

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
DI BALAI DUSUN DESA SEJAHTERA
OLEH BIDAN AMALIA ZIDNY**

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Kesehatan prakonsepsi merupakan bagian dari kesehatan secara keseluruhan antara perempuan dan laki-laki selama masa reproduksinya. Kesehatan prakonsepsi dapat diberikan pada masa remaja akhir yang berada direntang usia 18-21 tahun. Untuk dapat menciptakan kesehatan prakonsepsi dapat dilakukan melalui konseling prakonsepsi. Manfaat dari konseling prakonsepsi adalah menurunkan angka kematian ibu dan bayi, mencegah kehamilan tidak diinginkan, mencegah komplikasi dalam kehamilan dan persalinan, mencegah hal-hal yang tidak diinginkan setelah terjadi konsepsi. Oleh karena itu, konseling prakonsepsi perlu untuk dilakukan pada masa remaja akhir di Balai Desa Sejahtera untuk mempromosikan gaya hidup sehat pada remaja akhir yang berusia 18-21 tahun dan orang dewasa yang belum menikah pada dusun tersebut.

II. PENGANTAR

Kegiatan ini akan dilakukan berdasarkan,

Topik : Kesehatan reproduksi remaja akhir
Subtopik : Pentingnya konseling prakonsepsi
Sasaran : Remaja akhir (berusia 18-21 tahun)
Jam : 09.00 – 09.25 WIB
Hari/Tanggal : Minggu, 29 Mei 2022
Waktu : 25 menit
Tempat : Balai Desa Sejahtera

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan remaja akhir dapat lebih peduli akan gaya hidup sehat sebelum konsepsi.

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan remaja akhir dapat :

1. Mengetahui pengertian prakonsepsi.
2. Mengetahui apa saja tindakan dalam konseling prakonsepsi
3. Mengetahui kemungkinan yang akan terjadi jika tidak melakukan konseling prakonsepsi

V. MATERI

Kisi - kisi materi yang akan disampaikan dengan materi terlampir

VI. METODE

Ceramah dan diskusi tanya jawab

VII. MEDIA

PPT

VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

Kegiatan akan berjalan seperti susunan acara berikut,

No	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	4 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 remaja tingkat akhir	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan

2.	18 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang: a. Pengertian prakonsepsi b. Penangan konseling prakonsepsi c. Kemungkinan yang akan terjadi jika tidak melakukan konseling prakonsepsi. 2. Memberikan kesempatan untuk bertanya 3. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan. 4. Memberikan penghargaan 5. Mengucapkan terima kasih	Mendengarkan dan memperhatikan. Bertanya Menjawab pertanyaan
3.	3 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan salam	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam

IX. DAFTAR PUSTAKA

Mufdillah, dkk. 2021. Jurnal Kesehatan Reproduksi. *Pelaksanaan Skrining Prakonsepsi pada Calon Pengantin Perempuan*. Vol 8 No 1. Hal 47-53

Orami. 2019. *Konseling Prakonsepsi, Perlu atau Tidak?*.

<https://www.orami.co.id/magazine/konseling-prakonsepsi-perlu-atau-tidak>.

Diakses pada Sabtu, 28 Mei 2022.

X. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Pertanyaan : 1 soal

Soal : Terlampir

LAMPIRAN MATERI

Kesehatan reproduksi menjadi titik awal perkembangan kesehatan ibu dan anak yang dapat dipersiapkan sejak dini, bahkan sebelum seorang perempuan hamil dan menjadi ibu. Kesehatan prakonsepsi merupakan bagian dari kesehatan secara keseluruhan antara perempuan dan laki-laki selama masa reproduksinya. Perawatan kesehatan prakonsepsi berguna untuk mengurangi resiko dan mempromosikan gaya hidup sehat untuk mempersiapkan kehamilan sehat. Untuk dapat menciptakan kesehatan prakonsepsi dapat dilakukan melalui skrining prakonsepsi. Skrining prakonsepsi sangat berguna dan memiliki efek positif terhadap kesehatan ibu dan anak. Penerapan kegiatan promotif, intervensi kesehatan preventif dan kuratif sangat efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak sehingga membawa manfaat kesehatan untuk remaja, baik perempuan dan laki-laki selama masa reproduksinya baik sehat secara fisik, psikologis dan sosial, terlepas dari rencana mereka untuk menjadi orang tua. Manfaat dari skrining prakonsepsi adalah menurunkan angka kematian ibu dan bayi, mencegah kehamilan tidak diinginkan, mencegah komplikasi dalam kehamilan dan persalinan, mencegah kelahiran mati, prematur dan bayi dengan berat lahir rendah, mencegah terjadinya kelahiran cacat, mencegah infeksi pada neonatal, mencegah kejadian *underweight* dan stunting sebagai akibat dari masalah nutrisi ibu, mengurangi resiko diabetes dan penyakit kardiovaskuler dalam kehamilan dan mencegah penularan *Human Immunodeficiency Virus* dari ibu kejanin.

Persiapan kehamilan yang ideal dimulai sejak sebelum konsepsi atau pembuahan. Dapat mengawalinya dengan melakukan konseling prakonsepsi. Dalam konseling sebelum hamil itu, dapat berkonsultasi dengan dokter mengenai berbagai faktor yang dapat mendukung kehamilan sehat hingga masalah yang diperkirakan dapat memengaruhi konsepsi maupun kehamilan. Untuk memberikan gambaran, berikut sejumlah hal yang akan ditanyakan atau dibahas dalam konseling prakonseps,

1. Alat kontrasepsi yang digunakan

Dokter akan meminta untuk segera berhenti menggunakan kontrasepsi. Ia juga akan menjelaskan perkiraan waktu untuk menunggu efek alat kontrasepsi benar-benar hilang sebelum memulai program hamil.

2. Siklus menstruasi

Siklus ini merupakan faktor penting dalam perencanaan konsepsi. Dokter akan menanyakan panjang siklus menstruasi setiap bulan dan tanggal terakhir mendapatkan menstruasi. Informasi tentang siklus ini akan membantu memberi gambaran bagi dokter tentang kondisi kesuburan, serta waktu terbaik untuk melakukan konsepsi.

3. Riwayat kesehatan

Pada konseling sebelum hamil, dokter akan menanyakan apakah pasangan suami-istri memiliki kondisi kesehatan khusus, terutama yang kronis, seperti diabetes, darah tinggi, penyakit jantung, dan lain-lain. Bila tidak, apakah ada kerabat dekat yang memiliki kondisi tersebut. Bila dokter menganggap pasangan suami-istri berisiko terhadap kondisi atau penyakit tertentu, ia akan memberikan rekomendasi yang sedikit berbeda dari yang diberikan tanpa kondisi kesehatan tertentu. Tujuannya untuk menekan risiko munculnya penyakit tersebut saat hamil.

4. Obat-obatan yang sering dikonsumsi

Pasangan suami-istri dengan kondisi kesehatan khusus biasanya mengonsumsi obat secara rutin. Pastikan hal ini disampaikan kepada dokter karena dokter akan memeriksa apakah obat tersebut dapat terus dikonsumsi saat kehamilan nanti. Bila tidak, dokter akan menggantinya dengan obat lain yang aman bagi kehamilan. Selain itu, perlu memberi tahu dokter bila secara rutin mengonsumsi vitamin atau suplemen, baik yang berdasarkan resep dokter atau yang dijual bebas.

Itulah beberapa hal yang umumnya ditanyakan oleh dokter saat melakukan konseling prakonsepsi. Setelah dilakukan konseling prakonsepsi maka dilanjutkan dengan pelaksanaan skrining prakonsepsi pada calon orang tua seperti,

1. Pemeriksaan fisik

Pemeriksaan fisik adalah salah satu prosedur yang biasa dilakukan dokter untuk mendiagnosis penyakit. Hasil pemeriksaan ini kemudian digunakan untuk merencanakan perawatan lanjutan. Pemeriksaan fisik biasanya dilakukan secara sistematis. Mulai dari kepala hingga kaki (head to toe) yang dilakukan dengan empat cara, yaitu inspeksi, palpasi, auskultasi, dan

perkusi.

