

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Mempersiapkan 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 genetic pada bayi dalam kandungan.

II. PENGANTAR

Topik : Mempersiapkan kehamilan yang sehat
Subtopik : Kesiapan diri sebelum kehamilan
Sasaran : Pasangan mudah yang baru menikah
Jam : 10.00
Hari/Tanggal : 10 mei 2021
Waktu : 30 menit
Tempat : Posyandu bina karya

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan para para pasangan muda dapat memahami pentingnya mempersiapkan kehamilan yang sehat.

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan para suami istri dapat :

1. Mengetahui pengertian mempersiapkan kehamilan yang sehat
2. Mengetahui langkah-langkah mempersiapkan diri sebelum kehamilan
3. Memgetahui nutrisi sebelum kehamilan yang sehat

V. MATERI

- Pengertian mempersiapkan kehamilan
- Langkah-langkah mempersiapkan kehamilan
- Nutrisi sebelum kehamilan

VI. METODE

Ceramah dan diskusi tanya jawab

VII. MEDIA

Ppt dan laptop

VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 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 pasangan muda tentang mempersiapkan kehamilan yang sehat.	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan
	20 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang: a. Pengertian mempersiapkan kehamilan yang sehat b. Bagaimana Langkah-langkah mempersiapkan	Mendengarkan dan memperhatikan. Bertanya Menjawab pertanyaan

		<p>diri sebelum kehamilan yang sehat</p> <p>c. bagaimana mempersiapkan nutrisi kehamilan yang sehat</p> <p>2. Memberikan kesempatan untuk bertanya.</p> <p>3. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan.</p> <p>4. Memberikan penghargaan</p> <p>5. Mengucapkan terimakasih</p>	
3.	5 menit	<p>Penutup :</p> <p>1. Menyimpulkan materi</p> <p>2. Mengucapkan salam</p>	<p>Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>Menjawab salam</p>

IX. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Pertanyaan : 2 soal

Soal : 1. Mengapa harus mempersiapkan diri sebelum kehamilan ?
2. Apa saja yang harus dipersiapkan sebelum kehamilan ?

Jawaban:

1. Mengapa harus mempersiapkan diri sebelum kehamilan ?

Persiapan sebelum memulai kehamilan bisa dilakukan untuk meningkatkan kesuburan, menjalani kehamilan dengan lebih nyaman, serta melahirkan bayi yang sehat.

beberapa persiapan yang perlu dilakukan untuk memulai mempersiapkan diri mulai dari konsultasi ke dokter hingga menerapkan gaya hidup sehat.

2. Apa saja yang harus dipersiapkan sebelum kehamilan ?

- a. Pemeriksaan Kesehatan
 - Pemeriksaan virus
 - Pemeriksaan fisik
 - Pemeriksaan darah
 - Pemeriksaan genetika
- b. Menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh
- c. Menghindari kebiasaan buruk
- d. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang
 - Protein
 - Vitamin dan mineral
 - Mengurangi konsumsi makanan yang berminyak
 - Membatasi kafein
- e. Persiapan psikologis dan mental

Lampiran:

MEMPERSIAPKAN KEHAMILAN YANG SEHAT

A. Pengertian mempersiapkan kehamilan

persiapan kehamilan dengan menjaga kesehatan tubuhnya. Hal tersebut merupakan bentuk ikhtiar untuk mendapatkan kemaslahatan. Seorang ibu mempunyai tanggung jawab yang besar untuk membuat anaknya terlahir sebagai anak yang sehat dan cerdas. Semua itu bisa terbentuk, salah satunya dengan mengupayakan persiapan kehamilan sehat.

Masa mempersiapkan kehamilan merupakan masa yang cukup rentan dan akan menentukan bagaimana kesehatan bayi setelah lahir, bahkan ketika ia mulai besar. Tak hanya hal tersebut, persiapan kehamilan sehat juga terkait bagaimana proses persalinan

yang baik dan sehat. Masa kehamilan yang tidak dijaga dan dipersiapkan akan memberikan pengaruh pada proses persalinan atau melahirkan.

