



Kapita Selekta TPK HEBAT

(Tim Pendamping Keluarga Yang Handal, Berempati dan Bersahabat)
Pembelajaran Mandiri Berkelanjutan Tahun 2023

DIREKTORAT BINA KELUARGA BALITA DAN ANAK
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL
2023



Kapita Selekta **TPK HEBAT**

(Tim Pendamping Keluarga Yang Handal, Berempati dan Bersahabat)
Pembelajaran Mandiri Berkelanjutan Tahun 2023



Tim Penyusun

Pengarah

Nopian Andusti, SE, MT

(Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga, BKKBN)

Penanggung Jawab

dr. Irma Ardiana, MAPS

(Direktur Bina Keluarga Balita dan Anak)

Editor

dr. Irma Ardiana, MAPS

Dr. dr. Lucy Widasari, M.Si

Esti Nurwanti, S.Gz, RD, MPH, PhD

Penulis

BKKBN: dr. Putri Maulidiana Sari, MA; Cikik Sikmiyati, SIP, MKM; Lilik Aryani Falupi, SS, MPH; dr. Mila Yusnita; Uswatun Nisa, S.Sos, MAPS; Farida Ekasari, SIP, MKM; Indira Rachawati, ST; Fenindya Viratu Paksi, S.Stat; dan Izatun Nafsi, S.M, **Satgas PPS:** Dr. dr. Lucy Widasari, M.Si; Rahmah Dwiyantari, S.Tr.Gz; Meuthia Alifia Kadi, S.I, **Gizi Nusantara:** Esti Nurwanti, S.Gz, RD, MPH, PhD; Primasti Nuryandari Putri, S.KM, MKM; Ayu Anisadiyah, S.Gz; Berliana Deva Salsabila, A.Md.Gz; Salma Uzda, S.Gz, RD; Melliana Eka Cahyani; S.Tr.Gz; dan Fachruddin Perdana, S.Gz., M.Si

Kontributor:

Kementerian Kesehatan: dr. Lovely Daisy, MKM (Direktur Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak), **Kementerian Sosial:** Neneng Rusmayanti, S.ST, M.Si (Direktorat Jaminan Sosial), **BKKBN:** Dr. Edi Setiawan, S.Si, M.Sc, MSE (Direktur Bina Ketahanan Remaja); Marianus Mau Kuru, SE, MPH (Direktur Bina Kesehatan Reproduksi), **POGI:** Dr. Detty Siti Nurdianti, MPH, PhD, Sp.OG (K); **IDAI:** Dr.dr. Klara Yuliarti, Sp.A(K); **AIMI:** Rahmah Housniati, S.Sos, MKM, IBCLC, **Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia:** dr. Pandu Riono, MPH, PhD

Diterbitkan oleh:

Direktorat Bina Keluarga Balita dan Anak

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

Jl. Permata No. 1 Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur 13650

Email: ditbalnak@bkkbn.go.id



Kata Sambutan

Salah satu strategi percepatan penurunan stunting adalah pendekatan keluarga melalui pendampingan keluarga berisiko stunting untuk mencapai target sasaran yakni calon pengantin/calon PUS, ibu hamil, ibu pascapersalinan hingga baduta/balita. Dalam pelaksanaan pendampingan keluarga berisiko stunting diperlukan kolaborasi di tingkat lapangan oleh Tim Pendamping Keluarga (TPK) yang terdiri dari bidan, kader tim penggerak pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga serta kader keluarga berencana untuk melaksanakan pendampingan keluarga berisiko stunting.

TPK berperan sebagai ujung tombak percepatan penurunan stunting. TPK mengawal proses percepatan penurunan stunting dari hulu, terutama dalam pencegahan, mulai dari proses inkubasi hingga melakukan tindakan pencegahan lain dari faktor langsung penyebab stunting. Pentingnya peran pendamping keluarga berisiko stunting dalam mengawal percepatan penurunan stunting ini, maka diperlukan sumber daya pendampingan yang berkualitas.

Dalam upaya peningkatan kualitas dan cakupan pendampingan keluarga oleh TPK, BKKBN bersama mitra terkait menggagas Kelas TPK Hebat (Tim Pendamping Keluarga Yang Handal, Berempati, Dan Bersahabat). Kelas TPK Hebat adalah forum diskusi TPK bersama Pakar dan Pemangku Kebijakan untuk membahas isu pendampingan beserta tata laksana. Kelas TPK Hebat telah dilaksanakan setiap bulannya mulai dari bulan Juni hingga bulan November 2023. Materi pembelajaran yang disampaikan oleh para narasumber selanjutnya disajikan dalam "Kapita Selekt TPK Hebat (Tim Pendamping Keluarga Yang Handal, Berempati, Dan Bersahabat) Pembelajaran Mandiri Berkelanjutan Tahun 2023".

Diharapkan dengan adanya Kapita Selekt Kelas TPK Hebat dapat menjadi salah satu media pembelajaran guna meningkatkan kompetensi dan keterampilan TPK dalam pendampingan keluarga sehingga upaya percepatan penurunan angka stunting dapat segera terwujud sesuai yang diharapkan.

Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan
Pemberdayaan Keluarga,



Nopian Andusti, SE, MT



Kata Pengantar

Puji Syukur kita panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala, berkat rahmat dan hidayah-Nya buku "Kapita Selekt Kelas TPK Hebat (Tim Pendamping Keluarga Yang Handal, Berempati, Dan Bersahabat) Pembelajaran Mandiri Berkelanjutan Tahun 2023" dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai media edukasi dan informasi bagi TPK dalam meningkatkan cakupan dan kualitas pendampingan keluarga di tingkat Desa/Kelurahan.

Pada awal tahun 2023, BKKBN telah melakukan orientasi kepada TPK dan telah melakukan berbagai upaya peningkatan kapasitas TPK untuk memudahkan pekerjaan TPK di lapangan dalam pendampingan calon pengantin/calon PUS, ibu hamil, ibu pascapersalinan dan baduta/balita. Di samping itu, BKKBN juga telah memberikan dukungan sistem pencatatan dan pelaporan pendampingan keluarga melalui Aplikasi Elsimil. Namun dalam pelaksanaan pendampingan, TPK masih mengalami beberapa kendala salah satunya keterbatasan pengetahuan TPK terkait materi pendampingan dan belum tersedianya panduan alur pendampingan yang implementatif di lapangan sehingga mengakibatkan belum optimalnya kinerja TPK dalam melaksanakan pendampingan keluarga.

Diharapkan dengan adanya Kapita Selekt Kelas TPK Hebat ini kinerja pendampingan yang dilaksanakan oleh tim pendamping keluarga yang Handal, ber-Empati dan ber-SahaBAT dapat meningkat dan memberikan dampak signifikan dalam memberikan penyuluhan/KIE, fasilitasi pelayanan rujukan, fasilitasi penerimaan bantuan sosial dan *surveillance*/pemantauan berkelanjutan dalam pendampingan keluarga berisiko stunting di Indonesia.

Direktur Bina Keluarga Balita dan Anak



dr. Irma Ardiana.,MAPS



Pesan

"Kepada Tim Pendamping Keluarga yang luar biasa, Kalian adalah pilar yang menguatkan pondasi masa depan generasi kita. Anak adalah harta yang paling berharga dan anak adalah masa depan keluarga. Dalam usaha menurunkan angka stunting, peran kalian tak ternilai harganya. Kehadiran, pengetahuan, dan empati yang kalian berikan membuka jalan untuk perubahan yang nyata.

Ingatlah, setiap kunjungan, setiap kata yang kalian sampaikan memiliki potensi besar untuk mengubah kehidupan. Dalam setiap langkah yang kalian ambil, kalian membawa harapan dan kesempatan kepada setiap keluarga yang kalian dampingi.

Ketekunan kalian adalah kunci. Di balik setiap tantangan, terdapat peluang untuk menciptakan perbedaan. Bersama, kita mampu memberikan dampak yang berkelanjutan bagi masa depan anak-anak kita.

Terima kasih atas dedikasi tanpa batas yang kalian berikan. Mari kita terus bergandengan tangan, bergerak maju, dan memperjuangkan hak setiap anak untuk tumbuh menjadi generasi yang sehat dan berkembang dengan sempurna"

Dr. (H.C.) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG(K)

Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga
Berencana Nasional

Pesan

"Apresiasi kepada TPK dan seluruh pelaku di tingkat lapangan yang telah bekerja keras menurunkan prevalensi stunting. TPK agar dikoordinasikan dan dibagi perannya dengan baik, dibekali dengan pengetahuan yang mumpuni, dibekali oleh alat kerja yang lengkap serta disediakan dukungan operasional yang mencukupi sehingga mereka betul-betul dapat menjadi garda terdepan yang dapat kita andalkan"

Dr. Ir. Suprayoga Hadi.,MSP

Deputi Bidang Dukungan Kebijakan Pembangunan
Manusia dan Pemerataan Pembangunan Kantor
Sekretariat Wakil Presiden





Pesan

"Kami mengucapkan terima kasih yang tulus atas dedikasi, kerja keras dan komitmen yang luar biasa kepada Tim Pendamping Keluarga yang telah berkomitmen dalam upaya percepatan penurunan stunting.

