

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 : 30 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

-Power point

-Vidio

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

SOAL

1. Apa saja kondisi yang perlu diperhatikan bagi perempuan yang berencana hamil?

Jawaban:

Ada banyak kondisi yang memerlukan perhatian khusus bila seorang perempuan berencana hamil. Secara umum, calon wanita hamil dikatakan berisiko tinggi jika terdapat paling tidak satu dari beberapa kondisi di bawah ini:

- 1) Usia ibu kurang dari 20 atau lebih dari 35 tahun
- 2) Riwayat kehamilan sebelumnya:
 - keguguran berulang
 - kehamilan ektopik (kehamilan di luar rahim)
 - riwayat operasi sesar
 - preeklampsia (tekanan darah tinggi dalam kehamilan)
 - persalinan preterm (kurang bulan)
 - perdarahan sebelum atau sesudah persalinan
 - riwayat janin dengan defek tabung neural (neural tube defect)

3) Menderita atau memiliki riwayat medis:

- Hipertensi kronik (tekanan darah tinggi yang sudah menahun)
- Diabetes mellitus (penyakit gula)
- Epilepsi
- Penyakit jantung dan pembuluh darah
- Asma
- Trombofilia (gangguan pembekuan darah)
- Penyakit ginjal
- Hepatitis B atau C
- Anemia
- Penyakit tiroid
- Penyakit jaringan ikat, seperti rheumatoid arthritis, lupus
- Masalah psikiatri atau kejiwaan
- Kanker
- Penyakit infeksi
- Penyakit menular seksual

4) Memiliki riwayat penyakit genetik:

- thalassemia, fenilketonuria, dan lainnya

5) Penggunaan zat berbahaya:

- narkotika, rokok, dan alkohol

6) Status gizi:

- Status gizi kurang (underweight)
- Status gizi lebih (overweight atau obesitas)

Bila ada salah satu saja kondisi yang disebutkan di atas, maka sebaiknya Ibu berkonsultasi dengan dokter mengenai skrining prakonsepsi agar memasuki kehamilan dengan kondisi yang optimal. Diharapkan dengan dilakukannya skrining prakonsepsi ini, maka luaran buruk saat kehamilan dapat diminimalisir atau bahkan dapat dihindari. Skrining prakonsepsi adalah sebuah cara yang dilakukan untuk mengetahui risiko medis, perilaku, dan kondisi sosial kesehatan seorang perempuan atau luaran kehamilan melalui cara-cara tertentu secara medis.

2. Apa saja pelaksanaan skrining prakonsepsi calon pengantin perempuan

Jawaban:

Pelaksanaan skrining prakonsepsi di Indonesia di atur dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 97 Tahun 2014 Tentang pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, masa hamil, persalinan, dan masa sesudah melahirkan, penyelenggaraan pelayanan kontrasepsi, serta pelayanan kesehatan seksual. Pelayanan kesehatan masa sebelum hamil dilakukan untuk mempersiapkan perempuan dalam menjalani kehamilan dan persalinan yang sehat dan selamat serta memperoleh bayi yang sehat. Sasaran pelayanan kesehatan masa sebelum hamil berdasarkan Permenkes No.97 Tahun 2014 adalah remaja, calon pengantin dan pasangan usia subur. Kegiatan pelayanan kesehatan masa sebelum hamil berdasarkan Permenkes No.97 Tahun 2014 meliputi :

1. Pemeriksaan fisik

Pemeriksaan fisik yang dimaksudkan paling sedikit meliputi pemeriksaan tanda vital dan pemeriksaan status gizi. Pemeriksaan status gizi harus dilakukan terutama untuk menanggulangi masalah kurang energi kronis (KEK) dan pemeriksaan status anemia.

2. Pemeriksaan penunjang

Pemeriksaan penunjang merupakan pelayanan kesehatan yang dilakukan berdasarkan indikasi medis, terdiri atas pemeriksaan darah rutin, pemeriksaan darah yang dianjurkan, pemeriksaan penyakit menular seksual, pemeriksaan urin rutin dan pemeriksaan penunjang lainnya.

3. Pemberian imunisasi

Pemberian imunisasi dilakukan dalam upaya pencegahan dan perlindungan terhadap penyakit Tetanus. Pemberian imunisasi Tetanus Toxoid (TT) dilakukan untuk mencapai status T5 hasil pemberian imunisasi dasar dan lanjutan. Status T5 ditujukan agar wanita usia subur memiliki kekebalan penuh.

