

LAPORAN TUGAS

“ Dokumentasi Tugas Asuhan Prakonsespi ”



Dosen Pengampu :

Dr. Dhesi Ari Astuti, S.Si.T., M.Kes.

Disusun Oleh :

Ella Aprillyana	(2010101001)	Mifta Arsyah Harsendi	(2010101009)
Apriliana Andin	(2010101002)	Nelva Regita pramesti	(2010101010)
Fauziah Syah Perti	(2010101003)	Intan Nur Aulia dewi	(2010101011)
Resa Nur Azizah	(2010101004)	Mila Dewi Susanti	(2010101005)
Selvi Indri fatika	(2010101006)	Tri Revita	(2010101007)
Fanny Rahmawaty	(2010101008)		

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN
PROFESI BIDAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA 2021/2022**

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha kuasa karena telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menyelesaikan laporan ini. Atas rahmat dan hidayah-Nya lah penulis dapat menyelesaikan laporan yang berjudul “Dokumentasi Tugas Asuhan Prakonsespi” dengan tepat waktu. Laporan ini disusun guna memenuhi tugas Ibu dosen Dr. Dhesi Ari Astuti, S.Si.T., M.Kes. pada mata kuliah Ilmu Kebidanan prodi kebidanan program sarjana dan pendidikan profesi bidan Universitas’Aisyiyah Yogyakarta.

Kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu dosen Dr. Dhesi Ari Astuti, S.Si.T., M.Kes. selaku dosen mata kuliah Ilmu kebidanan. Tugas yang telah diberikan ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan terkait bidang yang ditekuni kami. kami juga mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah membantu proses penyusunan laporan ini. Kami menyadari makalah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima demi kesempurnaan makalah ini.

Walaikumsalam Wr.Wb.

Sleman, 13 Januari 2022

Penulis

PEMBAHASAN

Tugas TBP Asuhan Prakonsespi

Tema : Perubahan Fisiologi Pra Konsepsi

Nama Anggota Kelompok :

1. Ella Aprillyana (2010101001)
2. Apriliana Andin (2010101002)
3. Fauziah Syah Putri (2010101003)
4. Resa Nur Azizah (2010101004)
5. Mila Dewi Susanti (2010101005)
6. Selvi Indri fatika (2010101006)
7. Tri Revita (2010101007)
8. Fanny Rahmawaty (2010101008)
9. Mifta Arsyah Harsendi (2010101009)
10. Nelva Regita Pramesti (2010101010)
11. Intan Nur Aulia Dewi (2010101011)

Pembagian Tugas :

- | | |
|--|---|
| a. Analisis Jurnal | : Ella Aprillyana, Apriliana Andin |
| b. Materi | : Ella Aprillyana, Apriliana Andin |
| c. Menyiapkan zoom diskusi | : Resa Nur Azizah, Fauziah Syah Putri |
| d. Upload dan menyiapkan laporan | : Fanny Rahmawaty, Mifta Arsyah Harsendi |
| e. Membuat media konseling (ppt/leaflet) | :Selvia Indri Fatika, Tri Revita |
| f. Skenario | : Intan Nur Aulia Dewi, Mila Dewi Susanti |
| g. Editor | : Ella Aprillyana, Nelva Regita Pramesti |

Bahan Materi :

- A. Analisis Jurnal :

Konsep Kehamilan Sehat:

Upaya Mencetak Generasi Cerdas Kehamilan yang Sehat

Ketika seorang wanita menginginkan kehamilan, disitulah dimulainya sebuah komitmen untuk menjalani hidup sehat. Pola hidup sehat ketika hamil menjadi perhatian serius karena akan berpengaruh terhadap kelangsungan kesehatan ibu,

pertumbuhan dan perkembangan janin, proses persalinan, serta mengurangi resiko kelahiran abnormal pada janin. Kehamilan yang sehat didukung dengan adanya pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan. Diantaranya dengan pemeriksaan reproduksi ibu dan ayah. Pemeriksaan ini penting karena akan membantu mengatasi kemungkinan terjadinya kelainan genetik pada bayi dalam kandungan