Ruang lingkup pemeriksaan fisik terdiri dari:

- Pemeriksaan tanda vital, seperti suhu, denyut nadi, kecepatan pernapasan, dan tekanan darah.
- Pemeriksaan fisik head to toe.
- Pemeriksaan fisik per sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskuler, pencernaan, muskuloskeletal, pernapasan, endokrin, integumen, neurologi, reproduksi, dan perkemihan.

Pemeriksaan fisik perlu dilakukan untuk memeriksa kondisi tubuh dan membantu dokter mendiagnosis penyakit. Bahkan jika tidak sakit, pemeriksaan ini perlu dilakukan rutin, agar risiko penyakit bisa diketahui lebih awal.

2. Pemeriksaan penunjang

Pemeriksaan penunjang merupakan bagian dari pemeriksaan medis yang dilakukan oleh dokter untuk mendiagnosis penyakit tertentu. Pemeriksaan ini umumnya dilakukan setelah pemeriksaan fisik dan penelusuran riwayat keluhan atau riwayat penyakit pada pasien. Pemeriksaan penunjang atau pemeriksaan diagnostik adalah pemeriksaan yang dilakukan dokter untuk menentukan diagnosis penyakit pada pasien serta tingkat keparahannya.

Pemeriksaan penunjang pada dilakukan di unit laboratorium. Adapun pemeriksaan yang wajib dilaksanakan dalam paket layanan terpadu adalah pemeriksaan kehamilan (urine) dan pemeriksaan kadar hemoglobin dan pemeriksaan penunjang yang bersifat rekomendasi.

Pemeriksaan penunjang yang dianjurkan diantaranya adalah pemeriksaan kadar gula darah. Hal yang mendasari dianjurkannya pemeriksaan kadar gula darah pada calon orang tua adalah banyak ditemukannya pasangan usia subur terutama perempuan yang menderita diabetes mellitus. Pemeriksaan ini penting dilakukan bagi calon orang tua yang beresiko untuk mengetahui kadar gula sehingga bisa meminimalisir resiko komplikasi pada kehamilan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Wahabi, *et al* (2010) bahwa skrining diabetes mellitus pada masa prakonsepsi bermanfaat terhadap pengelolaan gula darah yang lebih baik sebelum terjadi kehamilan, pemberian suplementasi asam folat tiga bulan sebelum konsepsi, kondisi metabolik yang lebih baik selama kehamilan, menurunnya risiko aborsi dan menurunnya

angka kematian bayi sehingga secara tidak langsung mengurangi komplikasi pada kehamilan. Selain pemeriksaan kadar gula darah, pemeriksaan penunjang yang direkomendasikan adalah pemeriksaan HIV/AIDS. Pemeriksaan status HIV bertujuan untuk menurunkan angka penularan HIV/AIDS kepada pasangan maupun kepada janin yang dikandung oleh ibunya kelak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Manakan dan Sutan (2017) bahwa skrining HIV pada pasangan sebelum menikah terbukti mengurangi penularan HIV/AIDS

3. Pemberian imunisasi

Pemberian imunisasi merupakan bagian terpenting dalam layanan skrining prakonsepsi pada calon pengantin perempuan. Imunisasi yang diberikan kepada calon pengantin perempuan adalah imunisasi Tetanus Toxoid. Bukti imunisasi Tetanus Toxoid harus diserahkan ke Kantor Urusan Agama sebagai salah satu syarat administrasi mendaftar pernikahan. Pemberian imunisasi *tetanus toxoid* pada calon pengantin dilakukan dalam upaya pencegahan dan perlindungan terhadap penyakit tetanus. Pemberian imunisasi *tetanus toxoid* dilakukan untuk mencapai status imunisasi *tetanus toxoid* ke 5 hasil pemberian imunisasi dasar dan lanjutan. Status imunisasi *tetanus toxoid* ke 5 (lengkap) ditujukan agar wanita usia subur memiliki kekebalan penuh terhadap infeksi *tetanus toxoid*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Lassi, *et al* (2014) bahwa imunisasi selama periode prakonsepsi dapat mencegah banyak penyakit yang mungkin memiliki konsekuensi serius atau bahkan terbukti fatal bagi ibu atau bayi yang baru lahir.

4. Suplemen gizi

Suplementasi gizi diberikan berdasarkan keadaan calon pengantin perempuan itu sendiri. Bila calon pengantin perempuan memenuhi syarat untuk hamil dan tidak menunda kehamilan maka akan diberikan suplementasi asam folat. Suplai asam folat yang tepat dari masa prakonsepsi, kehamilan dan laktasi sangat menentukan perkembangan dan pertumbuhan janin yang tepat. Asam folat adalah zat yang paling penting dalam unsur-unsur sel-sel pembagi karena memainkan peran penting dalam sintesis *deoxyribonucleic acid* (DNA). Pada awal kehamilan, permintaan asam folat yang tidak disintesis dalam tubuh manusia meningkat. Asam folat yang dapat dipenuhi melalui pasokan makanan yang kaya asam folat hanya sekitar

150-250 µg. Hal ini sejalan pula dengan penelitian dari Wen, *et al* (2016) bahwa kekurangan asam folat meningkatkan risiko terjadinya kecacatan saraf tabung (*neuro tube defect*), bibir sumbing dan *down syndrome*. Gangguan metabolisme folat dapat menyebabkan *hyperhomocysteinaemia* dan komplikasi yang lebih sering terjadi pada kehamilan, seperti keguguran berulang, pertumbuhan janin terhambat dan pre eklampsia.

5. Pelayanan psikologi

Pemeriksaan psikologi memiliki peran penting dalam mempersiapkan mental calon pengantin menghadapi pernikahan, kehamilan, persalinan, nifas dan keluarga berencana. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Lassi, *et al* (2014) bahwa masalah kesehatan mental ibu sering tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan perawatan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan keterkaitan antara kesehatan mental remaja yang buruk dan kehamilan yang buruk terhadap kesehatan janin. Perawatan prakonsepsi untuk kondisi kejiwaan seharusnya selalu dilakukan pada wanita usia subur. Untuk mengidentifikasi adanya gangguan jiwa. Sehingga dapat diberikan penanganan lebih lanjut sebelum terjadi kehamilan. misalnya konseling pada perempuan dengan gangguan depresi dan kecemasan dan pendampingan agar depresi dan kecemasan tidak berlanjut hingga pada kehamilan dan berdampak pada ibu dan janin seperti ingin mengakhiri kehamilan, bunuh diri dan lain-lain (Lassi, *et al* 2014).

Konseling prakonsepsi perlu untuk dilakukan karena akan mempercepat kehamilan, mempersiapkan tubuh untuk kehamilan, membantu mengurangi resiko cacat lahir, dan mencegah

bayi memiliki penyakit berbahaya. Oleh karena itu penyuluhan ini cocok diberikan kepada remaja akhir yaitu berusia 18-21 tahun agar mereka lebih peduli akan gaya hidup sehat pada saat prakonsepsi.

LAMPIRAN PERTANYAAN

Pertanyaan : Bagaimana penanganan jika sebelum terjadi kehamilan memiliki riwayat tekanan darah tinggi?

Jawaban : Hipertensi dalam kehamilan merupakan kondisi ketika tekanan darah ibu hamil berada di atas angka 140/90 mmHg hal ini dapat menghambat perkembangan janin. Oleh karena itu dalam konseling prakonsepsi perlu untuk dilakukan tes tekanan darah, selain itu dengan

1. Mencek tekanan darah secara rutin
2. Mengonsumsi obat tekanan darah sesuai anjuran dokter
3. Menjaga berat badan ideal sebelum kehamilan dan berolah raga serta mengonsumsi makanan yang sehat
4. Menghindari gaya hidup kurang sehat yang berpotensi menaikkan tekanan darah seperti merokok, meminum alkohol, dan meminum obat sembarangan.

Oleh karena itu, perlu dijadikan perhatian jika calon ibu memiliki riwayat tekanan darah tinggi agar tekanan darah tinggi tidak membawa dampak pada janinnya.