jika Bumil mengonsumsi alcohol pada trimester pertama kehamilan, ada kemungkinan proses pembentukan organ tubuh, wajah, dan anggota gerak janin akan terganggu. Dengan begitu, risiko bayi mengalami cacat lahir menjadi tinggi. Risiko lainnya adalah keguguran, bayi lahir prematur, dan bayi lahir dengan berat rendah. Penggunaan metamfetamin atau sabu-sabu selama kehamilan juga banyak menyebabkan dampak buruk terhadap janin. Di antaranya adalah meningkatkan risiko terjadinya kelahiran prematur, solusio plasenta, keguguran, berat badan bayi lahir rendah, serta kelainan jantung dan otak bayi.