Tim Pendamping Keluarga memiliki peran penting dalam membantu keluarga memahami pentingnya gizi yang tepat dan pemeliharaan kesehatan Calon Pengantin/Calon PUS, Ibu Hamil, Ibu Pascapersalinan dan Baduta/Balita.

Lakukan pendekatan yang bersahabat dan penuh empati dalam memberikan edukasi dan layanan pendampingan keluarga!"

Nopian Andusti, ST, MM

Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan
Pemberdayaan Keluarga, BKKBN

Pesan

"Mencetak generasi yang sehat dan cerdas adalah sesuatu yang sangat mungkin, dengan memanfaatkan kesempatan yang tepat untuk memperbaiki gizi di 1000 Hari Pertama Kehidupan. Hal ini tidak lepas dari peran pendampingan dan pengabdian Tim Pendamping Keluarga yang telah memberikan dukungan tulus ikhlas dan sumbangsih baktinya dalam upaya peningkatan dan pengembangan generasi Indonesia yang sehat, cerdas dan berkualitas. Semoga segala daya dan upaya kita dalam mewujudkan Indonesia bebas stunting dapat berkelanjutan dan mendatangkan kebermanfaatan bagi kita semua."

dr. Irma Ardiana, MAPS

Direktur Bina Keluarga Balita dan Anak





Pesan

"Tim pendamping keluarga, adalah garda terdepan dalam mengejar impian besar: mengurangi stunting dan menciptakan sumber daya manusia unggul untuk Indonesia. Melalui komunikasi, informasi, edukasi, serta pelayanan kesehatan dan bantuan sosial, kita membentuk fondasi masa depan yang kuat. Mari bersama-sama menjadi penyemangat dan pelopor perubahan, karena di tangan kita ada kunci untuk membangun bangsa yang lebih sehat, cerdas, dan berdaya saing."

Esti Nurwanti, S.Gz,RD, MPH, PhD

Founder Gizi Nusantara



Pesan

"Kegiatan stimulasi, deteksi dan intervensi dini penyimpangan pertumbuhan dan perkembangan baduta secara menyeluruh dan terkoordinasi dalam bentuk kemitraan antara keluarga (orang tua, pengasuh anak dan anggota keluarga lainnya), masyarakat (kader, tim pendamping keluarga, tokoh masyarakat, organisasi profesi, lembaga swadaya masyarakat, dan sebagainya) dengan tenaga profesional (kesehatan, pendidikan dan sosial), akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dalam kesiapan memasuki jenjang pendidikan formal. SDM Unggul berasal dari **Keluarga Hebat** yang mempunyai Ketahanan Keluarga yang mampu saling asah, asih, asuh, sesama anggota keluarga dengan pendampingan dari **TPK Hebat** (Handal, berEmpati, dan bersahaBAT)"

Dr.dr.Lucy Widasari.,MSi

Satgas Bidang Program Sekretariat Pelaksana
Percepatan Penurunan Stunting BKKBN

Daftar Isi

Tim Penyusun	i
Kata Sambutan	ii
Kata Pengantar	iii
Pesan	iv
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Singkatan/Istilah	xiv
Pre Test	xvii
BAB 1 Semua Tentang Catin	1
BAB 2 Kehamilan Sehat dan Tidak Berisiko	6
BAB 3 KB Pascapersalinan, Yes!	17
BAB 4 Cegah Baduta/Balita Stunting	46
BAB 5 Gizi Seimbang Selamatkan Catin Dan 1000 HPK	57
BAB 6 Mengedukasi Tanpa Menghakimi	100
BAB 7 Bantuan Sosial Tepat Sasaran, Tepat Waktu dan Tepat Manfaat	115
BAB 8 Lebih Dekat dengan Elsimil	119
Post Test	128
Teka-teki Silang	129
Daftar Pustaka	131

Daftar Tabel

Tabel 1. Variabel Pendampingan Catin dalam Aplikasi Elsimil	3
Tabel 2. Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil	7
Tabel 3. Kategori Status Kehamilan	14
Tabel 4. Interpretasi Variabel Pendampingan Ibu Hamil pada Aplikasi Elsimil	14
Tabel 5. Alat Kontrasepsi KBPP Non Hormonal	39
Tabel 6. Variabel Ibu Pascapersalinan	44
Tabel 7. Jenis Intervensi Gizi Spesifik dan Gizi Sensitif dalam 1000 HPK	59
Tabel 8. Form checklist optimalisasi 1000 HPK (diisi oleh TPK)	61
Tabel 9. Kategori Status Gizi Untuk Dewasa Menurut IMT	62
Tabel 10. Angka Kecukupan Gizi Bagi Wanita Usia Subur dan Calon Pengantin	65
Tabel 11. Zat Gizi Penting Dan Sumber Makanannya Bagi Wanita Usia Subur	65
Tabel 12. Zat Gizi Penting Dan Sumber Makanannya Bagi Calon Pengantin	67
Tabel 13. Contoh Menu Sehari Untuk Wanita Usia Subur dan Calon Pengantin	67
Tabel 14. Form Checklist Optimalisasi WUS dan Catin (diisi oleh TPK)	69
Tabel 15. Contoh Menu Kudapan Untuk Ibu Hamil	71
Tabel 16. Contoh Menu Sehari Untuk Ibu Hamil	72
Tabel 17. Form checklist Pemantauan Kehamllan Trimester 1	73
Tabel 18. Form checklist Pemantauan Kehamllan Trimester 2	74
Tabel 19. Form checklist Pemantauan Kehamllan Trimester 3	74
Tabel 20. Peran Zat Gizi Bagi Ibu Melahirkan Normal dan Caesar	76
Tabel 21. Masalah Menyusui dan Solusinya	77
Tabel 22. Form Checklist Pemantauan di Masa Nifas	79
Tabel 23. Jenis, Komposisi dan Manfaat ASI	80
Tabel 24. Manfaat ASI	80
Tabel 25. Contoh Menu Sehari Bagi Ibu Menyusui	83
Tabel 26. Form Checklist Ibu Menyusui	87
Tabel 27. Syarat MP ASI	89
Tabel 28. Form Checklist Pemantauan Gizi MP ASI	95
Tabel 29. Evaluasi Kebutuhan Gizi	96

Daftar Gambar

Gambar 1.	Alur Deteksi dan Penanganan Ibu Hamil Kurang Energi Kronis KEK	8
Gambar 2.	Tuberculosis	10
Gambar 3.	Tanda Bahaya Pada Ibu Hamil	11
Gambar 4.	Bagan Reproduksi Sehat Bagi Perempuan	12
Gambar 5.	Tanda Bahaya Yang Bisa Terjadi Setelah Ibu Melahirkan	18
Gambar 6.	Posisi Pelekatan Saat Menyusui : CLAM	20
Gambar 7.	Sinyal Lapar Pada Bayi	21
Gambar 8.	Sinyal Lapar Pada Bayi	21
Gambar 9.	Tanda Bayi Cukup ASI	22
Gambar 10.	Puting Lecet Saat Menyusui	23
Gambar 11.	Payudara Bengkak Saat Menyusui	24
Gambar 12.	Masalah Radang Pada Payudara	25
Gambar 13.	Tongue Tie	27
Gambar 14.	Pijat Oksitosin	28
Gambar 15.	Posisi Menyusui	30
Gambar 16.	Mengatasi Saluran ASI Tersumbat Saat Menyusui	31
Gambar 17.	Bentuk Dan Ukuran Payudara/Puting	32
Gambar 18.	10 Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui	33
Gambar 19.	Keunggulan Kandungan ASI Dan Susu Formula	35
Gambar 20.	Metode Kontrasepsi	38
Gambar 21.	Algoritma KBPP	44
Gambar 22.	Contoh Arah Garis Pertumbuhan Tidak Mengikuti Garis Pertumbuhan Normal (Sedikit Menjauh) Pada Grafik KMS	49
Gambar 23.	Contoh Arah Garis Pertumbuhan Mendatar Pada Grafik KMS	50
Gambar 24.	Contoh Garis Pertumbuhan Menjauh dari Garis Pertumbuhan Normal Pada Grafik KMS	51
Gambar 25.	Tata Laksana Weight Faltering Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Yang Mendapat ASI Eksklusif	52
Gambar 26.	Alur Pelayanan Posyandu Balita	53
Gambar 27.	Panduan Pedoman Umum Gizi Seimbang	60
Gambar 28.	Panduan Isi Piringku Dan Keterangan Porsi Untuk Wanita Usia Subur (WUS)	63
Gambar 29.	Kebutuhan Gizi Wanita	64
Gambar 30.	Panduan Isi Piringku Dan Keterangan Porsi Untuk Calon Pengantin	66
Gambar 31.	Penambahan Makanan Bagi Ibu Hamil	70

