

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

### **I. IDENTIFIKASI MASALAH**

Banyak kaum wanita yang tidak menyadari bahwa dirinya sedang hamil sampai beberapa minggu setelah terjadinya kehamilan. Padahal harus disadari bahwa minggu-minggu awal kehamilan sebenarnya adalah merupakan kunci awal bagaimana bayi akan tumbuh dan berkembang didalam tubuh ibu. Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan, baik itu persiapan fisik maupun mental, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum masa kehamilan agar berdampak positif pada adaptasi fisik dan psikologis ibu selama kehamilan serta kondisi janin yang baik Pada minggu-minggu awal kehamilan, status kesehatan dan nutrisi ibu akan sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kesehatan dan perawatan kesehatan yang prima sebelum kehamilan (lazim disebut sebagai perawatan prakonsepsi) akan membantu ibu untuk melewati masa-masa kehamilan dengan baik.

### **II. PENGANTAR**

Topik	: Perencanaan Kehamilan
Subtopik	: Perencanaan Kehamilan Pada wanita usia produktif dan telah menikah
Sasaran	: wanita usia produktif dan telah menikah
Jam	: 10.00
Hari/Tanggal	: selasa, 10 november 2021
Waktu	: 15 menit
Tempat	: ruangan posyandu bhayangkara

### **III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM**

Setelah mendapatkan penjelasan tentang perencanaan kehamilan selama 15 menit, diharapkan calon ibu dapat mengerti dan memahami tentang berbagai cara untuk mendapat kehamilan yang diharapkan.

### **IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS**

Setelah mendapatkan penjelasan tentang perencanaan kehamilan, diharapkan calon ibu mampu :

- a. Menjelaskan pengertian perencanaan kehamilan
- b. Menyebutkan hal-hal yang diperlukan untuk mempersiapkan kehamilan
- c. Menyebutkan Pola nutrisi yang mendukung perencanaan kehamilan
- d. Menyebutkan dampak kehamilan yang tidak direncanakan

## V. MATERI

Terlampir

## VI. METODE

Ceramah dan diskusi tanya jawab

## VII. MEDIA

PPT

## VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	2 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam, membaca lafal <i>basmallah</i> 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu 5. Mengkaji pengetahuan para ibu tentang Perencanaan Kehamilan Pada wanita usia produktif dan telah menikah	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan Memberi respon
2.	20 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang: a. Pengertian Perencanaan kehamilan b. Hal-hal yang dibutuhkan untuk mempersiapkan kehamilan c. Pola nutrisi yang mendukung perencanaan kehamilan d. Dampak kehamilan yang tidak direncanakan 2. Memberikan kesempatan untuk bertanya.	Mendengarkan dan memperhatikan.  Bertanya  Menjawab pertanyaan

		3. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan. 4. Memberikan penghargaan 5. Mengucapkan terimakasih	
3.	5 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan salam	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam

## IX. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Pertanyaan : 2 soal

Soal : Terlampir