

SATUAN ACARA PENYULUHAN

“PRAKONSEPSI”



Disusun Oleh :

SILMI FUJI LESTARI

2110101100

B3

S1 KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA

2021/2022

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

I. IDENTIFIKASI MASALAH

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.

II. PENGANTAR

Topik	: Prakonsepsi
Subtopik	: Mempersiapkan Kehamilan Sehat
Sasaran	: Ibu yang akan menikah
Jam	: 10.00
Hari/Tanggal	: Sabtu, 29 Mei 2022
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Rumah Ibu yang akan menikah

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah mengikuti penyuluhan ini, diharapkan Ibu hamil melakukan perawatan Prakonsepsi untuk keselamatan serta kesehatan Ibu dan Bayi. Serta makanan dan gizi Ibu hamil yang harus diperhatikan. Tidak boleh dilupakan, dukungan keluarga dan suami serta terhindarnya dari stress akan berperan penting dalam mental calon ibu.

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

1. Ibu mengetahui pengertian perencanaan kehamilan
2. Ibu mengetahui takaran gizi yang harus dikonsumsi
3. Ibu mengetahui hal-hal yang diperlukan untuk mempersiapkan kehamilan
4. Ibu mengetahui berat badan rencana kehamilan yang ideal
5. Ibu mengetahui Pola nutrisi yang mendukung perencanaan kehamilan.

V. MATERI

1. Definisi Prakonsepsi
2. Pentingnya Gizi Prakonsepsi
3. Kebutuhan Gizi pada masa Prakonsepsi
4. Piramida Gizi Seimbang

VI. METODE

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Tanya jawab

VII. MEDIA

Leaflet dan Poster

VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : <ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam dan membaca lafal basmallah2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan maksud dan tujuan.4. Kontrak waktu dengan ibu perencana kehamilan5. Mengkaji pengetahuan ibu perencana kehamilan dan gizi yang harus diperhatikan	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan
2.	20 menit	Isi : <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan tentang:<ol style="list-style-type: none">a. Definisi gizib. Manfaat gizi pada ibu nifasc. Mempersiapkan makanan yang dikonsumsi dan dilarang sebelum kehamiland. Piramida gizi seimbang2. Memberikan kesempatan untuk bertanya3. Menjawab pertanyaan dan menjelaskan jawabannya4. Mengucapkan terimakasih	Mendengarkan dan memperhatikan Bertanya Memperhatikan Menjawab pertanyaan

3.	5 menit	Penutup : 1. Bersama audien menyimpulkan materi 2. Menutup dan mengucapkan salam	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam
----	---------	--	--

IX. EVALUASI

Metode Evaluasi	: Diskusi dan Tanya jawab
Jenis Pertanyaan	: Lisan
Jumlah Pertanyaan	: 1 soal
Soal	: Bagaimana Jika Berat badan lebih sebelum kehamilan?

MATERI PENYULUHAN

A. Definisi Prakonsepsi

Prakonsepsi merupakan penggabungan 2 kata, yaitu pra yang berarti sebelum, konsepsi yang berarti pertemuan antara sel telur wanita dan sel sperma pria. Prakonsepsi dilakukan untuk mengidentifikasi dan memodifikasi resiko biomedis, mekanis dan sosial terhadap kesehatan wanita ataupun pasangan usia produktif yang berencana untuk hamil.

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.

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. Status gizi WUS atau wanita pranikah selama tiga sampai enam bulan pada masa prakonsepsi akan menentukan kondisi bayi yang dilahirkan. Prasyarat gizi sempurna pada masa prakonsepsi merupakan kunci kelahiran bayi normal dan sehat.

B. Pentingnya Gizi Prakonsepsi

Gizi yang optimal pada masa prakonsepsi berperan sangat penting dalam proses pembuahan dan kehamilan. Keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil sesungguhnya ditentukan jauh sebelumnya, yaitu pada masa dewasa dan masa sebelum hamil (prakonsepsi) atau selama menjadi wanita usia subur (WUS) (Indriani dkk. 2013).

Kecukupan gizi ibu hamil akan mempengaruhi kondisi janin dalam tumbuh kembangnya selama kehamilan, menurunkan risiko kesakitan pada bayi, menunjang fungsi optimal dari alat-alat reproduksi dan meningkatkan produksi sel telur dan sperma yang berkualitas. Menurut Bappenas (2011) status gizi janin dalam kandungan dipengaruhi oleh status gizi ibu hamil, bahkan status gizi ibu pada saat sebelum hamil.

Kurang gizi pada janin akan menyebabkan bayi berat lahir rendah (BBLR) karena sejak dalam kandungan janin sudah mengalami kegagalan pertumbuhan (foetal growth retardation). Bayi dengan kondisi kekurangan gizi apabila asupan gizinya tidak segera diperbaiki maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya, kondisi ini akan berlanjut sampai dewasa. Salah satu cara untuk memutus siklus ini adalah dengan cara perbaikan gizi pada masa prakonsepsi.