Gambar 32.	Tahapan ASI Dan Manfaatnya	79
Gambar 33.	Penambahan Zat Gizi Selama Menyusui	82
Gambar 34.	Isi Piringku Ibu Menyusui + Konsumsi TTD	82
Gambar 35.	Sumber Makanan Zat Besi Dan Asam Folat	85
Gambar 36.	Tanda Bayi Siap Makan	88
Gambar 37.	Isi Piringku Bagi Bayi Usia 6-8 Bulan	91
Gambar 38.	Isi Piringku Bagi Bayi Usia 9-11 Bulan	92
Gambar 39.	Isi Piringku Bagi Bayi Usia 12-23 Bulan	93
Gambar 40.	Contoh Menu Sehari Pada Bayi 6-9 Bulan	94
Gambar 41.	Contoh Menu Sehari Pada Bayi 9-12 Bulan	94
Gambar 42.	Metode SAJI	101
Gambar 43.	Tips Penggunaan Nama	103
Gambar 44.	Tips Komunikasi Non Verbal	104
Gambar 45.	Tips Mendengar Yang Fasilitatif	105
Gambar 46.	Tips Bertanya	107
Gambar 47.	Contoh Percakapan Sasaran Calon Pengantin Dengan Risiko Anemia	109
Gambar 48.	Calon Pengantin Risiko Status Gizi	110
Gambar 49.	Alur Fasilitasi Bantuan Sosial	117

Daftar Singkatan/Istilah

4T	: Terlalu Muda (Pasangan berumur kurang dari 20 tahun), Terlalu Tua (Usia saat hamil lebih dari 35 tahun), Terlalu Dekat (Jarak kelahiran kurang dari 2 tahun), dan Terlalu Banyak (Lebih dari 2 anak)
ANC	: Antenatal Care (Pemeriksaan kehamilan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada ibu hamil)
ASI	: Air Susu Ibu
Baduta	: Bawah Dua Tahun
Balita	: Bawah Lima Tahun
Bansos	: Bantuan Sosial
BB	: Berat Badan
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
BGM	: Bawah Garis Merah (Baduta/Balita dengan berat badan kurang dimana berat badan saat penimbangan berada di bawah garis merah pada grafik Kartu Menuju Sehat (KMS) dalam buku KIA)
BNBA	: <i>By Name By Address</i>
BPJS	: Badan Penyelenggara Jaminan Sosial
Bumil	: Ibu Hamil
Catin	: Calon Pengantin
DHA	: Docosahexaenoic Acid/Asam dokosaheksaenoat
DTKS	: Data Terpadu Kesejahteraan Sosial
Elsimil	: Elektronik Siap Nikah dan Hamil
GTM	: Gerakan Tutup Mulut
Hb	: Hemoglobin (Protein yang mengandung zat besi yang terdapat di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh)
HIV/AIDS	: Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immunodeficiency Syndrome (Virus yang menargetkan dan menyerang sistem kekebalan tubuh manusia)
HPK	: Hari Pertama Kehidupan
HPV	: Human Papillomavirus (Jenis virus yang dapat menyebabkan infeksi pada permukaan kulit, umumnya berupa kutil di beberapa area tubuh, seperti bahu, wajah, kaki, hingga area kelamin)
IDAI	: Ikatan Dokter Anak Indonesia
IMD	: Inisiasi Menyusui Dini
IMS	: Inveksi Menular Seksual
IMT	: Indeks Massa Tubuh

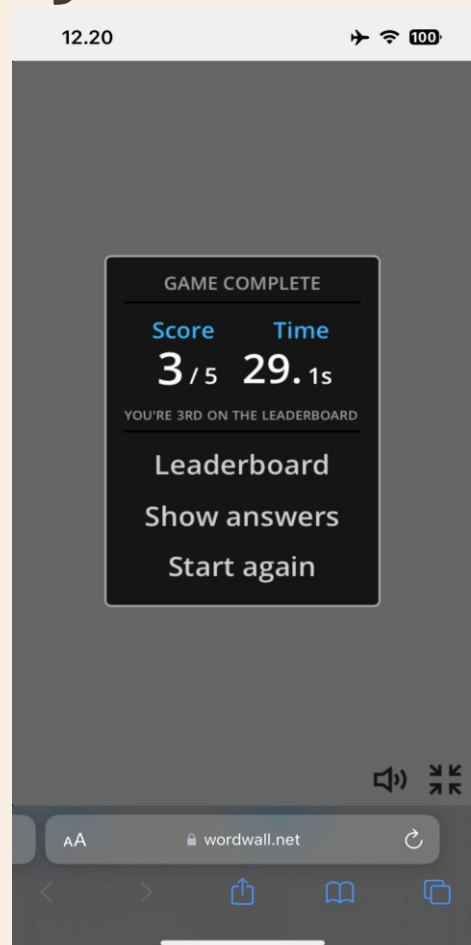
IUD/AKDR	: Intrauterine Device/Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
KBPP	: Keluarga Berencana Pascapersalinan
KEK	: Kekurangan Energi Kronik
KIA	: Kesehatan Ibu dan Anak
KIE	: Komunikasi, Informasi dan Edukasi
KMS	: Kartu Menuju Sehat
LiLA	: Lingkaran Lengan Atas
MKJP	: Metode Kontrasepsi Jangka Panjang
MP ASI	: Makanan Pendamping ASI
NIK	: Nomor Induk Kependudukan
PB	: Panjang Badan
PCOS	: Polycystic Ovarian Syndrome (Gangguan hormonal yang menyebabkan pembesaran ovarium dengan kista kecil di tepi luar)
PCV	: Pneumococcal Conjugate Vaccine (Vaksin yang digunakan untuk mencegah infeksi bakteri pneumokokus, yaitu jenis bakteri penyebab penyakit pneumonia dan meningitis)
PKH	: Program Keluarga Harapan
PKK	: Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga
PKMK	: Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus
PUS	: Pasangan Usia Subur
SD	: Standar Deviasi
SIDS	: Sudden Infant Death Syndrome
TB	: Tinggi Badan
TBJ	: Taksiran Berat Janin
TFU	: Tinggi Fundus Uteri
TPK	: Tim Pendamping Keluarga
TPK Hebat	: Tim Pendamping Keluarga yang Handal, berEmpati, dan bersahaBAT
TTD	: Tablet Tambah Darah
USG	: Ultrasonografi (Teknik diagnostik untuk pengujian struktur badan bagian dalam yang melibatkan formasi bayangan dua dimensi dengan gelombang ultrasonik)
WHO	: World Health Organization/Organisasi Kesehatan Dunia
WUS	: Wanita Usia Subur



Sebelum melihat isi buku ini, Yuk, isi Pre-Testnya

Pahami dulu Alur pengisiannya ya!

1. Scan barcode atau klik tautan pretest, quiz tiap bab dan post test
2. Jawab seluruh pertanyaan pretest, quiz tiap bab dan post test
3. Setelah seluruh pertanyaan terjawab klik **"Leaderboard"** pada akhir pretest, quiz tiap bab dan post test.
4. Kemudian masukan format nama panggilan-wilayah kerja (Contoh: Muti_Kebon pala)
5. Jangan lupa screenshoot hasil pengisian seluruh pertanyaan dengan format sebagai berikut
6. Screenshoot hasil dapat diunggah sesuai judul file pada tautan:
<https://bit.ly/BuktiQuizKapselTPKHABAT23>
7. Sertifikat bisa didapatkan jika telah mengisi seluruh pretest, quiz tiap bab dan post test dalam buku ini!
8. Sertifikat akan diupload pada website orangtuahebat.id secara berkala



PRE-TEST



<http://bit.ly/PRETESTKAPITASELEKTA>



Bab 1

Semua Tentang Catin

1. Apa manfaat pentingnya pelayanan kesehatan sebelum menikah dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat?

- a. Mengurangi resiko kematian ibu dan bayi
- b. Mencegah kehamilan tidak diinginkan
- c. Mencegah komplikasi kehamilan dan persalinan
- d. Mencegah persalinan prematur, BBLR, dan kematian bayi
- e. Mencegah kelainan bawaan lahir
- f. Mencegah infeksi pada bayi
- g. Mencegah BB rendah dan stunting
- h. Mencegah penularan HIV/IMS dari ibu ke anak
- i. Mengurangi Risiko terhadap penyakit tidak menular seperti kencing manis, darah tinggi serta penyakit jantung dan pembuluh darah lainnya.

2. Kenapa Catin wanita harus memeriksakan kesehatan 3 (tiga) bulan pra/sebelum menikah?

Agar dapat terdeteksi lebih awal kondisi kesehatan pasangan calon pengantin dan untuk memitigasi risiko melahirkan bayi stunting dan mendeteksi penyakit yang mungkin memiliki penyakit risiko menular. Kasus yang paling sering ditemukan pada catin wanita adalah anemia, jika hal tersebut terjadi maka memerlukan konsumsi TTD selama 90 hari.

3. Apa yang perlu dipersiapkan oleh Catin laki-laki dalam hal kesehatan 3 (tiga) bulan sebelum menikah?

Untuk menjaga kualitas sperma diperlukan waktu 73 sampai 75 hari sebelumnya, catin laki-laki agar menjaga kebugaran dan kesehatannya dengan berolahraga, minum vitamin, hindari berendam air panas terlalu lama (terlalu lama mandi air panas dapat berpengaruh pada kualitas sperma, sperma memiliki suhu ideal untuk bergerak dan bertahan hidup, jika suhu terlalu panas, kualitas sperma akan menurun dan menjadi tidak subur).

