

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan Hasil penelitian (Doloksaribu, dkk., 2019) menunjukkan bahwa karakteristik sampel Menurut usia dikategorikan berdasarkan usia ideal menikah dan usia reproduksi yang baik bagi seorang wanita. Menurut badan kependudukan dan keluarga berencana nasional atau BKKBN (2017) yaitu 21-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada wanita yang menikah bukan pada usia yang seharusnya, yaitu sebanyak 10% sampel wanita menikah lebih muda dari kategori usia ideal. Usia pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi. “pra” berarti sebelum, “konsepsi” berarti pertemuan sel ovum dengan sperma atau yang disebut dengan pembuahan. Prakonsepsi merupakan masa sebelum terjadi pertemuan sel sperma dengan ovum atau pembuahan sebelum hamil. Ada beberapa persiapan yang harus dilakukan sebelum merencanakan kehamilan. Dimulai dari masa remaja, yaitu dengan menjaga kesehatan organ reproduksi, kebutuhan akan gizi seimbang, perilaku hidup sehat, dan lain-lain

II. PENGANTAR

Topik	: Asuhan prakonsepsi
Subtopik	: Wanita usia subur dan remaja
Sasaran	: Sdri. L/ kelompok remaja
Jam	: 10.26 WIB
Hari/Tanggal	: Minggu, 29 Oktober 2022
Waktu	: 7 menit
Tempat	: Zoom meeting

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan teman-teman semua dapat memahami pentingnya asuhan prakonsepsi sebelum menikah.

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan siswa-siswi dapat :

1. Mengetahui pengertian prakonsepsi
2. Mengetahui usia ideal untuk menikah
3. Mengetahui hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum menikah atau setelah masa prakonsepsi.

V. MATERI

Kisi –kisi materi yang akan disampaikan dengan materi terlampir

VI. METODE

Ceramah dan diskusi tanya jawab

VII. MEDIA

PPT, Video

VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	36 detik	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam, membaca lafal <i>basmallah</i> 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu 5. Mengkaji pengetahuan para teman-teman mengenai asuhan prakonsepsi	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan
2.	6 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang: a. Pengertian asuhan prakonsepsi b. Tujuan asuhan prakonsepsi. c. Pemeriksaan kesehatan pranikah 2. Memberikan kesempatan untuk bertanya. 3. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan. 4. Mengucapkan terimakasih	Mendengarkan dan memperhatikan. Bertanya Menjawab pertanyaan
3.	30 detik	Penutup : 1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan salam	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam

IX. DAFTAR PUSTAKA

[-https://www.sehatq.com/artikel/ini-usia-ideal-menikah-jawaban-kapan-kawin](https://www.sehatq.com/artikel/ini-usia-ideal-menikah-jawaban-kapan-kawin)

https://www.academia.edu/20036818/KONSELING_PRANIKAH_DAN_PRAKONS_EPSI

<https://youtu.be/TMLMiQ0X9EM>

X. EVALUASI

Metode Evaluasi	: Diskusi dan Tanya jawab
Jenis Pertanyaan	: Lisan
Jumlah Pertanyaan	: -
Soal	: -

LAMPIRAN MATERI

A. Pengertian Asuhan Prakonsepsi

Prakonsepsi merupakan penggabungan dua kata, yaitu pra yang berarti sebelum, konsepsi yang berarti pertemuan sel telur wanita dan sel sperma pria. Prakonsepsi adalah masa sebelum terjadi pertemuan sel telur atau diasumsikan sebagai wanita usia subur yang siap menjadi seorang ibu. Kebutuhan gizi pada masa ini berbeda dengan masa anak-anak, remaja, ataupun lanjut usia. Perbaikan kesehatan prakonsepsi berdampak pada peningkatan kesehatan reproduksi dan dapat menurunkan resiko pengeluaran biaya yang mungkin muncul karena masalah kesehatan reproduksi. Masa pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi, karena setelah menikah wanita akan segera menjalani proses konsepsi. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan. Periode prakonsepsi adalah rentang waktu dari tiga bulan hingga satu tahun sebelum konsepsi dan idealnya harus mencakup waktu saat ovum dan sperma matur, yaitu sekitar 100 hari sebelum konsepsi

B. Tujuan Asuhan Pakonsepsi

- Mengurangi Angka Kematian Ibu Dan Anak
- Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
- Mencegah komplikasi selama kehamilan dan persalinan
- Mencegah bayi lahir mati, lahir premature, dan berat bayi lahir rendah
- Mencegah bayi lahir cacat
- Mencegah infeksi neonatal
- Mencegah berat badan rendah dan stunting
- Mencegah penularan vertikal HIV/IMS
- Menurunkan resiko beberapa bentuk kanker pada anak
- Menurunkan resiko diabetes tipe 2 dan kardiovaskuler penyakit dikemudian hari.

C. Usia Ideal Menikah

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), usia ideal menikah pada perempuan adalah 21 tahun dan pada laki-laki berusia 25 tahun. Menurut sebuah jurnal, menikah sebelum usia 18 tahun dapat menimbulkan berbagai kerugian. Menikah di usia muda memberikan dampak yang besar untuk perempuan. Menikah hampir selalu dikaitkan dengan fungsi reproduksi. Orang yang menikah adalah anak perempuan berusia 16-17 tahun, berbagai konsekuensi bisa terjadi, di antaranya:

- Angka gangguan dan komplikasi saat proses kehamilan dan persalinan yang tinggi
- Risiko kekurangan nutrisi
- Risiko gangguan kesehatan yang bisa berujung pada kematian
- Perceraian

D. Pemeriksaan Kesehatan Pranikah

- Pemeriksaan kesehatan secara umum meliputi: pemeriksaan golongan darah dan rhesus, tekanan darah, kolesterol, tanda obesitas, Hb, dsb.
- Pemeriksaan penyakit hereditas, misalnya talasemia, hemophilia, Sickle Cell Disease (SCD).
Pemeriksaan penyakit menular misalnya, hepatitis B, Hepatitis C, HIV, dsb
- Pemeriksaan organ reproduksi dan kesuburan. Untuk perempuan: USG(Kondisi Rahim, saluran telur)& HSG(kondisi tuba palopi, polip indometrium). Dan untuk Laki-laki: pemeriksaan fisik (penis, skrotum, postat). Serta pemeriksaan hormone FSH.
- Pemeriksaan tambahan, seperti alergi.

E. Konseling Yang Dilakukan Bidan

- Menjelaskan tentang semua pemeriksaan itu bukan untuk membatalkan pernikahan tapi untuk mengatasi beberapa masalah saja.
- Membantu calon pengantin untuk menyiapkan mental.
- Pemeriksaan kesehatan pranikah lebih Ideal 5 bulan sebelum menikah
- Maka dilakukan pemberian vaksin hepatitis B, tetanus & MMR (Measles, Mumps & Rubella) varisella (cacar air) Influenza & serta vaksin dewasa lainnya sesuai jadwal imunisasi yang dilakukan satgas imunisasi vaksin dewasa.

F. Makanan Yang Harus Dihindari Saat Program Hamil

- a. Ikan bermerkuri tinggi
Karena ikan yang mengandung merkuri seperti yang biasanya ditemui di laut dapat mengganggu kesuburan. Sebaiknya batasi konsumsi ikan laut.
- b. Makanan manis berlebih
Kadar gula dalam karbohidrat yang lebih dapat meningkatkan resistensi insulin dalam tubuh, akibatnya sel telur yang buruk dapat mengakibatkan keguguran saat usia hamil kurang dari 20 minggu.
- c. Makanan berlemak tinggi
- d. Makanan tinggi lemak dapat menyebabkan masalah berat badan dan memperkecil peluang hamil.
- e. Mengonsumsi kafein berlebih
Kafein dalam kopi jika dikonsumsi secara berlebih dapat mempengaruhi pertumbuhan.

Praktikum Penyuluhan Ceklist

Keterangan :

Nilai 0 jika tidak melakukan sama sekali

Nilai 1 jika melakukan kurang tepat

Nilai 2 jika melakukan dengan benar dan tepat

NO	Aspek Yang dinilai	0	1	2
1.	Mengucapkan salam, membaca lafal <i>basmallah</i> .			
2.	Memperkenalkan diri			
3.	Menjelaskan maksud dan tujuan penyuluhan			
4.	Kontran waktu			
5.	Mengeksplorasi atau mengkaji pemahaman sasaran			
6.	Menggunakan media yang sesuai			
7.	Menjelaskan poin-poin penyuluhan			
8.	Kemampuan menguasai materi			
9.	Menggunakan bahasa yang jelas			
10.	Memberikan reward			
11.	Bertanya dasar kepada audiens			
12.	Kontak mata			
13.	<i>Gaya/Body language</i>			
14.	Humor			
15.	Memberikan <i>reward</i> pada audiens			
16.	Mengucapkan terimakasih pada audiens			
17.	Mampu menjawab pertanyaan dengan benar			
18.	Merangkum materi yang telah disampaikan			
19.	Menutup dengan membaca <i>hamdalah</i> dan salam			
	Jumlah skor			
	Nilai = (jumlah skor : 38)x100=....			

Kriteria lulus : Nilai ≥ 75 : Lulus

