**Kelompok 3**

Sanita Febriani (1910106015)

Alfia Isnadia Shafira Gandhi (1910106019)

Wike Regita Cahyani (1910106020)

S1 Kebidanan / A2 / Semester 6

**PRAKTIKUM KESIAPAN MENJADI ORANGTUA DAN DUKUNGAN MASA NIFAS**

1. **Apa yang perlu dipersiapkan?**
2. Persiapan Spiritual/Moral

Dalam diri setiap orang beriman selalu terdapat keinginan bahwa suatu hari nanti akan mendapatkan jodoh yang saleh/salihah, yang taat beribadah, bisa bersama-sama dalam mengarungi kehidupan di dunia, dalam suka dan duka, dan akhirnya bersama-sama masuk surga selamat dari neraka.

Dalam ajaran agama Islam, di dalam Al-Qur’an bahwa “Wanita yang keji, adalah untuk laki-laki yang keji, dan laki-laki yang keji untuk wanita-wanita yang keji dan wanita yang baik untuk laki-laki yang baik dan laki-laki yang baik adalah untuk wanita-wanita yang baik,” (QS An-Nuur: 26). Maka, bila seseorang memiliki keinginan untuk mendapatkan pasangan yang saleh/salihah, harus diupayakan agar dirinya menjadi saleh/salihah terlebih dahulu.

Untuk menjadikan diri kita seorang yang saleh/salihah, maka bekalilah diri dengan niat bukan hanya semata untuk mencari jodoh, tetapi untuk beribadah dan mendapatkan ridhoNya.

1. Persiapan Konsepsional

Memahami konsep tentang lembaga pernikahan sebagai sarana untuk beribadah dan meningkatkan pahala dari Tuhan YME. Pernikahan sebagai wadah terciptanya generasi robbani, penerus perjuangan menegakkan agama Allah (dienullah).  Adapun jika dari pernikahan diikuti dengan lahirnya anak yang saleh/salihah, maka sang anak akan menjadi penyelamat bagi kedua orangtuanya

1. Persiapan Kepribadian

Dalam hal ini, belajar untuk mengenal (bukan untuk dikenal). Seorang laki-laki yang menjadi suami atau seorang perempuan yang menjadi istri, sesungguhnya awalnya adalah orang asing bagi kita, yang mungkin mempunyai latar belakang, suku, dan kebiasaan yang berbeda. Semua perbedaan tersebut dapat menjadi pemicu timbulnya perselisihan.

Bila perbedaan tersebut tidak dikelola dengan baik melalui komunikasi, keterbukaan, dan kepercayaan, maka bisa jadi timbul persoalan dalam pernikahan. Untuk itu, diperlukan keberadaan jiwa yang besar untuk mau menerima dan berusaha mengenali pasangan kita.

1. Persiapan Fisik

Kesiapan fisik ini ditandai dengan kesehatan yang memadai sehingga kedua belah pihak akan mampu melaksanakan fungsi diri sebagai suami ataupun istri secara optimal. Saat sebelum menikah, ada baiknya bila memeriksakan kesehatan tubuh, terutama faktor yang mempengaruhi masalah reproduksi. Apakah organ-organ reproduksi dapat berfungsi dengan baik, bila ditemukan penyakit atau kelainan tertentu, segeralah berobat.

1. Persiapan Material

Dalam agama, tidak menghendaki kita berfikiran materialistis, yaitu hidup yang hanya berorientasi pada materi. Akan tetapi bagi seorang suami, yang akan mengemban amanah sebagai kepala keluarga, maka adanya kesiapan calon suami untuk memberi nafkah perlu diutamakan.

Sebaliknya, bagi pihak wanita, perlu adanya kesiapan untuk mengelola keuangan keluarga. Jika suami berikhtiar untuk menafkahi maka Tuhan Yang Maha Kuasa akan mencukupkan rizki kepadanya.

1. Persiapan Sosial

Setelah sepasang manusia menikah, berarti status sosialnya di masyarakat pun berubah. Mereka bukan lagi gadis dan lajang, tetapi telah berubah menjadi sebuah keluarga. Sebagai akibatnya, mereka pun harus mulai membiasakan diri untuk terlibat dalam kegiatan sosial di kedua belah pihak keluarga maupun di masyarakat.

Adapun persiapan-persiapan menjelang pernikahan yang tersebut di atas tidak dapat dengan begitu saja kita raih, melainkan perlu waktu dan proses belajar untuk mengkajinya. Untuk itu, mumpung masih memiliki banyak waktu, belum terikat oleh kesibukan rumah tangga, maka upayakan untuk menuntut ilmu sebanyak-banyaknya guna persiapan menghadapi rumah tangga kelak.

1. **Kapan harus dipersiapkan?**

Orangtua adalah komponen keluarga yang terdiri dari ayah dan ibu, dan merupakan hasil dari sebuah ikatan perkawinan yang sah yang dapat membentuk sebuah keluarga. Orangtua memiliki tanggung jawab untuk mendidik, mengasuh, dan membimbing termasuk memperhatikan kesehatan anak-anaknya untuk mencapai tahapan tertentu. Calon pengantin harus sudah memulai persiapan menjadi orangtua.

