



unisa
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

ASUHAN PRA KONSEPSI



رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا وَرَسُولًا
رَبِّي زِدْنِي عِلْمًا وَارزُقْنِي فَهْمًا

“Kami ridho Allah SWT sebagai Tuhanku, Islam sebagai agamaku, dan Nabi Muhammad sebagai Nabi dan Rasul, Ya Allah, tambahkanlah kepadaku ilmu dan berikanlah aku kefahaman”



Kajian psikologi persiapan kehamilan dan menjadi orangtua

**MATA KULIAH ASUHAN PRA KONSEPSI
2021**

**PRODI SARJANA KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN
PROFESI BIDAN PROGRAM PROFESI**

Herlin Fitriani K



Persiapan Kehamilan



- Kehamilan pertama merupakan pengalaman pembentukan kehidupan yang membawa perubahan sosial dan psikologis yang besar bagi perempuan
- Beberapa perempuan merasa senang menghadapi kehamilannya sedangkan yang lain mengalami kecemasan.





- Kemampuan seseorang perempuan untuk beradaptasi saat kehamilan pertama tergantung pada kesiapan yang dimilikinya.
- Apabila perempuan belum siap dalam menghadapi kehamilannya, dapat menyebabkan kecemasan lebih lanjut sehingga meningkatkan hormon adrenalin yang kemungkinan berdampak buruk pada *outcome* persalinan


Doa mendapatkan anak sholeh/sholehan : Al-furqaan

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ
أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا
لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

74. Waallatheena yaqooloona rabbana hab lana min azwajina wathurriyyatina qurrata aAAayunin waijAAalna lilmuttaqeena imaman

74. Dan orang-orang yang berkata, "Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami pasangan kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami pemimpin bagi orang-orang yang bertakwa."

Doa mendapatkan anak sholeh/sholehan : As-Saaffat

 رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ

100. *Rabbi hab lee mina alssaliheena*

100. Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang yang saleh."

...



- Dampak buruk pada outcome persalinan diantaranya kegagalan dalam adaptasi dan persiapan sebelum hamil, menyebabkan depresi post partum, serta meningkatkan perilaku kekerasan pada anak yang dilahirkan
- Pemerintah telah melakukan upaya untuk memberikan bekal bagi calon pengantin dengan memberikan pendidikan pra nikah



KAJIAN PSIKOLOGI PERSIAPAN MENJADI ORANG TUA



- Membangun Keluarga merupakan awal lahirnya generasi mendatang.
- Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat merupakan tempat untuk mendidik dan membentuk watak moral serta melatih kebersamaan sebagai bekal kehidupan bermasyarakat.
- Calon ayah dan ibu perlu menentukan keluarga seperti apa yang menjadi impian, pilihan dan harapannya serta perlu memiliki pengetahuan yang cukup untuk menjadi ayah dan ibu bagi anak-anaknya.

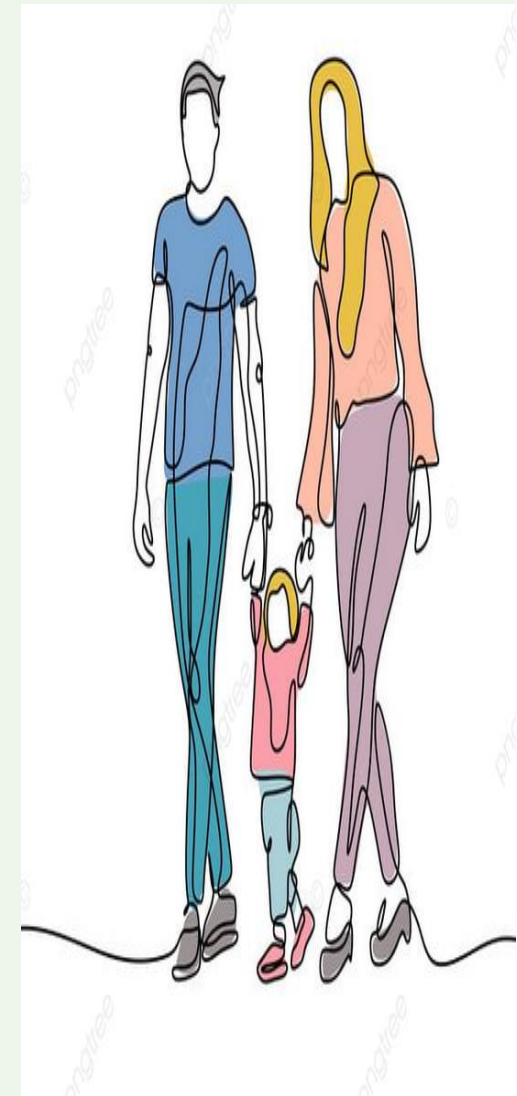
Bagaimana membangun keluarga?