4. Suplementasi gizi

Pemberian suplementasi gizi bertujuan untuk pencegahan anemiagizi. Pemberian suplementasi gizi untuk pencegahan anemia gizi dilaksanakan dalam bentuk pemberian edukasi gizi seimbang dan tablet tambah darah.

5. Konsultasi kesehatan

Konsultasi kesehatan berupa pemberian komunikasi, informasi, dan edukasi.

6. Pelayanan kesehatan lainnya.

Pelayanan kesehatan yang harus diperhatikan dalam skrining prakonsepsi adalah pemeriksaan psikologis. Kondisi psikologis sangat mempengaruhi kehamilan sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus.

Lampiran

MATERI PERENCANAAN KEHAMILAN

A. PENGERTIAN PENGERTIAN PERENCANAAN KEHAMILAN

Merencanakan kehamilan merupakan perencanaan kehamilan untuk mempersiapkan kehamilan guna mendukung terciptanya kehamilan yang sehat dan menghasilkan keturunan yang berkualitas yang diinginkan oleh keluarga. Kehamilan bukanlah suatu hal yang mudah untuk dijalani, itu sebabnya merencanakan kehamilan penting untuk dilakukan. Banyak nutrisi yang diperlukan sebelum kehamilan yang harus Ibu persiapkan. Kehamilan yang tidak direncanakan dengan baik dapat memberi dampak buruk bagi ibu dan bayinya. Dalam mempersiapkan kehamilan, Ibu juga perlu memahami akan terjadi berbagai perubahan pada tubuh calon ibu. Hal ini penting agar Ibu terhindar dari komplikasi yang mungkin terjadi selama kehamilan. Hal yang harus diketahui saat merencanakan kehamilan Dalam merencanakan kehamilan, sebaiknya Ibu mempersiapkan diri Ibu dengan baik sebelum mengalami kehamilan. Maka itu, sebaiknya diskusikan dengan dokter dalam merencanakan kehamilan, dan cari tahu apa saja persiapan yang dibutuhkan.

Sebagai contoh, Ibu harus beri tahu dokter segala riwayat kesehatan yang pernah atau bahkan sedang Ibu hadapi. Tak hanya itu, dalam merencanakan kehamilan bersama dokter, Ibu pun perlu memberi tahu dokter segala jenis obat-obatan yang Ibu konsumsi. Selain itu, dalam mempersiapkan kehamilan bersama dokter, Ibu perlu memberi tahu segala masalah yang pernah Ibu alami saat hamil. Khususnya jika Ibu sudah pernah hamil sebelumnya. Dokter juga perlu tahu vaksin apa saja yang Ibu pernah gunakan. Ibu juga perlu memberi tahu dokter mengenai gaya hidup Ibu sehari-hari. Saat persiapan kehamilan, dokter perlu tahu bagaimana Ibu menjalani hari-hari Ibu. Sebagai contoh, jika Ibu merokok dan mengonsumsi alkohol, beri tahu sebanyak dan sesering apakah Ibu merokok dan minum alkohol sehari-hari. Untuk menghindari komplikasi yang mungkin terjadi saat Ibu hamil, Ibu pun harus mencari tahu kepada dokter, apa saja yang harus Ibu lakukan dalam mempersiapkan kehamilan. Lalu, Ibu juga harus menanyakan kepada dokter adakah pantangan saat merencanakan kehamilan, agar

Ibu dan janin tetap sehat. Pemeriksaan saat sedang merencanakan dan selama kehamilan sangat dianjurkan guna menjaga kesehatan Ibu dan calon bayi Ibu kelak.

B. HAL-HAL YANG DI PERLUKAN UNTUK MEMPERSIAPKAN KEHAMILAN

Dalam mempersiapkan kehamilan, ada beberapa hal yang harus Anda perhatikan, seperti:

1. Memiliki berat badan ideal

Untuk merencanakan kehamilan, akan lebih baik jika Ibu memiliki berat badan ideal. Jika dalam merencanakan kehamilan berat badan Ibu terhitung berlebih, mulai batasi asupan makanan Ibu. Tak hanya itu, Ibu juga disarankan untuk mulai berolahraga demi menurunkan berat badan Ibu. Memiliki berat badan normal dalam masa merencanakan kesehatan dapat menurunkan risiko Ibu mengalami komplikasi saat telah hamil nanti, misalnya hipertensi atau tekanan darah tinggi dan diabetes gestasional. Jika berat badan Ibu berlebih saat mempersiapkan kehamilan, tandanya Ibu perlu menurunkan sedikit berat badan Ibu. Namun, jika berat badan Ibu kurang saat masih dalam masa merencanakan kehamilan, Ibu harus menaikkan berat badan lebih banyak selama kehamilan.