Setidaknya ada dua alasan utama mengapa calon ibu harus menjaga kondisi gizi sebelum hamil, yaitu:

1. Gizi yang baik akan menunjang fungsi optimal alat-alat reproduksi, seperti lancarnya proses pematangan sel telur, produksi sel telur dengan kualitas baik, dan proses pembuahannya yang sempurna.
2. Gizi yang baik berperan penting dalam mempersiapkan cadangan nutrisi bagi tumbuh kembang janin. Bagi calon ibu, gizi yang cukup dan seimbang memengaruhi kondisi kesehatan secara menyeluruh pada masa pembuahan (konsepsi) dan kehamilan.

C. Kebutuhan Gizi pada Masa Prakonsepsi

Wanita prakonsepsi adalah wanita yang sudah memasuki usia dewasa, atau dapat dikatakan wanita usia subur (WUS). Pola diet yang dianjurkan pada masa prakonsepsi terdiri atas sumber karbohidrat kompleks, sayur dan buah,

protein hewani, serta protein nabati. Makanan dan minuman yang tinggi lemak hanya dikonsumsi dalam jumlah terbatas. Berikut zat gizi yang perlu diperhatikan dalam masa prakonsepsi agar calon ibu dapat memenuhi kecukupan gizinya:

a. Karbohidrat

Karbohidrat dapat memenuhi 55-75% dari total kebutuhan energi individu. Karbohidrat merupakan zat gizi yang paling berperan sebagai penyedia energi bagi ibu dan janin. Karbohidrat dengan kadar indeks glikemik yang tinggi akan mengakibatkan tubuh lebih cepat kenyang dan berdampak pada resiko kegemukan. Hal ini diakibatkan oleh tingginya kadar gula sehingga akan terjadi penumpukan berupa lemak dalam tubuh. Lemak jahat adalah Trans Fatty Acids (TFA), semakin tinggi kadar TFA maka akan semakin tinggi risiko seseorang untuk terkena penyakit degeneratif seperti Diabetes. Hal ini karena lemak yang menumpuk akan mengganggu sistem produksi hormon insulin tubuh serta dapat merusak kualitas sperma pada pria. Karbohidrat yang disarankan adalah kelompok polisakarida (seperti nasi, jagung, sereal, umbian-umbian) dan disarankan membatasi konsumsi monosakarida (seperti gula, sirup, makanan dan minuman yang tinggi kadar gula).

b. Protein

Protein sangat dibutuhkan oleh tubuh, protein tersusun oleh asam amino, dan salah satunya adalah arginin. Arginin berfungsi memperkuat daya tahan hidup sperma dan mencegah kemandulan. Mengonsumsi sumber protein dapat membantu merangsang produksi hormon estrogen pada wanita dimana hormon ini berfungsi untuk mengurangi peradangan serta kram pada saat menstruasi. Selain itu protein berperan penting dalam pembentukan dan pemeliharaan sel yang menunjang pertumbuhan janin, perbanyak sel payudara, rahim dan plasma. Protein juga dapat menjadi cadangan energi.

c. Vitamin C

Vitamin C berperan penting untuk fungsi indung telur dan pembentukan sel telur. Selain sebagai antioksidan (bekerja sama dengan Vitamin E dan β -karoten), vitamin C berperan melindungi sel-sel organ tubuh dari serangan radikal bebas (oksidan) yang mempengaruhi kesehatan sistem reproduksi.

d. Asam Folat (Vitamin B9)

Asam folat berperan pada masa pembuahan dan kehamilan trimester pertama. Kecukupan asam folat terbukti dapat mengurangi bayi lahir dengan risiko kecacatan sistem syaraf dengan neural tube defect (NTD) seperti spina bifida sebanyak 70%. Asam folat juga dibutuhkan untuk pembelahan sel normal dan sangat penting selama periode pertumbuhan dan perkembangan janin.

e. Vitamin B6

Defisiensi vitamin B6 akan mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan hormon. Padahal, keseimbangan hormon estrogen dan progesteron penting untuk terjadinya kehamilan. Bersama dengan asam amino vitamin B6 akan mensintesis Hemoglobin dan mengangkut oksigen oleh sel darah merah. Kekurangan vitamin B6 akan mengganggu pembentukan hem yang berdampak pada terjadinya anemia.

f. Vitamin D

Kekurangan vitamin D akan menurunkan kesuburan hingga 75% serta gangguan metabolisme kalsium pada ibu dan janin. Sumber vitamin D diproduksi di dalam tubuh dengan bantuan matahari, selain itu dapat diperoleh dari susu, telur, mentega, keju, minyak ikan, ikan tuna dan ikan salmon.