ibu hamil sering tidak menyadari kebiasaannya menyepelkan hal-hal kecil yang ternyata besar pengaruhnya terhadap kesehatan si janin. Memang tidak mudah merubah kebiasaan yang sudah melekat dalam keseharian. Dibutuhkan tekad yang kuat untuk menyiapkan generasi penerus yang berkualitas. Tidak hanya pintar secara akademik namun juga pandai bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Tugas baru ibupun bertambah yakni menyeimbangan antara intelligent quotient (IQ) dan emotional quotient (EQ). Nilai IQ dan EQ yang baik akan menghasilkan individu berkualitas. Individu tersebut diharapkan bisa memaksimalkan potensi untuk kemajuan diri dan lingkungannya. Hal tersebut dapat dimulai sejak terjadinya pembuahan di rahim sang ibu. Pola hamil sehat inilah yang nantinya menjadi rule bagi sang ibu dalam menjalani hari-harinya.

Penerapan Konsep Kehamilan Sehat

Selama hamil, kaum perempuan mempunyai banyak perubahan. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormonal yang mempengaruhi perubahan secara fisik dan emosi

Mengatur Pola Makan dan Kandungan Gizinya

Bagi ibu hamil pemilihan makanan dan minuman harus diperhatikan agar kesehatan jabang bayi yang ada dalam kandungan ikut terjaga. Pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi untuk menyusui dan mengasuh anak (Hannah Hulme Hunter, NTC Book Of Safe Foods).⁴

asupan makanan ibu hamil haruslah seimbang, beragam, bervariasi, serta proposional. Asupan gizi yang baik selama kehamilan akan berdampak terhadap suplai kebutuhan gizi yang baik untuk pertumbuhan janin. Sebaliknya, dengan kebutuhan gizi ibu tidak terpenuhi, ia akan melahirkan bayi kecil.

Berikut beberapa nutrisi yang hendak diperhatikan bagi ibu hamil, agar nantinya janin yang dikandung lahir dengan sehat dan cerdas.

1. Energi

Umumnya ibu hamil perlu tambahan energi sebesar 285 kkal/hari dari rata-rata kebutuhan wanita dewasa tidak hamil sebesar 1.900 – 2.400 kkal/hari. Kebutuhan akan energi diperoleh dari makanan yang mengandung sumber karbohidrat (padi padian, umbi-umbian, dan gula murni) dan lemak (merupakan energi berkonsentrat tinggi, bisa diperoleh dari minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian)

ibu hamil yang mengalami KEP (Kurang Energi dan Protein) akan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR), ukuran otak yang kecil dan jumlah sel otak yang kurang. ibu hamil tidak boleh kelebihan kalori karena menyebabkan kegemukan. Ia bisa menderita pre eklamsia (hipertensi dalam kehamilan), sedangkan bayinya bisa lahir premature atau pertumbuhannya terhambat karena suplai makanan ke janin berkurang akibat terjadinya penyempitan pembuluh darah sang ibu.

2. Protein

Ibu hamil memerlukan tambahan protein rata-rata 12 gram, dapat diperoleh dari protein hewani (telur, ikan, daging, susu sapi, unggas dan kerang) dan protein nabati (kacang kedelai: tahu, tempe dan susu kedelai). Petumbuhan janin akan terhambat bila ibu hamil kekurangan protein. Bayi akan lahir dengan berat badan rendah. Protein berfungsi sebagai pembentuk kecedasan otak, pertumbuhan plasenta, plasma protein, cairan amnion, jaringan uterus, hemoglobin, serta cadangan material saat melahirkan dan pemberian ASI.

3. Kalsium

Kalsium dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang dan gigi yang kuat, kesehatan saraf, jantung dan otot. Kalsium juga dibutuhkan untuk mengembangkan irama jantung dan pembekuan darah. Kalsium diperlukan terutama pada trimester III kehamilan, yaitu saat pertumbuhan tulang dan pembentukan gigi. Kalsium dibutuhkan sebanyak 1.000 miligram per hari.