2. Memperhatikan nutrisi sebelum kehamilan

Dalam merencanakan kehamilan, salah satu hal yang harus menjadi perhatian Ibu adalah nutrisi sebelum hamil. Sebaiknya, perbaiki pola makan Ibu saat sedang merencanakan kehamilan. Cobalah untuk memulai dengan mengonsumsi makanan sehat dan seimbang. Hal ini demi memenuhi kebutuhan gizi Ibu selama merencanakan kehamilan. Tidak hanya itu, dengan menerapkan pola makan sehat, Ibu juga akan membantu kehamilan Ibu untuk lebih mudah dijalani karena telah terbiasa untuk makan makanan sehat dan melakukan pola hidup sehat untuk ibu hamil. Untuk memulainya, Ibu bisa menambahkan sayur dan buah-buahan segar dalam menu makanan Ibu sehari-hari selama merencanakan kehamilan. Dengan begitu, Ibu akan lebih mudah menerapkan pola makan dengan gizi seimbang. Selain itu, nutrisi yang harus Ibu penuhi lainnya saat merencanakan kehamilan termasuk:

a. Karbohidrat

Selama merencanakan kehamilan, Ibu bisa meningkatkan asupan karbohidrat yang sehat. Sebagai contoh, Ibu bisa mengonsumsi roti gandum atau nasi merah

sebagai ganti nasi putih. Lalu, Ibu juga disarankan untuk membatasi konsumsi makanan dan minuman manis.

b. Protein

Ibu pun membutuhkan protein sebagai persiapan kehamilan. Nutrisi ini bisa Ibu dapatkan dari daging, ikan, susu, dan juga produk olahan susu, serta kacang-kacangan. Akan tetapi, jika Ibu vegetarian, Ibu juga bisa mendapatkan protein dari sumber lain dalam jumlah yang sesuai. Untuk lebih lengkapnya Ibu bisa berkonsultasi pada dokter.

c. Lemak

Tahukah Ibu bahwa lemak rupanya nutrisi yang juga penting, bahkan saat Ibu sedang merencanakan kehamilan? Ya, lemak memiliki fungsi untuk membantu tubuh Ibu menyerap vitamin. Oleh karenanya, pastikan bahwa Ibu mengonsumsi lemak sehat selama persiapan kehamilan. Ibu dapat memperolehnya dari ikan atau sumber nabati lainnya, seperti kacang-kacangan.

d. Serat

Salah satu nutrisi yang juga penting saat mempersiapkan kehamilan adalah konsumsi serat. Ibu bisa mengonsumsinya dari sayur, buah, dan biji-bijian. Untuk mendapatkan asupan serat yang Ibu butuhkan selama merencanakan kehamilan, Ibu bisa mendapatkannya dengan mengonsumsi sayur dan buah sebanyak tiga hingga lima kali dalam sehari. Mencukupi kebutuhan serat harian Ibu juga dapat mencegah Ibu dari sembelit selama Ibu hamil.

3. Mengonsumsi suplemen vitamin

Mengonsumsi suplemen vitamin juga bisa membantu Ibu dalam merencanakan kehamilan. Hal ini Ibu butuhkan saat Ibu tidak dapat memenuhi kebutuhan zat gizi tertentu. Asupan vitamin B atau asam folat sebelum hamil penting diperhatikan dalam merencanakan kehamilan. Pasalnya, berdasarkan Center of Disease Control and Prevention, seorang wanita yang hendak hamil setidaknya harus memiliki asupan asam folat yang cukup di dalam tubuhnya. Hal ini tidak hanya berlaku pada saat hamil saja, namun juga saat merencanakan kehamilan. Pasalnya, nutrisi ini dapat membantu mencegah terjadinya cacat lahir, khususnya pada otak dan tulang belakang bayi. Nutrisi lain yang juga bisa Ibu dapatkan dari suplemen termasuk zat besi dan vitamin A.

Mengonsumsi suplemen vitamin atau vitamin prenatal saat merencanakan kehamilan atau selama kehamilan dapat membantu Ibu memenuhi kebutuhan zat gizi penting selama kehamilan. Namun, Ibu perlu hati-hati dalam mengonsumsi suplemen vitamin ini. Konsultasikan dengan dokter Ibu terlebih dahulu apakah Ibu membutuhkan suplemen vitamin tersebut. Dokter akan menyesuaikan dengan asupan ibu sehari-hari. Terlalu banyak asupan vitamin juga dapat berdampak buruk bagi Ibu dan bayi Ibu, misalnya kelebihan vitamin A dapat menyebabkan bayi cacat lahir.