B. Langkah-langkah mempersiapkan kehamilan

1. Melakukan konsultasi dengan dokter kandungan. Hal pertama yang sebaiknya dilakukan Ketika hendak mempersiapkan kehamilan adalah menemui dokter kandungan. Dokter biasanya akan melakukan beberapa pemeriksaan, mengecek riwayat kondisi kesehatan, obat yang sedang atau pernah dikonsumsi, dan lain sebagainya. Hal ini dimaksudkan untuk menentukan langkah apa yang sebaiknya diambil sebelum kehamilan untuk menghindari kelainan janin. Dengan demikian, mempersiapkan kehamilan pun bisa lebih matang dan mumpuni.
2. Penuhi kebutuhan asam folat. Asam folat mampu menurunkan risiko kegagalan ovulasi (proses pelepasan sel telur dari indung telur) dan meningkatkan kesuburan ibu dan juga bapak Untuk itu, kebutuhan asam folat haruslah dipenuhi setiap harinya ketika hendak mempersiapkan kehamilan. Jumlah konsumsi asam folat yang disarankan setiap harinya berkisar 400 mikrogram dan ibu bisa mendapatkannya dari sayuran hijau, brokoli, alpukat, dan juga asparagus. Selain bagus untuk ibu hamil, asam folat juga bermanfaat untuk pertumbuhan saraf dan tulang belakang.
3. Kurangi konsumsi daging yang tidak matang. Kalau ibu suka mengonsumsi daging setengah matang, sebaiknya kurangi kebiasaan tersebut secara perlahan. Pasalnya, daging yang tidak matang bisa meningkatkan risiko toksoplasma. Jika tidak ditangani dengan baik, maka infeksi ini bisa menyebabkan keguguran saat hamil, mengganggu pertumbuhan organ, otak, dan saraf janin dalam kandungan.
4. Minum susu persiapan kehamilan. Untuk menunjang nutrisi yang dibutuhkan proses perencanaan, ibu disarankan untuk meminum susu persiapan kehamilan yakni PRENAGEN Esensis secara rutin. PRENAGEN Esensis merupakan susu rendah lemak yang mengandung zat besi, tinggi asam folat, tinggi kalsium, serat pangan, dan vitamin E yang bisa membantu mempersiapkan kehamilan dan menghindari risiko cacat tabung saraf. PRENAGEN Esensis tersedia dalam tiga rasa yakni coklat, vanilla, dan moka dan sebaiknya dikonsumsi secara rutin dua gelas per hari.

5. Deteksi infeksi TORCH (Toksoplasmosis, Rubella, Cytomegalovirus, Herpes simpleks). Saat mulai merencanakan kehamilan, disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dan mendeteksi kemungkinan infeksi TORCH. Pasalnya, infeksi ini bisa menyebabkan keguguran dan juga cacat bawaan pada janin. Yang berbahaya, ibu hamil seringkali tidak menyadari jika dirinya mengidap TORCH. Untuk itu, jika setelah pemeriksaan ternyata ibu mengidap TORCH, sebaiknya lakukan pengobatan terlebih dahulu baru mempersiapkan kehamilan.
6. Lakukan imunisasi MMR. Kesehatan janin dalam perut bisa berbahaya jika ibu terinfeksi campak dan rubella. Untuk itu, saat memulai mempersiapkan kehamilan disarankan untuk melakukan imunisasi MMR setidaknya satu bulan sebelum kehamilan. Silahkan temui dokter untuk melakukan imunisasi.

C. NUTRISI SAAT MEMPERSIAPKAN KEHAMILAN

1. Asam folat

merupakan salah satu nutrisi sebelum hamil yang harus Anda perhatikan. Pasalnya, zat gizi ini akan sangat penting selama 28 hari pertama kehamilan atau setelah pembuahan. Sayangnya, banyak wanita tidak sadar bahwa dirinya hamil, sebelum memasuki hari ke-28.

2. Zat besi

Salah satu nutrisi atau zat gizi sebelum hamil yang juga sebaiknya dipenuhi adalah zat besi dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, pertumbuhan plasenta, memperluas volume sel darah merah ibu, dan sebagai cadangan zat besi dalam darah yang akan hilang selama melahirkan.

3. Kalsium

dikenal sebagai gizi yang baik untuk kesehatan gigi dan tulang, tapi kalsium ternyata menjadi salah satu nutrisi yang sebaiknya dipenuhi sejak sebelum hamil. Kalsium dapat membantu sistem reproduksi Anda bekerja lebih baik. Bahkan, kalsium mungkin dapat membantu sebagai cara cepat hamil.

4. Yodium

Yodium juga termasuk salah satu nutrisi atau zat gizi yang sebaiknya sebelum dan selama hamil. Pasalnya, yodium dibutuhkan saat hamil untuk membantu perkembangan otak dan sistem saraf bayi. Kekurangan yodium saat hamil menimbulkan banyak risiko bagi bayi, seperti kerusakan otak dan cacat mental.

5. Asam lemak omega3

seorang wanita sebelum hamil adalah asam lemak omega-3. Wanita membutuhkan banyak asam lemak omega-3 saat hamil. Asam lemak omega-3 ditransfer dari ibu ke janin melalui plasenta untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin.

Asam lemak omega-3 dibutuhkan untuk perkembangan sistem saraf pusat, otak, dan retina pada janin. Asupan asam lemak omega-3 yang mencukupi ketika hamil berhubungan dengan perkembangan bayi setelah lahir.

DAFTAR PUSTAKA

BKKBN UMM. Mempersiapkan Kehamilan Yang Sehat. Universitas Muhammadiyah Malang. Published 2014. Accessed August 1, 2021. <https://dp2m.umm.ac.id/files/file/INFORMASI%20PROGRAM%20INSENTIF%20RISTEK/Modul%20mempersiapkan%20kehamilan%20sehat.pdf>.

Poston L, Caleyachetty R, Cnattingius S, et al. Preconceptional and maternal obesity: epidemiology and health consequences. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. Published online December 2016:1025-1036. doi:[10.1016/s2213-8587\(16\)30217-0](https://doi.org/10.1016/s2213-8587(16)30217-0).

health mistakes all pregnant women make <http://www.foxnews.com/health/2016/09/04/7-health-mistakes-all-pregnant-women-make.html> accessed Oct 4, 2016.