Orangtua harus mampu menghantarkan anak untuk siap dalam kehidupan bermasyarakat karena pengetahuan yang pertama diterima oleh anak adalah dari orangtuanya. Sebelum menjadi orangtua hebat, calon pengantian harus mengetahui secara mendalam tentang berbagai hal yang berhubungan dengan persiapan-persiapan menjelang memasuki lembaga pernikahan

1. **Dukungan apa yang dibutuhkan**

Periode masa nifas merupakan waktu dimana ibu mengalami kecemasan pasca persalinan terutama pada ibu primipara. Hal-hal yang dapat membantu ibu dalam beradaptasi dalam masa nifas yaitu respon dan dukungan dari keluarga dan teman dekat, riwayat pengalaman hamil dan melahirkan sebelumnya, dan harapan, keinginan dan aspirasi ibu saat hamil juga melahirkan.Kebanyakan wanita merasakan emosi-emosi yang kuat setelah melahirkan. Ini adalah hal yang normal. Beberapa wanita merasakan sedih dan khawatir selama beberapa hari, minggu, atau bulan. Ketika hal ini terjadi, peran orang terdekat yaitu mendengarkan keluh kesah tentang perasaannya. Jika perasaan sedih ini sangat kuat, hal ini dapat menyebabkan depresi. Dalam kondisi seperti ini, bisa jadi sulit bagi wanita untuk merawat dirinya atau bayinya. Wanita yang mengalami kecemasan pasca persalinan memerlukan bantuan segera. Dia memerlukan bantuan untuk merawat rumah dan keluarganya, dan memerlukan bantuan untuk menghentikan perasaan-perasaan gundahnya. Wanita yang memiliki perasaan seperti ini setelah melahirkan akan rentan untuk mengalaminya lagi dalam persalinan berikutnya**.** Dukungan yang dibutuhkan seperti :

1. Dukungan sosial keluarga merupakan suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, seperti dukungan dari suami, orang tua, dan saudara kandung sehingga seorang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya .
2. Dukungan informasional dapat membantu mengurangi kecemasan ibu primipara dalam merawat bayi BBLR. Dukungan informasional ini sangat dibutuhkan karena ibu belum mempunyai pengalaman merawat bayi sebelumnya. Informasi yang diberikan dapat berupa informasi-informasi yang bermanfaat seperti memeberikan informasi pada ibu untuk memberikan imunisasi lengkap, menyusui bayi yang benar, dan tidak memberikan makanan tambahan sebelum bayi usia lebih dari 6 bulan.
3. Dukungan instrumental diperlukan ibu untuk mempermudah dalam merawat bayi yang berkaitan dengan persoalan-persoalan yang dihadapinya, atau menolong secara langsung kesulitan yang dihadapi, misalnya dengan menyediakan perlengkapan untuk bayi, menyediakan makanan bergizi untuk nutrisi ASI ibu.
4. Dukungan sosial keluarga dapat juga diberikan dalam bentuk perhatian emosional dari keluarga seperti menemani dan membantu dalam merawat bayi. Dukungan emosional sangat diperlukan bagi ibu post partum, apalagi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan.
5. Dukungan emosional sangat diperlukan bagi ibu post partum, apalagi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. Dukungan penilaian juga penting bagi ibu primipara yang merawat bayi BBLR karena bimbingan, umpan balik dari keluarga sangat dibutuhkan oleh ibu yang baru pertama kali merawat bayi. Bagi ibu post partum, apalagi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan sangat membutuhkan dukungan orang-orang terdekatnya karena ibu belum sepenuhnya berada pada kondisi stabil, baik fisik maupun psikologisnya. Ia masih sangat asing dengan perubahan peran barunya yang begitu fantastis terjadi dalam waktu yang begitu cepat yaitu peran menjadi seorang ibu.Selain dukungan sosial keluarga, ibu pada masa nifas juga membutuhkan dukungan dari luar keluarga inti seperti tetangga, teman, dan tenaga kesehatan. Keluarga yang kurang dalam memberikan dukungan pada ibu primipara dalam merawat bayi BBLR akan mengakibatkan meningkatnya kecemasan, minat dalam ketertarikan ibu pada bayi dapat berkurang dan tidak menunjukkan respon yang positif terhadap kehadiran bayi yang baru dilahirkannya. Dalam hal ini, ibu tidak mampu merawat bayinya secara optimal karena ibu merasa tidak berdaya dan kurang percaya diri, sehingga ibu lari dari tanggung jawabnya sendiri.Dampak negatif yang dapat terjadi pada bayi, yaitu tumbuh menjadi anak yang sensitif, mudah menangis, rewel, dan mudah sakit karena kurangnya perawatan dari ibu.
6. **Risiko yang dapat terjadi jika tidak siap menjadi orangtua**