4. Membiasakan diri berolahraga secara teratur

Olahraga secara teratur juga merupakan salah satu hal yang harus Ibu mulai saat merencanakan kehamilan. Olahraga dapat membuat Ibu merasa lebih baik dan memberi Ibu banyak energi. Olahraga yang dilakukan selama kehamilan dapat membuat Ibu lebih siap untuk melakukan persalinan. Ibu dapat membiasakan melakukan olahraga mulai dari saat mempersiapkan kehamilan. Ibu bisa memulainya dengan berjalan, berenang, yoga, atau olahraga ringan lainnya.

5. Menghentikan kebiasaan merokok dan minum alkohol

Dalam mempersiapkan kehamilan, ada beberapa kebiasaan atau pola hidup Ibu yang harus Ibu korbankan. Salah satunya adalah berhenti merokok dan mengonsumsi alkohol. Mengapa? Keduanya terbukti dapat membahayakan kesehatan bayi dan juga kesehatan Ibu sendiri. Bahkan, jika Ibu bersikeras untuk mempertahankan pola hidup yang tidak sehat ini, ada kemungkinan saat Ibu hamil nanti, risiko keguguran meningkat. Merokok atau minum alkohol saat masih merencanakan kehamilan juga dapat membuat Ibu lebih sulit untuk hamil.

6. Mengurangi stress

Selama merencanakan kehamilan, Ibu harus memastikan bahwa Ibu dalam keadaan sehat dan tidak ada hal yang mengganggu pikiran Ibu. Bahkan, hal ini juga harus Ibu terapkan saat hamil maupun setelahnya. Pasalnya, jika selama persiapan kehamilan, Ibu membiarkan berbagai hal menghantui pikiran Ibu, hal ini dapat berujung pada stres. Sementara itu, stres saat sedang persiapan kehamilan dapat menjadi salah satu penyebab Ibu sulit hamil. Tak hanya itu, stres yang dirasakan selama kehamilan juga dapat mengganggu Ibu. Oleh karenanya, saat merencanakan kehamilan, lakukan hal-

hal yang dapat membuat Ibu senang dan tenang. Juga, hindari stres yang bisa Anda dapatkan dari tempat kerja.

7. Melengkapi vaksinasi

Jika Ibu belum melengkapi berbagai jenis vaksinasi selama persiapan kehamilan, kini adalah saat yang tepat. Hal ini bertujuan agar Ibu terhindar dari penyakit infeksi, seperti rubella, saat Ibu hamil nanti. Rubella dapat membahayakan bayi Ibu selama kehamilan. Jika Ibu belum menerima dua dosis vaksin MMR atau Ibu tidak mengingatkannya, sebaiknya konsultasikan dengan dokter Ibu. Lengkapi vaksinasi Ibu sebagai bagian dari merencanakan kehamilan.

C. POLA NUTRISI YANG MENDUKUNG PERENCANAAN KEHAMILAN

1. Protein

Protein membantu memperbaiki sel dan jaringan tubuh yang rusak serta mendorong produksi asam amino. Asam amino merupakan pendukung pertumbuhan sel tubuh ibu dan janin. Selain itu, protein juga meningkatkan jumlah darah dalam tubuh, serta membantu jaringan rahim dan payudara berkembang selama hamil nanti. Jumlah asupan protein yang direkomendasikan untuk orang dewasa adalah 60–65 gram setiap harinya. Asupan makanan yang mengandung protein bisa diperoleh dari makanan laut (seafood), telur, tahu, tempe, susu, keju, yoghurt, daging, dan kacang-kacangan, seperti kacang kedelai.

2. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi yang penting. Guna memperbesar peluang hamil, Anda dianjurkan untuk mengonsumsi karbohidrat sebanyak 300–350 gram sehari. Namun, jangan sampai Ibu salah pilih jenis karbohidrat yang dikonsumsi. Agar lebih sehat, pilihlah makanan untuk program hamil yang mengandung karbohidrat kompleks atau karbohidrat yang bersumber dari gandum utuh, buah-buahan, kentang, oatmeal, beras merah, dan sayuran.

3. Vitamin

Memenuhi asupan vitamin harian sangat penting bagi tubuh, terlebih lagi jika Ibu dan pasangan ingin segera memiliki momongan. Berikut ini adalah beberapa jenis vitamin yang penting untuk mendukung program hamil:

- Vitamin A, untuk mendukung pertumbuhan gigi dan tulang, memelihara kesehatan mata, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Rekomendasi asupan vitamin A harian adalah 600 RE. Vitamin A bisa diperoleh dari wortel, bayam, ubi, brokoli, dan jeruk.
- Vitamin B1, untuk mengatur sistem saraf dan meningkatkan energi. Rekomendasi asupan B1 harian adalah 1,1 mg dan terkandung di dalam gandum utuh, telur, nasi, sayuran, dan kacang-kacangan.
- Vitamin B2, untuk menyehatkan kulit dan mata. Jumlah asupan harian vitamin B2 yang direkomendasikan adalah 1,1 mg dan dapat ditemukan di dalam daging merah, unggas, ikan, telur, dan produk olahan susu.
- Vitamin B3, untuk meningkatkan kesehatan pencernaan, saraf, dan kulit. Rekomendasi asupan vitamin B3 harian adalah 14 mg dan banyak terkandung di dalam kacang, telur, ikan, daging merah, dan susu.
- Vitamin B6, untuk membantu produksi sel darah merah. Rekomendasi asupan vitamin B6 harian adalah 1,3–1,5 mg. Vitamin B6 dapat ditemukan di hati, daging merah, ikan, ayam, kacang kedelai, wortel, bayam, pisang, dan brokoli.
- Vitamin B12, untuk pembentukan DNA dan dapat membantu mencegah cacat tabung saraf (spina bifida). Rekomendasi asupan vitamin B12 harian adalah 4 mikrogram dan terkandung di dalam ikan, kerang, daging merah, telur, produk olahan susu, daging ayam, dan hati.

4. Mineral

Beberapa jenis mineral yang terkandung dalam makanan atau suplemen diketahui berperan dalam meningkatkan peluang hamil. Jenis-jenis mineral yang dimaksud meliputi:

- Kalsium untuk membantu fungsi saraf dan otot, mencegah penggumpalan darah, serta menyehatkan gigi dan tulang. Anda dianjurkan untuk mengonsumsi kalsium sebanyak 1000–1200 mg setiap harinya. Kalsium banyak ditemukan di susu, keju, yoghurt, ikan, dan sayuran berdaun hijau.
- Zat besi, untuk mencegah bayi terlahir prematur atau lahir dengan berat badan rendah, serta berperan penting dalam produksi hemoglobin dan sel darah merah. Asupan harian zat besi yang direkomendasikan adalah 18 mg dan terkandung di dalam daging merah, bayam, dan kacang-kacangan.

- Zinc atau seng, dapat memengaruhi ovulasi dan kesuburan pada wanita serta produksi mani dan testosteron pada pria. Oleh karena itu, pria dianjurkan memenuhi asupan zinc sebanyak 11 mg setiap harinya, sementara wanita 8 mg. Zinc terkandung di dalam daging merah, gandum utuh, dan produk olahan susu.

5. Lemak

Tidak semua lemak itu jahat dan berbahaya bagi tubuh. Ada beberapa lemak baik yang justru baik dikonsumsi sebagai makanan untuk program hamil. Misalnya, asam lemak omega-3 dan omega-6. Kedua asam lemak tersebut diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang janin. Lemak juga berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan plasenta serta berbagai jaringan tubuh janin, seperti otak dan mata janin. Beberapa studi pun menyebutkan bahwa asupan lemak sehat yang tercukupi selama hamil atau saat menjalani program hamil dapat mengurangi risiko janin terlahir prematur atau lahir dengan berat badan rendah. Lemak baik tersebut bisa Ibu dapatkan dengan mengonsumsi ikan laut, minyak canola, minyak kacang, telur, dan minyak kedelai.

6. Asam Folat

Ini adalah nutrisi dari makanan untuk program hamil yang paling penting. Kenapa? Mengonsumsi asam folat sebelum dan selama Ibu hamil mampu menurunkan risiko cacat tabung saraf pada janin hingga 50%. Tak hanya itu, asam folat juga diduga membantu mengurangi risiko preeklamsia dan menurunkan risiko janin menderita cacat jantung, bibir sumbing, dan kelainan pembentukan mulut. Untuk mempersiapkan kehamilan, Ibu disarankan mengonsumsi asam folat sebanyak 400 mcg per hari. Asam folat ini juga terkandung dalam kacang-kacangan, kacang polong, alpukat, sayuran berdaun hijau (bayam, brokoli, asparagus), dan jeruk.

D. DAMPAK KEHAMILAN YANG TIDAK DIRENCANAKAN

Kehamilan yang tidak direncanakan bisa terjadi pada wanita yang belum atau sudah memiliki anak tetapi sedang tidak ingin punya anak, atau bisa saja terjadi karena waktu kehamilan yang tidak sesuai dengan yang diinginkan. Kehamilan yang tidak direncanakan dapat terjadi karena tidak menggunakan alat kontrasepsi, atau penggunaan alat kontrasepsi

yang tidak konsisten atau tidak benar. Pada akhirnya, ini menimbulkan dampak negatif pada kesehatan, sosial, dan psikologis.

1. Komplikasi dan kematian

Risiko yang dapat ditimbulkan dari kehamilan yang tidak direncanakan adalah peluang terjadinya komplikasi saat kehamilan yang lebih besar dan bahkan dapat menyebabkan kematian untuk ibu dan bayinya. Kehamilan yang tidak direncanakan yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan dampak kesehatan yang lebih parah pada ibu. Ibu hamil usia remaja dapat menderita toksemia, anemia, komplikasi kelahiran, dan kematian. Bayi dari ibu remaja ini juga cenderung memiliki berat badan lahir rendah dan menderita cedera lahir atau cacat saraf. Bayi juga memiliki kemungkinan dua kali lebih besar untuk mati di tahun pertama kehidupannya.

2. Depresi

Kehamilan yang tidak direncanakan dan tidak diinginkan juga dapat menjadi penyebab ibu mengalami depresi selama kehamilan dan postpartum, dan dengan tingkat psikologis yang lebih rendah selama kehamilan, postpartum, dan dalam jangka panjang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kehamilan yang tidak diinginkan berhubungan dengan depresi, kecemasan, dan tingkat stres yang lebih tinggi.

3. Perawatan kehamilan tertunda

Perawatan kehamilan yang dilakukan sejak dini adalah hal yang penting dilakukan oleh setiap ibu hamil. Perawatan kehamilan yang dilakukan dengan benar terbukti berhubungan dengan berat badan lahir bayi sehat. Wanita dengan kehamilan yang tidak diinginkan cenderung kurang mendapatkan pelayanan kesehatan selama kehamilan dibandingkan dengan wanita dengan kehamilan yang diinginkan. Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang tidak menginginkan kehamilannya cenderung mendapatkan perawatan kehamilan yang tertunda daripada wanita dengan kehamilan yang direncanakan.

4. Kelahiran premature

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan kehamilan yang tidak diinginkan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk melahirkan prematur. Bayi lahir prematur cenderung memiliki berat lahir rendah, yang berhubungan dengan

ketidakmampuan fisik dan kognitif pada masa bayi dan juga pencapaian pendidikan yang lebih rendah saat dewasa.

5. Berat badan bayi yang rendah

Penelitian juga menunjukkan bahwa bayi yang lahir dari kehamilan yang tidak direncanakan dan tidak diinginkan, di mana ibu menolak untuk hamil, cenderung untuk memiliki berat badan lahir rendah dibandingkan bayi dari ibu yang menginginkan kehamilan. Berat badan lahir rendah ini juga meningkatkan masalah semalam bayi dan kehidupan anak selanjutnya, seperti ketidakmampuan fisik dan kognitif, serta pencapaian pendidikan yang lebih rendah.

6. Bayi tidak mendapat ASI

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kehamilan yang tidak diinginkan dengan menyusui, di mana ibu cenderung tidak menyusui bayinya. Padahal, menyusui merupakan hal yang penting dilakukan ibu setelah melahirkan agar bayinya sehat. ASI dapat melindungi bayi dari penyakit dan merupakan makanan paling baik untuk bayi.

DAFTAR PUSTAKA

Ditulis oleh Arinda Veratamala Diperbarui Jun 15, 2021 Ditinjau secara medis oleh dr.

Andreas Wilson Setiawan <https://hellosehat.com/kehamilan/kesuburan/program-hamil/pentingnya-merencanakan-kehamilan/>

<https://www.alodokter.com/makanan-untuk-program-hamil-yang-sukses>

<https://hellosehat.com/kehamilan/kandungan/masalah-kehamilan/hati-hati-ini-risiko-kehamilan-yang-tidak-direncanakan/>