g. Vitamin B12

Kekurangan vitamin B12 dapat menyebabkan gangguan sintesis DNA dan kematangan dari hematopoiesis yang menimbulkan peningkatan anemia, ditandai oleh sel darah merah lebih besar dari pada ukuran normal (anemia makrositik), serta dapat berdampak pada perkembangan organ janin yang abnormal yang nantinya akan berakibat cacat bawaan, jenis makanan yang mengandung asam folat yaitu hati, sayuran hijau, kacang-kacangan, daging, jeruk dan telur.

h. Vitamin A

Kekurangan vitamin A menyebabkan gangguan pengangkutan zat besi dari tempat penyimpanan di dalam tubuh (hepar, sumsum tulang, sel-sel retikuloendithel) ke dalam sirkulasi dan konsekuensinya terhadap

hematopoietic jaringan tubuh. Suplementasi vitamin A dapat memperbaiki kadar Hemoglobin. Kuning telur, hati dan mentega tergolong makanan yang banyak mengandung vitamin A. Selain itu, sayuran berwarna hijau dan buah-buahan berwarna kuning, terutama wortel, tomat, apel, nangka juga merupakan sumber vitamin A.

i. Vitamin E

Vitamin E berperan dalam stabilisasi membran sel darah merah, meningkatkan fungsi dan daya tahan sel darah merah. Vitamin E yang tidak adekuat mengakibatkan dampak yang buruk pada sel darah merah. Ketika PUFA dalam membran lipid darah dari sel darah merah terkena radikal bebas, maka membran akan pecah, isi sel menghilang, dan sel menjadi rusak. Kehilangan sel darah merah secara terus menerus dapat mengakibatkan anemia hemolitik.

j. Zinc

Zinc sangat penting bagi calon ibu karena dapat membantu produksi materi genetik ketika pembuahan terjadi. Zinc berperan penting dalam pertumbuhan organ seks dan juga berkontribusi untuk produksi ovum serta kesuburan pada wanita. Anemia karena kekurangan zat besi sering terjadi bersamaan dengan kekurangan zink. Hal ini dikarenakan zink ikut berproses dalam proses penyerapan dan tersedianya zat besi dalam tubuh. Makanan sumber zinc antara lain hasil laut, kerang, daging, kacang-kacangan, dan produk olahan susu.

k. Zat Besi

Ketika terjadi ketidakseimbangan besi akan menimbulkan gangguan perkembangan dari anemia karena kekurangan zat besi yang merupakan rangkaian dari perubahan cadangan zat besi, transport besi, akhirnya terhadap fungsi metabolik yang terkait dengan zat besi. Sumber makanan yang mengandung zat besi adalah hati, daging, telur, kacang-kacangan, dan sayuran berwarna hijau.

l. Kalsium

kalsium yang cukup akan mencegah kelainan tulang pada janin. Selain itu kekurangan kalsium dapat mengakibatkan janin mengambil persediaan kalsium pada tulang ibu yang menyebabkan ibu menderita

kerapuhan tulang atau osteoporosis. Sumber kalsium berasal dari susu dan hasil olahannya seperti keju, serta kacang-kacangan dan sayuran hijau.

m. Fosfor

Kecukupan zat fosfor diperlukan agar pembuahan dapat berlangsung dengan baik. Fosfor berhubungan dengan kalsium, sebagian besar kedua zat gizi ini berbentuk garam kalsium fosfat di dalam jaringan keras tubuh yaitu tulang dan gigi. Zat gizi ini bisa ditemui pada makanan berkalsium tinggi, seperti susu dan ikan teri.

n. Selenium

Selenium berkontribusi terhadap terjadinya anemia melalui pemeliharaan konsentrasi optimal glutathione peroxidase yang merupakan antioksidan seleno-enzim penting dalam eritrosit. Glutathione peroxidase membantu melindungi hemoglobin melawan oksidasi (radikal bebas) dalam eritrosit.

o. Asam Lemak Omega-3

Peningkatan konsumsi omega-3 terbukti dapat mencegah bayi lahir prematur dan dapat meningkatkan berat badan bayi saat lahir, makanan yang menjadi sumber omega-3 adalah ikan dan makanan laut lainnya.

D. Piramida gizi seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal. Kurangnya asupan zat gizi akan menyebabkan seseorang mengalami defisit dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya, dan salah satu konsekuensinya adalah menjadi rentan terhadap serangan penyakit infeksi, yang apabila terjadi akan memperburuk status gizinya. Sebaliknya seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami peningkatan metabolisme dan suhu tubuh, yang menyebabkan kebutuhan energi dan zat-zat gizinya meningkat.

Sementara itu, seseorang yang menderita penyakit infeksi biasanya mengalami penurunan nafsu makan, sehingga asupan gizinya juga berkurang, yang jika berlangsung lama akan menurunkan status gizinya.

DAFTAR PUSTAKA

Dyah Titin Laswati. *Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang* : November, 2017.

Abdul Malik Simatupang. *Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah* : Agustus, 2018.