4. Kenapa Catin harus memahami pentingnya pengetahuan mengenai Persiapan kehamilan?

Catin penting untuk mengetahui mengenai persiapan kehamilan guna mengoptimalkan Kesehatan calon ibu (dan calon ayah) agar menghasilkan kehamilan yang sehat/tidak bermasalah dan anak yang akan dilahirkan dalam kondisi sehat, tidak berisiko stunting.

5. Apa yang harus dilakukan Catin sebelum menikah, dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat?

Ada 4 (empat) hal yang harus di persiapkan yaitu:

- a. Melakukan pemeriksaan kesehatan 3 (tiga) bulan sebelum menikah
- b. Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) satu tablet satu hari, minum vitamin dan mineral
- c. Memastikan status gizi normal dengan cara memakan makanan yang sehat bergizi dan seimbang agar tidak anemia dan tidak KEK
- d. Mengonsumsi makan makanan bergizi (sesuai anjuran isi piringku untuk Wanita Usia Subur (WUS)

6. Siapa saja Catin yang berisiko melahirkan anak stunting?

- Catin dengan status gizi yang buruk (dapat diketahui melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dan Indeks Massa Tubuh (IMT))
- Catin wanita yang anemia
- Catin wanita dengan terlalu muda, terlalu tua
- Catin yang merokok

Hal ini sesuai dengan hasil kajian (Kramer, 1987; UNICEF, 1990; Kramer, 1998; Achadi, 2021) diketahui bahwa ada faktor pendorong/ faktor risiko yang bersumber dari pihak ibu dan ayah: (1) usia saat hamil (terlalu muda dan terlalu tua), (2) anemia, (3) indeks massa tubuh rendah, (4) tinggi badan kurang, serta (5) merokok dan keterpaparan asap rokok.

7. Apa solusinya jika sudah terlanjur terjadi pernikahan pada usia terlalu muda?

Diusahakan agar dapat menunda kehamilan, idealnya kehamilan pertama terjadi pada usia minimal 20 tahun dan berhenti melahirkan di usia 35 tahun dengan pengaturan jarak antar kehamilan lebih dari 2 tahun agar orangtua dapat memberikan perawatan dan pengasuhan yang berkualitas guna mencapai pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Penundaan kehamilan tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan alat dan obat kontrasepsi yang sederhana antara lain kondom dan pil KB kombinasi. Calon Ibu dan Calon Ayah juga dapat mempersiapkan kesehatannya dengan makan makanan yang bergizi, minum tablet tambah darah dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

8. Bagaimana interpretasi risiko dan tidak berisiko pada variabel pendampingan Catin dalam aplikasi Elsimil?




Tabel 1. Variabel Pendampingan Catin dalam Aplikasi Elsimil

No	Variabel	indikator	kategori	status
1	Usia	Usia Catin saat menikah	a. 21-35 tahun b. Terlalu muda (<21tahun) dan terlalu tua (>35tahun)	ideal beresiko
2	Badan ideal	Indeks Massa Tubuh (IMT)	a. Normal (18,5 - 25,0) b. Kurus ($\leq 18,4$) dan berlebih ($>25,0$)	Ideal beresiko
3	Status gizi	Lingkar lengan atas (LiLA) Catin/Calon PUS	a. Normal ($\geq 23,5$ cm) b. KEK ($<23,5$ cm)	Ideal beresiko
		Kadar hemoglobin (Hb) Catin/Calon PUS	a. Normal (12 - 16 gram per desiliter) b. Anemia (<12 gram per desiliter)	Ideal beresiko
4	Perilaku merokok dan keterpaparan asap rokok	Catin/Calon PUS yang merokok dan terpapar asap rokok	a. Merokok/terpapar asap rokok b. Tidak merokok/tidak terpapar asap rokok	Beresiko ideal

- **Kehamilan dan persalinan akan berisiko tinggi bila catin wanita berusia terlalu muda dikarenakan** Wanita yang hamil pada usia kurang dari 20 tahun memiliki peluang 2 kali lebih berisiko untuk melahirkan anak dengan kondisi stunting. Pertumbuhannya masih berlangsung dan masih membutuhkan nutrisi yang banyak sehingga terjadi persaingan/kompetisi zat gizi dengan bayi dalam kandungannya (Achadi, 2021; Scholl et. al., 1994)
- **Pengukuran LILA bermanfaat** untuk mengetahui risiko Kurang Energi Kronik (KEK) atau kekurangan gizi berkepanjangan pada catin wanita
- **Pengukuran Hb bermanfaat** mengetahui Catin anemia atau tidak. Anemia terjadi ketika kadar protein dalam sel darah merah atau yang biasa disebut dengan hemaglobin (Hb), bernilai kurang dari 12 mg/dL. Catin wanita yang anemia harus mendapatkan penanganan kesehatan dan gizi hingga mencapai kadar Hb normal. Catin wanita yang anemia umumnya mengalami gejala 5 L: Lelah, Letih, Lesu, Lemah, Lunglai.
- **Catin agar menghindari Rokok** dikarenakan asap rokok dapat mengganggu proses penyerapan gizi pada anak, serta ibu hamil yang terpapar rokok memiliki risiko bayi yang lahir premature/kurang bulan dan memiliki berat badan lahir rendah (BBLR).

Pesan Kunci

TPK dalam Pendampingan Catin:

1.  Cegah perkawinan anak
2.  Periksa kesehatan 3 bulan sebelum menikah dan registrasi catin ke Elsimil
3.  Konsumsi gizi seimbang dilengkapi dengan minum TTD 1 (satu) tablet per hari.

QUIZ

**Sebelum lanjut ke bagian selanjutnya,
ayo uji pengetahuanmu!**



Scan me

<http://bit.ly/QUIZCATIN>



Bab 2

Kehamilan Sehat dan Tidak Berisiko

1. Apa manfaat pemeriksaan kehamilan bagi Ibu Hamil?

Melakukan pemeriksaan kehamilan atau *Antenatal Care* (ANC) bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada ibu hamil secara optimal, hingga mampu menghadapi masa persalinan, nifas, menghadapi persiapan pemberian ASI secara eksklusif, serta kembalinya kesehatan alat reproduksi dengan wajar.

2. Berapa kali ANC dilakukan?

ANC Dilakukan minimal 6 kali selama masa kehamilan dan minimal 2 kali pemeriksaan dilakukan oleh dokter pada kehamilan trimester 1 dan 3. Adapun skema ANC minimal adalah 1-2-3 sebagai berikut:

- a. 1 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester pertama kehamilan hingga 12 minggu
 - b. 2 kali pemeriksaan pada trimester kedua kehamilan diatas 12 minggu sampai 24 minggu
 - c. 3 kali pemeriksaan pada trimester ketiga (kehamilan di atas 24 minggu sampai 40 minggu) dengan salah satu diantaranya dilakukan oleh dokter
- Sumber: Buku Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan, 2023

3. Bagaimana perawatan sehari-hari ibu hamil?

- a. Makan beragam makanan secara proporsional dengan gizi seimbang dan minum TTD (tablet tambah darah) 1 tablet sehari selama kehamilan
 - b. Menjaga kebersihan diri
 - c. Istirahat yang cukup, tidur malam sedikitnya 6-7 jam sehari, siang hari usahakan tidur atau berbaring 1-2 jam.
 - d. Bersama suami lakukan stimulasi kepada janin dengan cara, sering berbicara dengan janin, dan sering lakukan sentuhan pada perut ibu
 - e. Hubungan suami istri selama hamil boleh dilakukan apabila kehamilan sehat
- Sumber: Buku Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan, 2023

4. Berapa kenaikan berat badan ibu selama kehamilan?

Kenaikan berat badan normal pada saat ibu hamil di rentang 11 – 16 kg.