4. Asam Folat

diperlukan untuk mencegah resiko cacat saat bayi lahir, misalnya cacat tabung saraf. Asam folat juga diperlukan untuk memproduksi DNA sehingga semua gen bisa diproduksi yang menjamin kualitas hidup anak di masa memdatang.

Dampak kekurangan asam folat bagi ibu hamil yakni akan mengalami anemia megaloblastik. Gejalanya tidak beda dengan anemia pada umumnya, yakni lesu, mudah lelah, kurang darah, mudah capek, napas pendek, peradangan pada lidah, mual, nafsu

makan hilang, sakit kepala, pingsang, pucat, dan agak kekuningan. Asam folat yang berfungsi untuk mengurangi resiko terjadinya neural tube defect (spina bifida, anencephaly) pada janin dan anemia megaloblastik pada ibu. Makanan yang mengandung asam folat adalah kol, kangkung, daging, kacang-kacangan, gandum dan orange.

5. Zat Besi

Zat besi berperan dalam produksi hemoglobin, yang berguna untuk menangkap oksigen. Ibu hamil sebaiknya mengkonsumsi tambahan 9 miligram tambahan zat besi tiap hari pada trimester kedua. Jumlah ini meningkat menjadi 13 miligram pada trimester ketiga. Zat besi yang berguna untuk mencegah anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) Ibu. Makanan kaya zat besi terdapat dalam daging, hati, ikan, telur, bayam dan brokoli

6. Magnesium

Magnesium pada ibu hamil sebaiknya dikonsumsi 270-300 miligram setiap harinya. Zat ini berperan dalam memperbaiki sel yang rusak, membangun tulang dan gigi yang kuat, mengatur kadar insulin, serta gula dalam darah. Sumber makanan yang mengandung banyak magnesium meliputi tahu, gandum utuh, sayuran berdaun hijau, dll.

7. Fosfor

Kecukupan konsumsi fosfor akan membangun tulang dengan struktur lebih kuat. Fosfor juga mengembangkan fungsi pembekuan darah, ginjal, dan mengatur irama jantung. Fosfor dibutuhkan 600 miligram per hari pada ibu hamil. Dapat diperoleh dari kacang tanah, terigu, kacang mede, hati, dll

8. Vitamin (A, B6, C, D) dan Zinc

1. Vitamin A penting untuk pembentukan mata, kulit, dan selaput lendir. Vitamin ini juga penting untuk resistensi infeksi, pertumbuhan tulang, dan metabolisme lemak.
2. Vitamin B6 ini membantu metabolisme lemak, protein, dan karbohidrat. Selain itu vitamin ini juga meregenerasi sel darah merah dan mengembangkan sistem otak dan saraf
3. Vitamin C penting untuk perbaikan jaringan dan produksi kolagen, yang merupakan komponen tulang rawan, tendon, tulang, dan kulit sebanyak 85 miligram
4. vitamin D dibutuhkan sebanyak 5 mcg atau 200 IU yang berguna dalam membantu membentuk tulang dan gigi.
5. Sedangkan Zinc dibutuhkan sebanyak 10,5 miligram, untuk pertumbuhan sel dan pembentukan DNA. Terdapat dalam kuning telur, hati, ikan dan terbentuk di bawah jaringan kulit yang langsung terkena sinar matahari pagi.

Kesimpulan

Menjadi Ibu adalah periode membahagiakan bagi seorang wanita. Perlu adanya pembekalan agar nantinya kesehatan ibu dan janin terjaga. Perlu adanya kesadaran

dari ibu hamil untuk menajalani hidup yang sehat. Untuk menjawabnya, maka dibutuhkan sebuah konsep kehamilan yang sehat. Konsep kehamilan sehat dalam tulisan ini meliputi penguasaan referensi kehamilan, mengatur pola makan beserta kandungan gizinya, menghindari minuman beralkohol, menghindari merokok, berolahraga, rutin periksa ke dokter kandungan dan mengelola emosi

B. Skenario :

SKENARIO KIE FISIOLOGI PRA-KONSEPSI

Bidan : Assalamualaikum, selamat siang ibu

Pasien : Waalaikumsalam, siang bu bidan

Bidan : Perkenalkan ibu, saya Bidan Ella disini saya Bidan yang bertugas untuk mendampingi Konseling pada pada siang hari ini. Apakah ada yang bisa saya bantu?