1. Merencanakan usia pernikahan
2. Membina hubungan antar pasangan dengan keluarga lain dan kelompok social
3. Merencanakan kelahiran anak pertama untuk persiapan menjadi orang tua
4. Mengatur jarak kelahiran



Persiapan Menjadi Orang Tua

- Pemilihan pasangan penting untuk tercapainya tujuan dunia akhirat.
- Rasulullah SAW bersabda dalam sebuah hadis, “nikahilah seorang wanita itu karena empat hal, karena hartanya, karena kecantikannya, karena keturunannya, karena agamanya. Barang siapa meninggalkan agamanya maka celakalah dia”.



- Tanggungjawab yang optimal dituntut sebagai kewajiban orang tua terhadap anak. Ayah sebagai imam dalam keluarga bertanggungjawab terhadap makmum-makmumnya, yakni istri dan anak-anak.

- Psikologis orang tua mempunyai peran strategis dalam memberikan pengasuhan optimal untuk anak-anak. Pengasuhan optimal dapat langsung dipraktikkan setelah anak lahir.

Christoph Heinicke (2002) mengidentifikasi 3 sifat psikologis orang tua yang memberikan lingkungan pengasuhan optimal

- Rasa penghargaan diri orang tua, kemampuan mereka berhubungan dengan orang lain secara positif
- Kemampuan mereka dalam memutuskan masalah
- Kesiapan kognitif Orang tua memiliki tanggungjawab dalam mengasuh anaknya dengan baik.

- Orang tua memiliki tugas membangun keluarganya menjadi keluarga sakinah, (1) Pembinaan Agama, (2) Pembinaan Pendidikan, (3) Pembinaan Kesehatan, (4) Pembinaan Ekonomi, dan (5) Pembinaan Sosial.

- Perjalanan masing-masing keluarga hingga memiliki anak menimbulkan beberapa aspek psikologis, yang meliputi penyesuaian diri, motivasi, kognitif, dan strategi coping, faktor eksternal yang berupa finansial dan lingkungan, serta kondisi kesehatan.

Bagan Kesiapan Menjadi Orang Tua



Pola Asuh

- Penerapan pola asuh juga perlu memperhatikan keunikan anak.
- Anak memiliki kekhasan sifat-sifat yang berbeda dari satu anak ke anak yang lain.
- Pada kasus tertentu, orang tua dapat menerapkan beberapa pola asuh secara bergantian untuk menghadapi anak.

Pola Pengasuhan Efektif terhadap anak

- Dinamis : Orang tua harus mampu menyesuaikan diri dengan perubahan jaman dan mampu mengubah cara-cara berinteraksi dengan anak pada saat yang tepat.
- Sesuai kebutuhan dan kemampuan anak
- Ayah dan Ibu Konsisten : Ayah Ibu harus memiliki kesamaan dalam penerapan nilai-nilai, contoh : jika ibu mengajarkan sikap hemat, ayah juga melatih anak hemat dan tidak memberi anak uang di luar pengetahuan ibu.

- Menjadi teladan positif : Pola asuh harus disertai teladan perilaku positif dari orang tua. Orang tua harus menjadi contoh tingkah laku yang ingin dibentuk.
- Komunikasi yang baik : Orang tua membangun komunikasi yang baik dengan anak. Ciptakan suasana nyaman ketika berkomunikasi agar anak berani mengungkapkan perasaan dan permasalahan yang sedang dihadapinya.
- Memberikan Pujian : Berikan pujian atau penghargaan kepada anak ketika mereka melakukan suatu hal yang baik.

- Mempunyai pemikiran ke depan : Membiasakan untuk membuat aturan bersama dengan anak. Contoh : waktu tidur malam adalah jam 21.00
- Melibatkan anak : Membuat aturan untuk disepakati bersama dengan anak anda tentang kegiatan sehari-hari
- Sabar : Menggunakan kata-kata yang baik ketika mengingatkan anak (jangan gampang marah dan hindari kata-kata kasar)
- Memberi Penjelasan :Perintahkan anak dengan kata-kata yang jelas
- Realistis
- Menjaga Kebersamaan :Buatlah aturan untuk disepakati bersama dengan anak anda tentang kegiatan sehari-hari.