Tabel 2. Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil

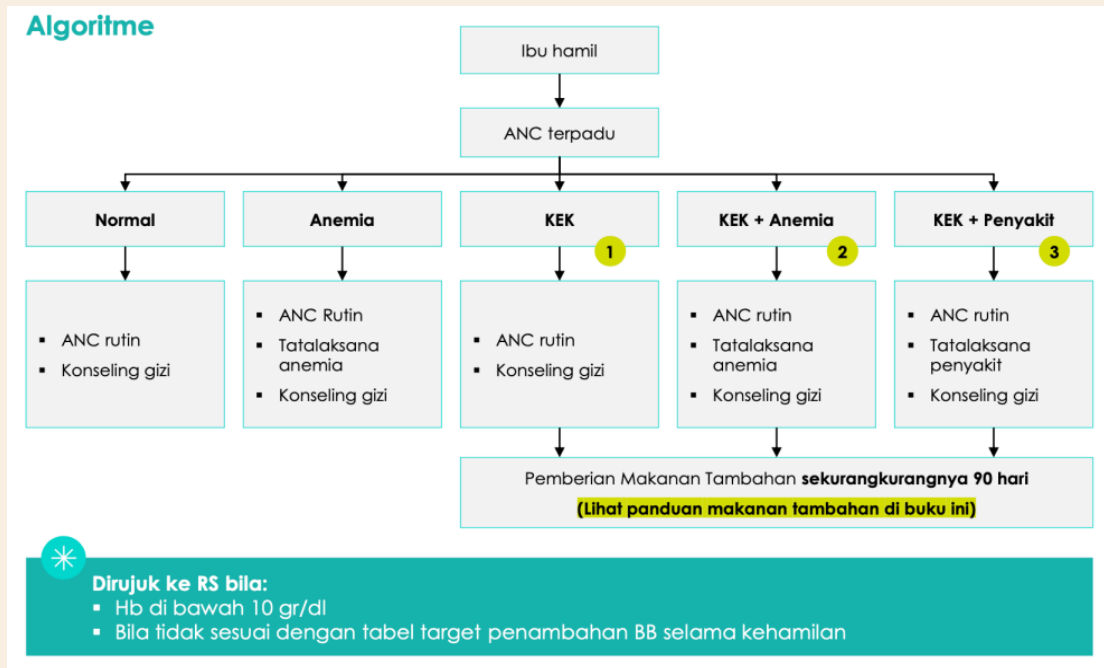
MINGGU KEHAMILAN			
Tanda	BB Pra-Kehamilan	IMT Pra-Kehamilan	Rekomendasi Peningkatan Berat Badan
— — — — —		<18,5	12,5 - 18 kg
— — — — —		18,5 - 24,9	11,5 - 16kg
— — — — —		25,0 - 29,9	7 - 11,5 kg
— — — — —		≥30	5 - 9 kg

Sumber: Buku Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan, 2023

5. Bagaimana tatalaksana bagi ibu hamil dengan Kurang Energi Kronik (KEK)?

Kaji ulang asupan gizi, jika asupan makanan ibu tidak sesuai dengan anjuran dikarenakan faktor “sosial ekonomi”, diupayakan bantuan pangan melalui program yang ada.

Gambar 1. Alur Deteksi dan Penanganan Ibu Hamil Kurang Energi Kronis KEK



Sumber: Paparan Dr. dr.Detty Siti Nurdianti, Sp. OG(K) Pokja PAKIAS – PP POGI pada Kelas TPK Hebat Seri II, 18 Juli 2023

6. Bagaimana pengaturan diet pada ibu hamil gemuk?

- Diet yang seimbang (sayuran, buah-buahan, protein rendah lemak). Batasi asupan gula dan lemak padat (*soft drink*, kue-kue makanan penutup, gorengan, susu murni dan makanan berlemak)
- Olahraga ringan seperti jalan, berenang, senam, yoga, maksimal 30 menit per-hari, maksimal 5 hari per-minggu
- Tetap terhidrasi, perbanyak cairan/ minum air putih

7. Apa saja penyakit penyerta pada masa kehamilan yang perlu diperhatikan?

- Hipertensi/darah tinggi
- Diabetes Gestasional/gula darah tinggi
- Anemia
- Kecacingan dan
- Tuberculosis/TBC

8. Apa yang dimaksud dengan hipertensi/darah tinggi pada ibu hamil?

Ibu dikatakan mengalami hipertensi jika angka tekanan darahnya atau diastolic ≥ 90 mmHg (140/90 mmHg), dengan gejala-gejala yang dapat terjadi selama masa kehamilan sebagai berikut:

- Nyeri kepala,
- gangguan penglihatan/pandangan kabur,
- nyeri perut,
- sesak napas, serta
- pembengkakan pada tangan dan wajah

9. Apa yang dimaksud dengan diabetes gestasional?

Jenis diabetes/kencing manis sementara yang berkembang selama kehamilan. Umumnya, gangguan ini terjadi pada usia kehamilan di trimester kedua, antara minggu ke 24 sampai 28, dengan gejala-gejala sebagai berikut:

- a. Sering buang air kecil
- b. Penglihatan buram
- c. Sering merasa haus
- d. Mulut terasa kering
- e. Mudah merasa Lelah

10. Siapa saja yang memiliki faktor resiko diabetes gestasional?

- a. Usia >25 tahun saat hamil
- b. Kelebihan berat badan sebelum hamil
- c. Memiliki keluarga dengan sejarah diabetes
- d. Pernah mengalami diabetes gestasional sebelumnya
- e. Pernah mengalami keguguran
- f. Pernah melahirkan bayi >4.5 kg
- g. Kurang aktivitas
- h. Memiliki hipertensi dan penyakit jantung lainnya
- i. Mengalami sindrom ovarium polikistik (PCOS)

11. Bagaimana tanda dan gejala anemia pada ibu hamil?

Anemia merupakan suatu kondisi dimana tubuh kekurangan sel darah merah dalam darah. Ibu hamil dikatakan anemia apabila kadar Hemoglobin (Hb) kurang dari 11 gr/dl dan gejala-gejala yang dapat terjadi sebagai berikut:

- a. Lelah
- b. Letih
- c. Kulit tampak pucat
- d. Jantung berdebar
- e. Sesak napas
- f. Sulit berkonsentrasi
- g. Pusing, hingga pingsan

12. Apa saja dampak anemia pada ibu hamil?

Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan antara lain perdarahan pascapersalinan, kelahiran prematur, kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah, keguguran, serta kematian janin dan/atau ibu

13. Bagaimana pencegahan anemia?

- a. Konsumsi tablet tambah darah 1 kali 1 tablet selama kehamilan
- b. Pengendalian infeksi parasite (kecacingan, malaria, TBC, HIV/AIDS, KEK)
- c. Penambahan vitamin serta mineral
- d. Konsumsi makanan yang bergizi
- e. Kebersihan lingkungan

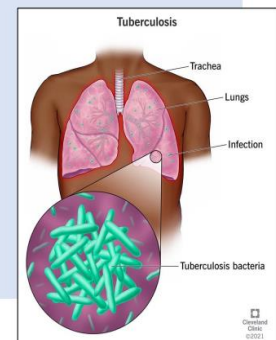
14. Bagaimana tanda dan gejala kecacingan pada ibu hamil?

- Mual
- Muntah
- Perut kembung
- Hilang nafsu makan atau justru bertambah
- Suara serak
- Sakit perut hingga diare

15. Bagaimana tanda dan gejala Tuberculosis/TBC pada ibu hamil?

Gambar 2. Tuberculosis

- Tuberkulosis adalah penyakit yang disebabkan oleh infeksi **Mycobacterium tuberculosis**
- Faktor predisposisi:
 - **Kontak** dengan penderita tuberkulosis
 - **Nutrisi kurang**
 - Faktor **sosioekonomi**
- Gejala:
 - **Batuk berdahak selama 2-3 minggu** atau lebih
 - Dahak **bercampur darah** atau batuk darah
 - **Sesak nafas**
 - **Badan lemas**
 - **Nafsu makan menurun**
 - **Berat badan menurun**
 - **Malaise**
 - **Berkeringat malam hari** tanpa kegiatan fisik
 - **Demam meriang** lebih dari satu bulan



Sumber : Buku KIA

16. Apa resiko yang terjadi akibat Tuberculosis/TBC pada ibu hamil?

- Keguguran
- BBLR
- Kelahiran premature/kurang bulan
- Kematian janin
- TBC kongenital/ TBC pada bayi baru lahir

17. Apa saja tanda bahaya pada ibu hamil?

- Janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya
- Muntah terus dan tidak mau makan
- Demam tinggi
- Air ketuban keluar sebelum waktunya
- Pendarahan pada hamil muda atau hamil tua
- Bengkak kaki, tangan, dan wajah, atau sakit kepala disertai kejang

Gambar 3. Tanda Bahaya pada Ibu Hamil



Sumber : Buku KIA, 2023

18. Apa saja yang harus dihindari ibu selama hamil?

- Kerja terlalu berat
- Merokok atau terpapar asap rokok
- Minum-minuman bersoda, atau minuman beralkohol
- Minum obat-obatan tanpa resep dokter
- Stress berlebihan

19. Apa saja yang perlu dipersiapkan saat jelang persalinan?

- Memilih Tenaga Kesehatan (dokter, bidan), Fasilitas Kesehatan (Puskesmas, Rumah Sakit) yang mendukung pemberian ASI Eksklusif
- Mempersiapkan barang yang perlu dibawa (BPJS/asuransi kesehatan lainnya, pakaian ibu dan pakaian bayi, peralatan mandi)
- Mencari tahu berbagai cara melahirkan (normal atau Caesar)
- Berdiskusi dengan pasangan (Pastikan suami tahu kapan hari perkiraan lahir, agar ketika Bumil mengalami kontraksi dan membutuhkan bantuan, suami sudah siap)
- Ikuti kelas persiapan persalinan untuk bisa belajar teknik pernafasan, dan cara menyusui (IMD)
- Konsultasikan dengan Bidan atau Dokter