Ketidaksiapan laki-laki dan perempuan untuk menjadi orangtua akan menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupan anak. Salah satu masalah yang timbul akibat pasangan yang tidak siap adalah timbulnya resiko gangguan tumbuh dan kembang anak. Resiko gangguan pertumbuhan pada anak usia balita ditandai dengan tidak bertambahnya berat badan anak di setiap bulan. Padahal pada masa anak pertambahan ukuran tubuh mencapai maksimal. Pertumbuhan anak tidak bisa dilepaskan dari perkembangan sosial anak. Perkembangan sosial anak usia 2-3 tahun ditandai dengan kemampuan anak untuk menolong dirinya sendiri dalam hal makan dan pergi ke kamar mandi sendiri. Masa ini anak menumbuhkan rasa kepercayaan diri dibandingkan keragu-raguan.. Anak yang tidak diberikan stimulasi dan praktek pemberian pengasuhan yang baik akan menimbulkan masalah yang lebih besar di periode tumbuh kembang anak berikutnya. Kesiapan menjadi orangtua dan pola pengasuhan ibu-anak sangat menentukan pencapaian kualitas fisik anak yang dapat menunjang tumbuh kembang anak dalam meningkatkan sumber daya manusia (SDM).

Faktor yang berhubungan postif signifikan dengan pertumbuhan anak adalah usia ibu saat menikah dan tingkat pendidikannya, kesiapan menjadi orangtua, pola asuh makan, pola asuh sehat dan riwayat pemberian ASI. Hasil uji pengaruh juga menunjukkan hal yang sama bahwa usia orangtua saat menikah, tingkat pendidikan, kesiapan menjadi orangtua dan pola asuh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pertumbuhan anak usia 2-3 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa ibu yang menikah di usia dewasa, siap untuk menjadi orang tua dan baik dalam pemberian pola asuh akan meningkatkan peluang anak untuk tumbuh normal. Hubungan dan pengatuh yang signifikan juga ditemukan pada usia orangtua saat menikah, tingkat pendidikan orangtua, kesiapan menajdi orangtua dan pola asuh psikososial terhadap perkembangan sosial anak. Semakin matang usia istri dan suami saat menikah maka akan semakin matang kesiapannya menjadi orang tua dan semakin baik pula stimulasi psikososial yang diberikan. Hal ini meningkatkan peluang perkembangan sosial anak untuk menjadi lebih baik. Agar anak bisa tumbuh dan berkembang secara optimal maka diperlukan upaya untuk memberikan sosialisasi mengenai kesiapan menjadi orangtua, stimulasi psikososial, pola asuh makan dan kesehatan serta tumbuh kembang anak, mempromosikan mengenai rumah tangga yang berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan penimbangan berat badan anak setiap bulan ke Posyandu serta pemberian ASI ekslusif.

1. **Peran pemerintah**

Upaya yang dilakukan pemerintah dalam menekan angka pernikahan dini yaituasosiasi UU perkawinan dan penyuluhan- penyuluhan di sekolah maupun diperkumpulan. Namun kemajuan teknologi dan pergaulan remaja saat inihingga mereka tidak dapat mengendalikan jiwa mudanya. Dan kurangnyapengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dan pernikahan dinimemicu timbulnya tindakan pernikahan dini dengan dilakukannya sosialisasidan penyuluhan-penyuluhan kesehatan reproduksi dan pernikahan dinidiharapkan dapat menekan angka pernikahan dini dengan menumbuhkankesadaran remaja.

1. **Peran bidan**
2. Memberi pelayanan dasar pranikah pada anak remaja dan dengan melibatkan mereka sebagai klien. Membuat rencana tindak lanjut tindakan / layanan bersama klien.
3. Memberi asuhan kebidanan kepada klien selama kehamilan normal
4. Memberi asuhan kebidanan kepada klien dalam masa persalinan dengan melibatkan klien / keluarga
5. Memberi asuhan kebidanan pada bayi baru lahir
6. Memberi asuhan kebidanan pada klien dalam masa nifas dengan melibatkan klien / keluarga
7. Memberi asuhan kebidanan pada wanita usia subur yang membutuhkan pelayanan keluarga berencana
8. Memberi asuhan kebidanan pada wanita dengan gangguan sistem reproduksi dan wanita dalam masa klimakterium serta menopause
9. Memberi asuhan kebidanan pada bayi dan balita dengan melibatkan keluarga dan pelaporan asuhan.

**REFERENSI**

<https://siapnikah.org/6-langkah-persiapan-menjadi-orangtua/>

<https://hamil.co.id/pasca-hamil/nifas/peran-dan-tanggung-jawab-bidan-dalam-masa-nifas/amp>

Setyowati, at all (2017).Kesiapan Menjadi Orangtua, Pola Asuh, Pertumbuhan Dan Perkembangan Sosial Anak Usia 2-3 Tahun Di Kota Medan. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/91044>

<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/viewFile/1458/1511>

<http://digilib.unisayogya.ac.id/799/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20UMI%20FAHATI%20KURNIA.pdf>