Faktor-faktor yang penting dalam pengasuhan anak

- Orang tua perlu menerapkan disiplin dalam membentuk tingkah laku positif dan kebiasaan ibadah yang berkaitan dengan hukum-hukum dalam agama, selain itu juga diperlukan untuk mengajari anak untuk mengerti petunjuk, peraturan dan perintah orang dewasa.
- Orang tua diharapkan mengulang-ulang peraturan, perintah, petunjuk dan harapan agar anak melakukan tingkah laku yang diinginkan. Selain itu peraturan harus bersifat : masuk akal, positif, jelas dan adil.

Bagaimana cara berkomunikasi ketika anak sedang bermasalah dengan perasaannya?

- Orang tua harus dapat memahami perasaan anak ketika sedang marah, sedih atau kesal menghadapi kejadian di rumah.
- Hal ini akan membuat anak nyaman dan mau meneruskan berbicara. Pada saat anak sedang marah, kesal atau sedih lakukan mendengar aktif. Jika orang tua menggunakan cara-cara berkomunikasi yang baik dan memahami perasaan anak, anak akan tumbuh bahagia dengan konsep diri yang positif karena merasa dihargai dan diperhatikan. Contoh kalimat positif yang dapat meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri anak adalah : “Sarah hebat sudah bisa makan sendiri”, “Ibu bangga Ani dapat berkata baik”.

Cara membentuk tingkah laku yang positif pada Anak :

- Keteladanan : dengan keteladanan, orang tua menjadi contoh nyata bagi anak dalam berbagai, contoh : berkata jujur, senang membaca, berkata yang baik, sikap dermawan, menolong orang lain, tingkah laku yang baik
- Pembiasaan : Tingkah laku yang sudah dicontohkan oleh orang tua akan menjadi tingkah laku yang baik bila sering diulang-ulang secara terus-menerus. Orang tua membuatkan jadwal bagi anak dari pagi hingga malam dan mengajarkan etika, moral dan kebiasaan yang baik dirumah
- Pemberian penghargaan dan Konsekuensi

- Pembentukan Konsep Diri Anak juga sangat penting. Orang tua diharapkan tidak memberi cap pada anak seperti : “ anak bodoh”, “anak nakal”, “Anak pemalas”.
- Pemberian cap akan membekas dalam diri anak dan akan mempengaruhi pembentukan konsep dirinya. Bagi anak cap tersebut adalah suatu gambaran diri bahwa “aku” seperti itu, jadi lama kelamaan akan terbentuk dalam benaknya “Oh aku ini bodoh?” apalagi bila si pemberi cap seperti itu adalah orang yang mempunyai kedekatan emosional dengan anak seperti orang tua atau pengasuhnya. Oleh karena itu orang tua diharapkan memberi penghargaan kepada anak atas tingkah laku positif seperti : “Ibu bangga adik sudah dapat makan sendiri”.



- Melibatkan peran ayah juga sangat penting, ayah sama baiknya dengan ibu dalam mengenali dan merespon kebutuhan-kebutuhan bayi dan anak yang lebih besar. Ayah juga berperan sebagai guru, panutan atau penasehat.
- Ayah yang ikut serta mengasuh bayi dan anaknya dapat membuat anak cerdas di sekolah dan mempunyai nilai-nilai akademis yang bagus. Sebaliknya ayah yang tidak peduli dan tidak mau terlibat dapat membuat anak memiliki masalah seperti kenakalan dan depresi di kemudian hari.

- Mendampingi kehamilan : Ayah ikut mendampingi ibu dalam mendampingi ibu dalam pemeriksaan kandungan dan persiapan kehamilan. Kehadiran ayah mempengaruhi kondisi emosi ibu yang baik dan dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin



- Turut merawat bayi dan melakukan aktivitas bersama anak : Ayah ikut mengganti popok, memandikan, menggendong dan memberi makan. Interaksi yang dilakukan sejak awal akan membantu anak merasakan kehadiran ayah. Hal ini dapat membantu pendekatan emosi antara ayah dengan anak, selain itu ayah juga dapat mendukung ibu untuk memberikan ASI.



- Menciptakan komunikasi yang baik. Hal itu semua tentunya perlu kerjasama dan dukungan dari ibu, karena banyak ayah yang merasa kurang percaya diri dalam menangani anak-anaknya .

Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang ya
-Al Imran 139)



DOA SESUDAH BELAJAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ أَرِنَا الْحَقَّ حَقًّا وَارْزُقْنَا اتِّبَاعَهُ وَأَرِنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا
وَأَرْزُقْنَا اجْتِنَابَهُ

Ya Allah Tunjukkanlah kepada kami kebenaran sehingga kami dapat mengikutinya Dan tunjukkanlah kepada kami kejelekan sehingga kami dapat menjauhinya



UNISA
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta