

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

### **I. IDENTIFIKASI MASALAH**

Kehamilan ialah sesuatu yang umum terjadi pada perempuan yang telah pubertas dan melakukan hubungan seksual dengan lawan jenis tanpa alat kontrasepsi. Sebelum memasuki masa kehamilan pastinya perlu mempersiapkan segala sesuatunya dengan baik, terutama dari segi kesehatan dan mental calon ibu. Karena adanya perencanaan sangatlah perlu untuk dilakukan guna mencegah kehamilan yang tidak diinginkan. Dalam perencanaan kehamilan terdapat salah satu metode yang bisa digunakan untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat dan mental calon ibu yang kuat, metode tersebut biasa dikenal dengan istilah prakonsepsi. Pemeriksaan Kesehatan yang dilakukan dalam perencanaan kehamilan atau sebelum menikah ini dinilai dapat mengurangi angka sakit dan angka kematian bagi ibu dan anak, sehingga pemeriksaan ini memiliki banyak keuntungan seperti: dapat mengidentifikasi serta mengetahui bagaimana kondisi sehat ibu, dapat mengetahui bagaimana kesiapan ibu dari segi psikologis, keuangan, serta pencapaian tujuan hidupnya.

### **II. PENGANTAR**

|              |                              |
|--------------|------------------------------|
| Topik        | : Prakonsepsi                |
| Subtopik     | : Perencanaan Kehamilan      |
| Sasaran      | : Perempuan berusia 23 tahun |
| Jam          | : 18.30                      |
| Hari/Tanggal | : Minggu, 29 Mei 2022        |
| Waktu        | : 10-15 menit                |
| Tempat       | : Kost Putri Al-Ma'wa        |

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

Setelah dilakukan penyuluhan ini, diharapkan seseorang yang telah melakukan penyuluhan dapat memahami terkait pengertian kehamilan dan posesnya, persiapan-persiapan yang dilakukan, serta tanda-tanda kehamilan.

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

Setelah mengikuti penyuluhan, diharapkan seseorang yang telah mengikuti penyuluhan dapat:

1. Mengetahui apa itu pengertian kehamilan dan prosesnya.
2. Mengetahui hal-hal yang perlu dipersiapkan dalam perencanaan kehamilan.
3. Mengetahui apa saja tanda-tanda kehamilan.

## V. MATERI

Terlampir

## VI. METODE

Ceramah dan diskusi

## VII. MEDIA

Leaflet

## VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

| No. | Waktu     | Kegiatan Penyuluh   | Kegiatan Sasaran  |
|-----|-----------|---|---|
| 1.  | (4 menit) | Pembukaan :<br>1. Salam pembuka.<br>2. Memperkenalkan diri,<br>3. Menjelaskan maksud dan tujuan serta mengadakan kontrak waktu.<br>4. Mengkaji pengetahuan tentang prakonsepsi.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Menjawab salam.</li> <li>● Menerima kehadiran penyuluh kesehatan.</li> <li>● Memperhatikan dan menjawab pertanyaan.</li> </ul> |
| 2.  | (8 menit) | Isi :<br>1. Menjelaskan terkait pengertian kehamilan.<br>2. Menjelaskan terkait proses kehamilan.<br>3. Menyebutkan serta menjelaskan hal-hal yang harus dipersiapkan dalam perencanaan kehamilan.<br>4. Memberikan pengertian terkait tanda-tanda kehamilan. | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Memperhatikan dan mendengarkan.</li> </ul>   |

|    |           |   |   |
|----|-----------|---|---|
| 3. | (3 menit) | Penutup :<br>1. Mengadakan tanya-jawab.<br>2. Mengakhiri penyuluhan.<br>3. Penutup. | <ul style="list-style-type: none"><li>● Mengajukan pertanyaan.</li><li>● Menjawab pertanyaan.</li><li>● Menjawab salam.</li></ul> |
|----|-----------|---|---|

#### **IX. EVALUASI**

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Pertanyaan : 1 Butir Soal

Soal : Terlampir