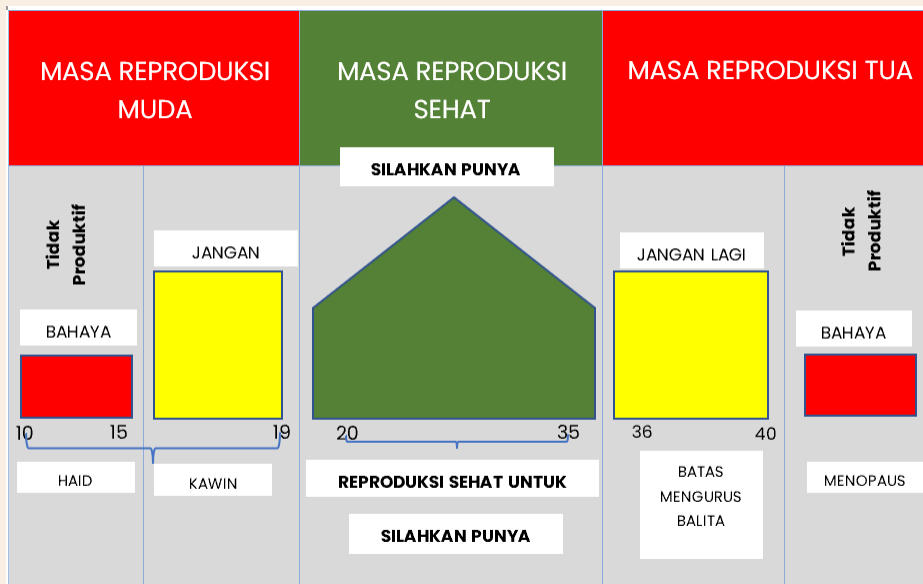
20. Apa yang harus dilakukan jika ibu hamil mengalami keguguran?

- Pelayanan konseling dengan cara memberikan dukungan psikososial, dan mengidentifikasi adanya kebutuhan layanan psikososial lebih lanjut
- Membantu merencanakan kehamilan selanjutnya dan mengambil keputusan terkait penggunaan kontrasepsi pasca keguguran sesuai kebutuhannya
- Memberikan KIE bahwa proses ovulasi dan kesuburan pada perempuan dapat kembali dalam 8 hari setelah terjadinya keguguran
- Terkait kelayakan medis metode kontrasepsi pasca keguguran, semua metode aman digunakan pada kasus keguguran tanpa komplikasi dan ketika perempuan tidak memiliki kondisi medis spesifik lainnya yang menjadi kontraindikasi.
- Pada kasus keguguran dengan tatalaksana operatif, kontrasepsi hormonal dapat dimulai saat prosedur aspirasi vakum dilakukan. Jika menggunakan alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) pemasangan dilakukan setelah aspirasi selesai dilakukan.

21. Bagaimana interpretasi variabel pendampingan sasaran Ibu Hamil pada Aplikasi Elsimil?

- Tanggal Lahir Ibu Hamil (Tanggal, Bulan dan Tahun) terdiri dari DD-MM-YYYY dan secara aplikasi akan berubah menjadi umur (dalam angka), **wajib diisi**. Data akan berisiko jika usia ibu hamil <20 tahun dan >35 tahun. Kehamilan sehat jika usia 20-35 tahun.

Gambar 4. Bagan Reproduksi Sehat Bagi Perempuan



Sumber : Paparan Direktur Bina Kesehatan Reproduksi BKKBN pada Kelas TPK Hebat Seri V, 17 Oktober 2023

Penjelasan Bagan:

- ☐ Usia ideal seorang perempuan untuk hamil adalah **20 – 35 tahun**, dengan tetap memperhatikan jarak kehamilan aman (**>2 tahun**) serta jumlah anak ideal (**≤ 2**)
- ☐ Perempuan usia >35 tahun **dapat tetap hamil**, akan tetapi harus dengan **pengawasan Bidan/Dokter**

- b. Jumlah Anak adalah total banyaknya jumlah anak yang dimiliki (lahir hidup) dengan anak yang sedang di kandung **wajib diisi**. Aplikasi akan berisiko jika anak berjumlah >2.
- c. Tinggi Fundus Uteri/TFU adalah jarak yang bisa didapatkan seorang wanita hamil dari atas tulang kemaluan hingga atas perut yang dihitung secara vertikal. TFU (hanya dapat diisi jika kehamilan ≥ 20 minggu) kurang dari itu akan terbaca sebagai tidak teraba *) by sistem, bersifat **optional**. Dalam kondisi normal, tinggi fundus uteri tidak jauh berbeda dengan usia kehamilan.

Tinggi fundus uteri yang normal untuk usia kehamilan 20–36 minggu dapat diperkirakan dengan rumus: (usia kehamilan dalam minggu + 2) cm

- d. Tinggi Badan (cm) dan berat badan (kg)
Tinggi badan diisi dalam cm, akan berisiko jika tinggi badan Ibu Hamil <145 cm. Berat badan diisi dalam kg.
Dalam aplikasi Elsimil Tinggi Badan dan Berat Badan secara otomatis (by system) akan berubah menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan pengkatagorian:
 - ☐ Normal (18.5–25)
 - ☐ Kurus (<18.5)
 - ☐ Berlebih (>25)
- e. Riwayat Penyakit, adalah informasi mengenai penyakit tertentu yang di derita oleh ibu hamil, dan bersifat **optional**. Dalam aplikasi terdapat beberapa pilihan Riwayat penyakit, yang jika di pilih salah satu maka, status ibu hamil akan berbunyi berisiko.
- f. Kadar Hemoglobin (g/dl) **wajib diisi** dan dalam bentuk angka (g/dl). Hemoglobin digunakan sebagai parameter untuk menetapkan prevalensi anemia, kandungan Hemoglobin yang rendah mengindikasikan anemia pada ibu hamil. Kadar Hemoglobin berisiko jika HB <11 g/dl
- g. Lingkar Lengan Atas/LiLA diisi dalam cm dan **wajib diisi**, digunakan untuk mengetahui resiko kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Ibu hamil dikatakan berisiko jika LiLA <23.5cm
- h. Taksiran Berat Janin (gr), taksiran berat janin normal berdasarkan usia kehamilan (dari 20 hingga 35 minggu, waktu etika TFU sama dengan usia kehamilan).
- i. Kategori status kehamilan

Tabel 3. Kategori Status Kehamilan

No	Kehamilan Sehat	Kehamilan Patologis	Kehamilan Berisiko Stunting
	<ul style="list-style-type: none"> - Usia 20–35 tahun - Status Anemia Hb > 11 g/dl 	Memiliki Riwayat Penyakit : <ul style="list-style-type: none"> - Hipertensi - Diabetes - Hipertiroid - Penyakit Jantung - TBC 	<ul style="list-style-type: none"> - Status Anemia : Hb < 11g/dl - LILA < 23,5 cm - Taksiran Berat Janin : Tidak Sesuai Umur Kehamilan - 4T (Terlalu Muda, Terlalu Tua, Terlalu Banyak, Terlalu Dekat)

Sumber : Paparan Direktorat Bina Kesehatan Reproduksi BKKBN, 2022

Tabel 4. Interpretasi Variabel Pendampingan Ibu Hamil pada Aplikasi Elsimil

Variabel	Berisiko	Tidak Berisiko
Usia Ibu	< 20 tahun atau > 35 tahun	20–35 tahun
Jumlah Anak	> 2 anak	< 2 anak
Tinggi Fundus Uteri (TFU) *) hanya bisa diisi jika kehamilan \geq 20 minggu	Tidak sesuai dengan usia kehamilan	Sesuai dengan usia kehamilan
Tinggi Badan	< 145 cm	\geq 145 cm
IMT (konversi BB/TB)	< 18,5 (kurang) atau > 25 (berlebih)	18,5 – 25
Riwayat Penyakit	Jika mengisi salah satu pilihan: <ol style="list-style-type: none"> Hipertensi Kencing manis/ Diabetes Thyroid Penyakit Jantung TBC Asma Lainnya 	Jika tidak mengisi salah satu pilihan
Kadar Hemoglobin/Anemia	Hb < 11 g/dl	> 11 g/dl
Lingkar Lengan Atas/LILA	< 23,5 cm	> 23,5 cm
Taksiran Berat Janin (TBJ)	Tidak sesuai dengan usia kehamilan	Sesuai dengan usia kehamilan

Pesan Kunci

TPK dalam Pendampingan Ibu Hamil:

1. Segera bawa ibu hamil ke puskesmas, rumah sakit, dokter atau bidan bila dijumpai keluhan atau tanda-tanda tersebut.
2. Hindari Kehamilan 4 Terlalu:



Terlalu Muda <20 tahun



Terlalu Tua >35 tahun



Terlalu Banyak >2 anak



Terlalu Dekat <2 tahun



QUIZ STOP!!!



Jangan lupa isi quiz ibu hamil ya!



Scan me

<http://bit.ly/QUIZIBUHAMIL>



Bab 3


KB Pasca Persalinan, Yes!

Apa saja tanda bahaya yang bisa terjadi setelah ibu melahirkan?


Gambar 5. Tanda Bahaya Yang Bisa Terjadi Setelah Ibu Melahirkan

Identifikasi Tanda Bahaya Ibu Pascapersalinan:

- ☐ Pendarahan lewat jalan lahir
- ☐ Keluar cairan berbau dari jalan lahir
- ☐ Ibu terlihat sedih, murung dan menangis tanpa sebab (depresi)
- ☐ Bengkak di wajah, tangan dan kaki atau sakit kepala dan kejang kejang
- ☐ Payudara bengkak, merah disertai rasa sakit
- ☐ Demam tinggi lebih dari 2 hari
- ☐ Nyeri tak tertahankan pada betis yang disertai dengan rasa panas, pembengkakan, dan kemerahan bisa menjadi tanda adanya penggumpalan darah. Kondisi ini dikenal dengan deep vein thrombosis (DVT) dan bisa berakibat fatal bila gumpalan darah tersebut berpindah ke bagian tubuh lain, misalnya paru-paru.
- ☐ Kesulitan bernapas dan nyeri dada Nyeri dada yang disertai dengan sesak napas bisa menjadi tanda emboli paru. Emboli paru adalah kondisi tersumbatnya aliran darah di paru-paru akibat gumpalan darah. Kondisi ini bisa mengancam nyawa, apalagi bila disertai muntah darah atau penurunan kesadaran.



Tim
Pendamping
Keluarga



Lakukan rujukan dan pendampingan pada kasus rujukan

Dalam percepatan penurunan stunting, ibu menyusui merupakan salah satu kelompok sasaran penting. Kesuksesan ibu dalam menyusui diukur sejak awal permulaan pemberian ASI pada satu jam pertama kehidupan bayi

Apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum memasuki masa menyusui?

Hampir semua ibu bisa menyusui, asalkan memiliki

1. Niat, keyakinan, percaya diri dan motivasi kuat untuk dapat menyusui
2. Informasi akurat. Keberhasilan menyusui perlu dipelajari. Siapkan pengetahuan tentang menyusui (laktasi) sejak masa kehamilan
3. Perhatikan asupan gizi ibu dan kecukupan cairan sejak masa hamil dan masa menyusui
4. Manajemen laktasi (lakukan IMD pada satu jam pertama setelah lahir, kolostrum, menyusui sesuai dengan keinginan bayi, merawat bayi Bersama ibunya, menyusui eksklusif; dengan tidak memberikan makanan atau minuman apapun termasuk air)
5. Perhatikan support sistem (dukungan suami, keluarga, lingkungan bekerja, RS, tenaga Kesehatan, masyarakat)
6. Lakukan perawatan payudara dan putting sebelum melahirkan (mulai kehamilan 7-8 bulan)
7. Di malam hari, hormon prolaktin, hormon yang meningkatkan produksi ASI dilepaskan lebih banyak. ASI keluar berlimpah pada malam hari, sehingga menyusui malam sebaiknya dilakukan untuk mengosongkan payudara agar menjaga produksi ASI terus ada.
8. Hindari penggunaan botol, dot dan empeng

Menyusui Kapanpun Bayi Mau:

1. Susui bayi sedini mungkin
2. Ibu yang menyusui mampu memberikan lingkungan dan suasana yang bisa menstimulasi kecerdasan bayi dan membantu perkembangannya (Horta et al, 20215)
3. Tidak membatasi jumlah menyusuinya, diatur oleh bayi (kenali tanda lapar pada bayi)
4. Tidak dibatasi lama menyusui
5. Pastikan ibu tidak terlalu cepat memindahkan bayi ke payudara lain: selesaikan menyusui pada satu payudara terlebih dahulu (anjaran IDAI 10-30 menit/payudara)

Bayi akan kenyang, bila diberikan susu pertama (foremilk) yang lebih encer untuk menghilangkan haus dan susu terakhir(hindmilk) yang lebih kental yang mengandung lebih banyak protein dan lemak pada saat sekali minum. Produksi ASI dipengaruhi oleh Hormon Prolaktin dan Oksitosin. Hormon prolaktin dapat aktif jika payudara kosong, sedangkan hormon oksitosin dapat "dimanipulasi" dengan kondisi psikologis ibu.

Berikan Edukasi bahwa :

Refleks mengontrol perintah ibu yang dikirim ke otak-bayi sehingga aliran ASI dapat dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan sensasi ibu.

Ketika bayi menyusu dan mulutnya menyentuh puting, sel-sel saraf di payudara akan mengirimkan sinyal ke otak untuk melepaskan hormon (oksitosin). Oksitosin akan membuat otot-otot di sekitar kelenjar pembuat susu di payudara berkontraksi. Saat kelenjar berkontraksi, mereka akan "memerah" ASI ke dalam saluran susu. Selanjutnya, saluran susu juga berkontraksi untuk mendorong ASI ke payudara dan keluar dari puting. Maka ketika sedang cemas, takut, atau kebingungan, ASI akan sulit turun menuju puting. Refleks pengaliran ASI ini akan berfungsi baik jika ibu menyusui merasa rileks dan tenang

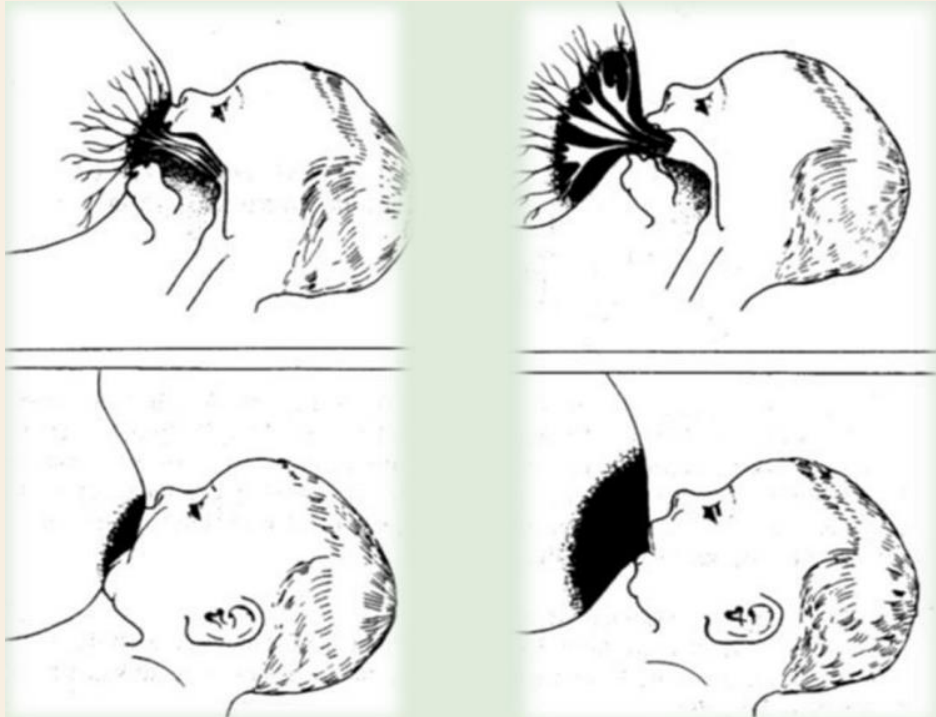


Apa penyebab bayi tidak mendapatkan cukup ASI?

Penyebab bayi mungkin tidak mendapat cukup ASI yang paling sering ditemui adalah:

1. Posisi dan pelekatan tidak baik

Gambar 6. Posisi Pelekatan Saat Menyusui : CLAM



- Chin** : Daggu bayi menempel payudara
Lip : Bibir bayi terlipat keluar
Areola : Lebih banyak areola diatas mulut bayi daripada dibawahnya
Mouth : Mulut terbuka lebar

2. Durasi menyusui terlalu singkat sehingga bayi tidak mendapatkan hindmilk (ASI akhir, kadar lemak lebih tinggi)
3. Ibu tidak sering menyusui
4. Ibu tidak menyusui di malam hari
5. Bayi mendapat makanan atau minuman lain selain ASI
6. Ibu kelelahan atau stress
7. Penyakit bayi

Apa sinyal lapar dan Kenyang pada bayi?