Pasien : Iya ibu bidan, Disini saya ingin menanyakan terkait apa saja perubahan Fisiologi yang terjadi pada pra-konsepsi

Bidan : Baik ibu sebelum kita melakukan konseling pada siang ini alangkah baiknya kita membaca basmallah terlebih dahulu, untuk kelancaran selama konseling

Bismillahirrohmanirrohim

Bidan : baik ibu, saya akan membacakan rekam medis ibu terlebih dahulu ya. Apakah benar ini dengan ibu Andin?

Pasien : Iya benar Ibu

Bidan : apakah betul tanggal lahirnya 09 november 1998

Pasien : Iya benar ibu

Bidan : baik ibu untuk melakukan konseling pada siang ini membutuhkan waktu kurang lebih sekitar 15-20 menit apakah ibu bersedia?

Pasien : iya ibu saya bersedia

Bidan : sebelum kita memulai konseling pada siang ini apakah ada yang ingin di tanyakan terlebih dahulu?

Pasien : belum ada ibu

Bidan : jika belum ada ingin ditanyakan saya akan memulai konseling pada siang hari ini ibu, jika nanti pada saat berjalannya konseling ada yang ingin ibu tanyakan

silahkan tanyakan saja. Sebelumnya apakah ibu sudah mengetahui apa itu prakonsepsi?

Pasien : persiapan kehamilan bukan ya bu?

Bidan : Iya benar, tetapi lebih jelasnya prakonsepsi merupakan strategi yang penting untuk meningkatkan kualitas anak yang akan dilahirkan sekaligus dapat membantu pada upaya penurunan kesakitan dan kematian ibu dan bayi. Dan juga ada beberapa perubahan fisiologi yang terjadi.

Pasien : maksud dari perubahan fisiologi yang terjadi pada masa prakonsepsi itu apa ya bu?

Bidan : Perubahan fisiologi adalah perubahan organ, jaringan, atau sel. Yang mempengaruhi adanya perubahan pada fisik.

Pasien : Perubahan fisiologi pada prakonsepsi itu perubahan yang seperti apa?

Bidan : yaitu perubahan pada Masa dewasa awal atau early adulthood (18- 25 tahun) merupakan masa penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial yang baru sebagai orang dewasa. Orang dewasa awal diharapkan dapat memainkan peran baru sebagai suami atau istri, sebagai orang tua, sebagai pekerja, dan sebagai anggota masyarakat. Peran baru yang dimainkan oleh orang dewasa awal harus diikuti oleh perubahan sikap, keinginan dan nilai-nilai yang sesuai dengan peran baru tersebut. Orang dewasa awal sering mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri secara mandiri dan bertanggung jawab terhadap peran baru yang ia miliki, baik sebagai suami, istri, pekerja maupun anggota masyarakat.

Pasien : jika perubahan fisiologi pada kehamilan itu apa saja ya bu?Seperti payudara membesar ya?

Bidan : Iya ibu betul, itu adalah salah satunya sebenarnya masih banyak lagi Perubahan Fisiologis pada Ibu Hamil yang terjadi pada tubuh pada saat hamil, bersalin dan nifas adalah perubahan yang hebat dan menakjubkan. Sistem-sistem tubuh berubah dengan otomatis menyesuaikan dengan keadaan hamil, bersalin dan nifas.

1. Payudara

pada awal kehamilan perempuan akan merasakan payudara menjadi semakin lunak. Setelah bulan kedua payudara akan bertambah ukurannya dan vena – vena dibawah kulit akan lebih terlihat. Puting payudara akan lebih besar, kehitaman, dan tegak.

Areola akan lebih besar dan kehitaman. Kelenjar sebasa dari areola akan membesar dan cenderung menonjol keluar.

2. Sistem perkemihan

Karena pengaruh desakan hamil muda dan turunnya kepala bayi pada hamil tua, terjadi gangguan miksi dalam bentuk sering berkemih. Desakan tersebut

menyebabkan kandung kemih cepat terasa penuh. Hemodelusi menyebabkan metabo-lisme air makin lancar sehingga pembentukan urine akan bertambah.

3. Perubahan pada Sistem Pencernaan
Perubahan yang terjadi pada sistem pencernaan dipengaruhi oleh peningkatan hormon progesteron dan tekanan uterus yang membesar terhadap organ saluran pencernaan ibu hamil akan merasakan mual baik yang sedang maupun berat dengan atau tanpa terjadinya “Morning Sickness” Pada beberapa wanita ditemukan adanya (ngidam makanan) yang mungkin berkaitan dengan persepsi individu wanita
4. Perubahan Sistem Muskuloskeletal Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal dipengaruhi baik secara hormonal dengan efek relaksasi jaringan persendian juga secara postural dari berpindahnya pusat gravitasi.

Pasien : ohiya bu, bagaimana persiapan kehamilan yang sehat?

Bidan : Kehamilan yang sehat didukung dengan adanya pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan. Diantaranya dengan pemeriksaan reproduksi ibu dan ayah. Pemeriksaan ini penting karena akan membantu mengatasi kemungkinan terjadinya kelainan genetik pada bayi dalam kandungan bu hamil sering tidak menyadari kebiasaannya menyepelkan hal-hal kecil yang ternyata besar pengaruhnya terhadap kesehatan si janin.

Pasien : Oh jadi untuk persiapan kehamilan yang sehat itu harus dilakukan pemeriksaan dulu ya? kalo untuk penerapannya kehamilan yang sehat bagaimana ya bu?

Bidan : iya ibu betul sekali, nah untuk penerapannya kan selama hamil itu, ibu hamil mengalami banyak perubahan. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormonal yang mempengaruhi perubahan secara fisik dan emosi. Bagi ibu hamil pemilihan makanan dan minuman harus diperhatikan agar kesehatan jabang bayi yang ada dalam kandungan ikut terjaga. Pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi untuk menyusui dan mengasuh anak. Asupan gizi yang baik selama kehamilan juga akan berdampak terhadap suplai kebutuhan gizi yang baik untuk pertumbuhan janin.

Pasien : Oh iya ibu apakah ada asupan nutrisi yang harus di perhatikan?

Bidan : pertanyaan yang bagus, jadi asupan nutrisi itu sangat penting ibu karena bermanfaat terhadap janin yang di kandung supaya lahir sehat dan cerdas. Yang harus di perhatikan yaitu:

1. Energi
Karena energi diperoleh dari makanan yang mengandung sumber karbohidrat (padi padian, umbi-umbian, dan gula murni) dan lemak (merupakan energi berkonsentrat tinggi, bisa diperoleh dari minyak, kacang-kacangan dan biji-

bijian) ibu hamil yang mengalami KEP (Kurang Energi dan Protein) akan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR), ukuran otak yang kecil dan jumlah sel otak yang kurang. ibu hamil tidak boleh kelebihan kalori karena menyebabkan kegemukan. Ia bisa menderita pre eklamsia

2. Protein

Ibu hamil memerlukan tambahan protein rata-rata 12 gram, dapat diperoleh dari protein hewani (telur, ikan, daging, susu sapi, unggas dan kerang) dan protein nabati (kacang kedelai: tahu, tempe dan susu kedelai)

3. Kalsium

Kalsium dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang dan gigi yang kuat, kesehatan saraf, jantung dan otot. Kalsium juga dibutuhkan untuk mengembangkan irama jantung dan pembekuan darah,

4. Zat besi

Zat besi berperan dalam produksi hemoglobin, yang berguna untuk menangkap oksigen Ibu hamil sebaiknya mengkonsumsi tambahan 9 miligram tambahan zat besi tiap hari pada trimester kedua.

5. Vitamin

Seperti Vitamin (A, B6, C, D) dan Zinc

Bagaimana ibu apakah sudah jelas? atau masih ada yang ingin ditanyakan?

Pasien : Alhamdulillah sudah cukup jelas ibu

Bidan : Alhamdulillah jika ibu sudah paham, baik karena sudah tidak ada yang ditanyakan bisa diulang lagi bu apa yang sudah saya sampaikan mengenai apa saja perubahan fisiologi pada ibu hamil?

Pasien : jadi yang saya tangkap dari yang sudah ibu jelaskan itu perubahannya adalah pada payudara, pada sistem pencernaan, perkemihan, dan pada sistem musculoskeletal. Benar ngga bu?

Bidan : Benar ko bu, alhamdulillah ibu beneran sudah sudah paham ya. Jadi kita bisa tutup konseling hari ini ya bu.

Pasien : Iya allhamdulillah ibu terima kasih atas penjelasannya, kalau begitu saya permisi pamit pulang ya bu.

Bidan : sama-sama, iya ibu silahkan. hati-hati di jalan nggih bu

Pasien : Iya ibu sekali lagi terima kasih, Assalamualaikum

Bidan : Waalaikumsalam wr. wb

C. Media (leaflet/Ppt) :

- Leaflet :

PERUBAHAN FISILOGI PADA IBU HAMIL

Peran ketubuhan sangat penting terhadap kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandung. Oleh karena itu, perubahan fisiologi ibu hamil sangat penting untuk dipahami, sehingga ibu hamil dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi perubahan fisiologi yang akan terjadi selama kehamilan. Perubahan fisiologi ibu hamil dapat diartikan sebagai perubahan-perubahan fisiologi ibu hamil yang terjadi dengan ketubuhan untuk memelihara bayi.

PERUBAHAN FISILOGI SELAMA KEHAMILAN

1. Pernafasan

- Membran dan bronkus tetap
- Waktu pulang akan meningkat
- Sekresi piring akan meningkat
- Pernafasan mudah mengalami asma

2. Sistem Peredaran Darah

- Meningkat setelah hamil
- Waktu pulang akan meningkat
- Sekresi piring akan meningkat
- Pernafasan mudah mengalami asma

3. Yagita

- Perubahan mudah meningkat
- Laktasi terjadi kemudian

PERUBAHAN FISILOGI PADA IBU HAMIL

1. Perubahan Darah Ibu

- Tekanan darah cenderung menurun
- Kadang-kadang kaki bengkak
- Perubahan perubahan darah laki

2. Sistem Peredaran Darah

- Meningkatkan setelah hamil
- Waktu pulang akan meningkat
- Sekresi piring akan meningkat
- Pernafasan mudah mengalami asma

3. Yagita

- Perubahan mudah meningkat
- Laktasi terjadi kemudian

PERUBAHAN FISILOGI PADA IBU HAMIL

1. Perubahan Darah Ibu

- Tekanan darah cenderung menurun
- Kadang-kadang kaki bengkak
- Perubahan perubahan darah laki

2. Sistem Peredaran Darah

- Meningkatkan setelah hamil
- Waktu pulang akan meningkat
- Sekresi piring akan meningkat
- Pernafasan mudah mengalami asma

3. Yagita

- Perubahan mudah meningkat
- Laktasi terjadi kemudian

PERUBAHAN FISILOGI PADA IBU HAMIL

1. Perubahan Darah Ibu

- Tekanan darah cenderung menurun
- Kadang-kadang kaki bengkak
- Perubahan perubahan darah laki

2. Sistem Peredaran Darah

- Meningkatkan setelah hamil
- Waktu pulang akan meningkat
- Sekresi piring akan meningkat
- Pernafasan mudah mengalami asma

3. Yagita

- Perubahan mudah meningkat
- Laktasi terjadi kemudian

- PPT

D. Link video KIE

https://youtu.be/rZlA4bp_4nE

E. Link video diskusi

https://youtu.be/_8dWpCAYiBU

F. Foto dokumentasi pengerjaan



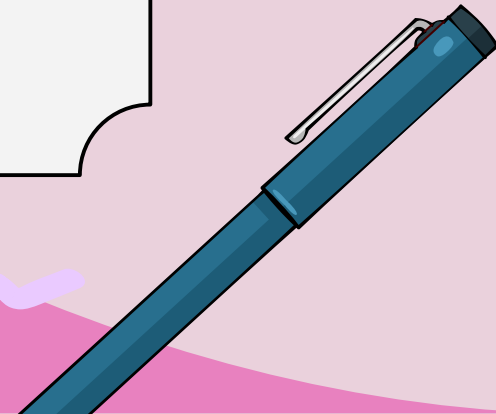
Referensi :

- Juli Okta, Herizasyam. (2016). Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Vol. 3 No. 2, Maret 2016, hal : 147-159.*
<https://www.poltekkesjakarta3.ac.id/ejurnalnew/index.php/jitek/article/download/67/54>
- Ana, P. (2017). Konsep Kehamilan Sehat: Upaya Mencetak Generasi Cerdas. Lomba Artikel Kesehatan Nasional Tahun 2014 Akbid Ummi Khasanah.
<http://eprints.uad.ac.id/8172/>

Tugas KIE Asuhan Prakonsepsi



Fisiologi Pra-konsepsi



Kelompok 1

1. Ella Aprillyana (2010101001)
2. Apriliana Andin (2010101002)
3. Fauziah Syah Purti (2010101003)
4. Resa Nur Azizah (2010101004)
5. Mila Dewi Susanti (2010101005)
6. Selvia Indri fatika (2010101006)
7. Tri Revita (2010101007)
8. Fanny Rahmawaty (2010101008)
9. Mifta Arsyah Harsendi (2010101009)
10. Nelva Regita pramesti (2010101010)
11. Intan Nur Aulia dewi (2010101011)




Apa itu masa prakonsepsi?

Prakonsepsi merupakan strategi yang penting untuk meningkatkan kualitas anak yang akan dilahirkan sekaligus dapat membantu pada upaya penurunan kesakitan dan kematian ibu dan bayi. Sangatlah penting menyiapkan kehamilan terutama dalam hal menyiapkan kesehatannya, khususnya terkait nutrisi, olahraga, kebiasaan yang dapat mengganggu kehamilan misal merokok, minum-minuman keras, polusi lingkungan dan mengurangi stress. Kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan sangat bermanfaat untuk mencegah malnutrisi, menyiapkan tubuh pada perubahan – perubahan pada saat hamil, mengurangi stress dan mencegah obesitas, mengurangi risiko keguguran, persalinan premature, berat bayi lahir rendah dan kematian janin mendadak, dan mencegah efek dari kondisi kesehatan yang bermasalah pada saat kehamilan.





Perubahan fisiologi pada masa prakonsepsi



Perubahan fisiologi pada masa prakonsepsi Perubahan pada Masa dewasa awal atau early adulthood (18- 25 tahun) merupakan masa penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial yang baru sebagai orang dewasa. Orang dewasa awal diharapkan dapat memainkan peran baru sebagai suami atau istri, sebagai orang tua, sebagai pekerja, dan sebagai anggota masyarakat. Peran baru yang dimainkan oleh orang dewasa awal harus diikuti oleh perubahan sikap, keinginan dan nilai-nilai yang sesuai dengan peran baru tersebut. Orang dewasa awal sering mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri secara mandiri dan bertanggung jawab terhadap peran baru yang ia miliki, baik sebagai suami, istri, pekerja maupun anggota masyarakat.

Perubahan fisiologi pada masa kehamilan

1. Perubahan pada payudara

pada awal kehamilan perempuan akan merasakan payudara menjadi semakin lunak. Setelah bulan kedua payudara akan bertambah ukurannya dan vena – vena dibawah kulit akan lebih terlihat. Puting payudara akan lebih besar, kehitaman, dan tegak. Areola akan lebih besar dan kehitaman. Kelenjar sebasa dari areola akan membesar dan cenderung menonjol keluar.

2. Sistem perkemihan

Karena pengaruh desakan hamil muda dan turunnya kepala bayi pada hamil tua, terjadi gangguan miksi dalam bentuk sering berkemih.

Desakan tersebut menyebabkan kandung kemih cepat terasa penuh. Hemodelusi menyebabkan metabo-lisme air makin lancar sehingga pembentukan urine akan bertambah.

3. Perubahan pada sistem pencernaan

Perubahan yang terjadi pada sistem pencernaan dipengaruhi oleh peningkatan hormon progesteron dan tekanan uterus yang membesar terhadap organ saluran pencernaan ibu hamil akan merasakan mual baik yang sedang maupun berat dengan atau tanpa terjadinya “Morning Sickness” Pada beberapa wanita ditemukan adanya (ngidam makanan) yang mungkin berkaitan dengan persepsi individu wanita

4. Perubahan Sistem Muskuloskeletal

Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal dipengaruhi baik secara hormonal dengan efek relaksasi jaringan persendian juga secara postural dari berpindahnya pusat gravitasi



Persiapan Kehamilan



Kehamilan yang sehat didukung dengan adanya pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan. Diantaranya dengan pemeriksaan reproduksi ibu dan ayah. Pemeriksaan ini penting karena akan membantu mengatasi kemungkinan terjadinya kelainan genetik pada bayi dalam kandungan ibu hamil sering tidak menyadari kebiasaannya menyepelkan hal-hal kecil yang ternyata besar pengaruhnya terhadap kesehatan si janin. selama masa kehamilan, ibu akan mengalami banyak perubahan. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormonal yang mempengaruhi perubahan secara fisik dan emosi. Bagi ibu hamil pemilihan makanan dan minuman harus diperhatikan agar kesehatan jabang bayi yang ada dalam kandungan ikut terjaga. Pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi untuk menyusui dan mengasuh anak. Asupan gizi yang baik selama kehamilan juga akan berdampak terhadap suplai kebutuhan gizi yang baik untuk pertumbuhan janin.

Asupan nutrisi untuk ibu hamil

Asupan nutrisi itu sangat penting untuk ibu karena bermanfaat terhadap janin yang di kandung supaya lahir sehat dan cerdas. Yang harus di perhatikan yaitu :

1. Energi

Karena energi diperoleh dari makanan yang mengandung sumber karbohidrat (padi padian, umbi-umbian, dan gula murni) dan lemak (merupakan energi berkonsentrat tinggi, bisa diperoleh dari minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian) ibu hamil yang mengalami KEP (Kurang Energi dan Protein) akan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR), ukuran otak yang kecil dan jumlah sel otak yang kurang. ibu hamil tidak boleh kelebihan kalori karena menyebabkan kegemukan. Ia bisa menderita pre eklamsia

2. Protein

Ibu hamil memerlukan tambahan protein rata-rata 12 gram, dapat diperoleh dari protein hewani (telur, ikan, daging, susu sapi, unggas dan kerang) dan protein nabati (kacang kedelai: tahu, tempe dan susu kedelai).



3. Kalsium

Kalsium dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang dan gigi yang kuat, kesehatan saraf, jantung dan otot. Kalsium juga dibutuhkan untuk mengembangkan irama jantung dan pembekuan darah.

4. Zat besi

Zat besi berperan dalam produksi hemoglobin, yang berguna untuk menangkap oksigen Ibu hamil sebaiknya mengkonsumsi tambahan 9 miligram tambahan zat besi tiap hari pada trimester kedua.

5. Vitamin

Seperti Vitamin (A, B6, C, D) dan Zinc