Gambar 7. Sinyal Lapar Pada Bayi



SINYAL LAPAR

- Bayi membuka mulut dan mencari payudara
- Bangun, gelisah, menoleh ke kanan dan kiri
- Bayi membuka mulutnya, mengeluarkan suara-suara kecil
- *Rooting reflex* (refleks menangkap): saat sudut mulut bayi disentuh bayi akan memutar kepalanya, membuka mulut, dan siap menghisap mengikuti arah rangsangan tersebut.
- Bayi memasukkan tangan ke dalam mulut
- Menghisap jari
- Bayi menangis (salah satu tanda jika bayi sudah sangat lapar); walaupun menangis dapat berarti banyak hal, misal popok basah, kepanasan, kedinginan, dsbnya

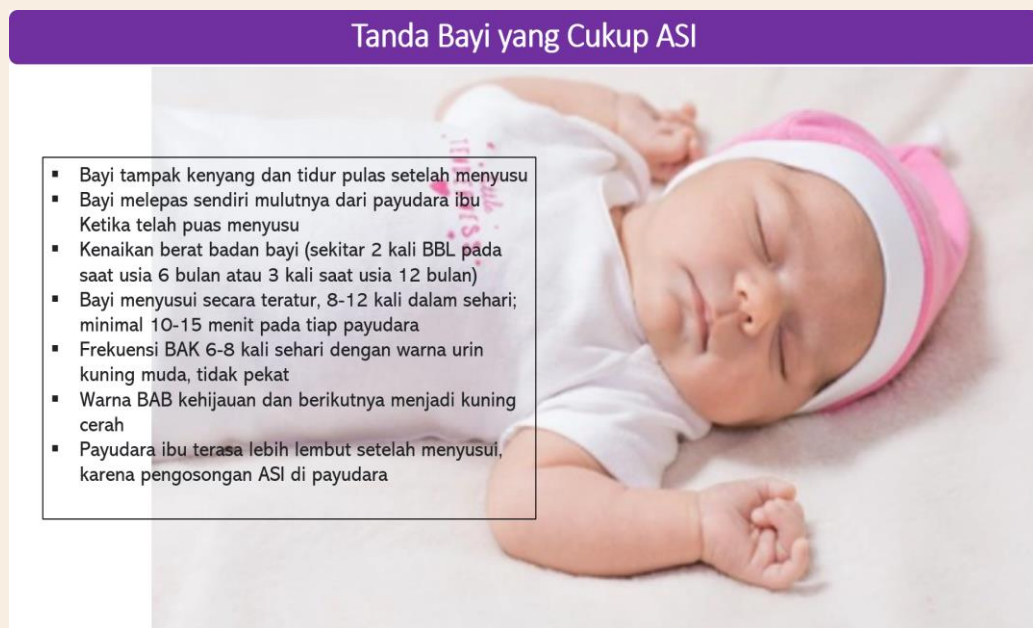
Gambar 8. Sinyal Lapar Pada Bayi



SINYAL KENYANG

- Pergerakan mulut saat menghisap payudara melambat, bayi mencabut mulutnya sendiri dari payudara ibu
- Menyusu-berhenti-menyusu-berhenti berulang kali
- Tampak puas dan tenang setelah menyusui.
- Bayi memperlihatkan reaksi penolakan setelah beberapa saat menyusu seperti menghindari puting
- Telapak tangan bayi terbuka
- Bayi lebih nyaman dan tenang daripada sebelumnya
- Bayi tidur secara perlahan

Gambar 9. Tanda Bayi Cukup ASI



Tanda Bayi yang cukup ASI:

1. Bayi tampak kenyang dan tidur pulas setelah menyusu
2. Bayi melepas sendiri mulutnya dari payudara ibu ketika puas menyusui
3. Kenaikan berat Badan Bayi (sekitar 2 kali BBL pada usia 6 bulan atau 3 kali saat usia 12 bulan)
4. Bayi menyusui secara teratur, 8-12 kali dalam sehari, minimal 10-30 menit pada tiap payudara
5. Frekuensi BAK 6-8 kali sehari dengan warna urin kuning muda, tidak pekat
6. Warna BAB kehijauan dan berikutnya menjadi kuning cerah
7. Payudara ibu terasa lebih lembut setelah menyusui, karena pengosongan ASI di payudara

Bagaimana mengatasi puting lecet saat menyusui?

Puting lecet saat menyusui

Penyebab dari puting payudara lecet saat menyusui bisa bermacam-macam. Kesulitan bayi untuk menempelkan mulutnya pada puting susu ibu biasanya menjadi penyebab paling umum dari puting lecet atau luka saat menyusui. Jika mulut bayi tidak menempel dengan baik, bayi akan mengisap atau menarik puting terlalu dalam sehingga dapat menyakiti puting susu ibu.

Gambar 10. Puting Lecet Saat Menyusui

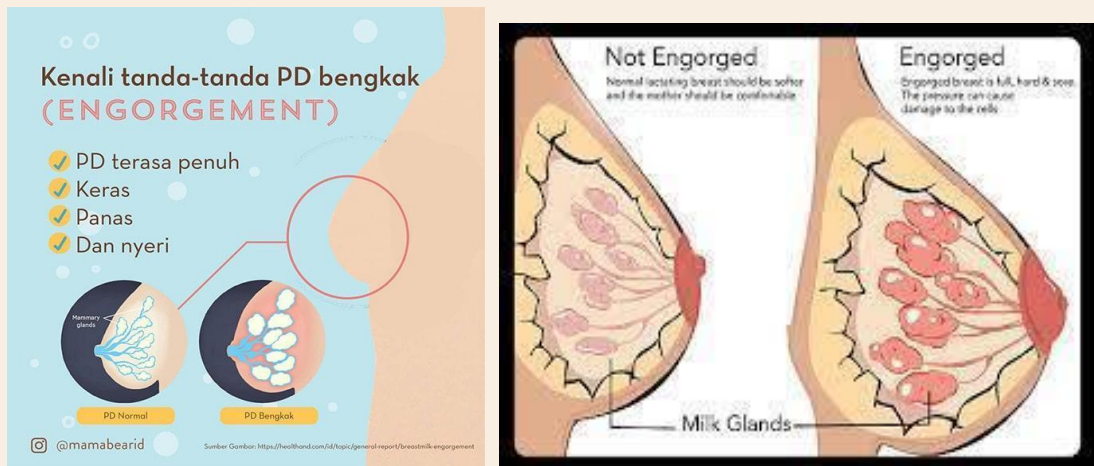


Edukasi mengatasi masalah puting susu lecet atau luka saat menyusui agar memudahkan ibu dan bayi:

- Pastikan bayi mengisap seluruh bagian puting dan areola payudara saat menyusui.
- Saat hendak melepaskan puting susu dari isapan bayi, pisahkan mulut bayi dengan puting secara perlahan dengan cara menekan bagian payudara dekat mulut bayi menggunakan jari telunjuk.
- Biarkan puting kering sebelum berpakaian lagi.
- Hindari pemakaian sabun pada puting payudara karena dapat membuat kulit ibu kering.
- Kompres hangat ke puting payudara.
- Biasakan mulai menyusui dari bagian payudara yang tidak terasa sakit terlebih dahulu.
- Sebaiknya memakai bra dari katun agar sirkulasi udara pada payudara berjalan baik, lebih baik lagi jika memakai bra menyusui.
- Oleskan sedikit ASI yang memiliki kandungan antibodi ke area puting yang luka, untuk mempercepat kesembuhan puting yang lecet.

Bagaimana cara mengatasi masalah payudara bengkak saat menyusui?

Gambar 11. Payudara Bengkak Saat Menyusui



Payudara bengkak bisa dikarenakan adanya penumpukan ASI di dalam payudara sehingga membuat payudara terasa besar, penuh, dan keras. Penumpukan ASI tersebut disebabkan karena saluran yang seharusnya mengalirkan ASI dari kelenjar payudara menuju ke puting mengalami sumbatan. Saluran ASI tersumbat membuat ibu merasakan sakit pada payudara disertai pembengkakan.

Edukasi mengatasi payudara bengkak saat menyusui

Edukasi mengatasi masalah payudara bengkak saat menyusui agar memudahkan ibu dan bayi:

- Kompres dan pijat payudara : Kompres payudara dengan menggunakan handuk yang telah direndam air hangat selama beberapa menit, lalu lanjutkan dengan pijatan ringan ketika ibu hendak menyusui. Setelah menyusui, kompres kembali payudara dengan menggunakan air dingin. Guna membantu mengurangi penyumbatan, ibu bisa menyusui pada payudara yang bengkak terlebih dahulu.
- **Kosongkan payudara** : Menyusui sesering mungkin sesuai dengan keinginan bayi dan jangan dihentikan bila ia belum puas.
- Jika bayi sudah kenyang menyusu tapi persediaan ASI di payudara masih cukup banyak, bisa mengeluarkannya dengan cara dipompa. Baik dengan pompa ASI elektrik maupun manual.
- Coba semua posisi menyusui sampai ibu dan bayi menemukan posisi yang paling nyaman.
- Gunakan bra yang tidak terlalu kencang karena bisa mempersempit aliran ASI.
- Pastikan mendapatkan cairan dan istirahat yang cukup.

Bagaimana cara mengatasi masalah mastitis atau radang payudara?

Gambar 12. Masalah Radang pada Payudara



Mastitis merupakan suatu proses peradangan pada satu atau lebih segmen payudara yang mungkin disertai infeksi atau tanpa infeksi. Bila ASI tidak juga dikeluarkan, akan terjadi peradangan jaringan payudara yang disebut mastitis tanpa infeksi, dan bila telah terinfeksi bakteri disebut mastitis terinfeksi. Diagnosis mastitis ditegakkan berdasarkan kumpulan gejala sebagai berikut:

- Demam dengan suhu lebih dari 38.5°C
- Menggigil
- Nyeri atau ngilu seluruh tubuh
- Payudara menjadi kemerahan, tegang, panas, bengkak, dan terasa sangat nyeri.
- Peningkatan kadar natrium dalam ASI yang membuat bayi menolak menyusui karena ASI terasa asin
- Penumpukan ASI pada payudara, misalnya karena saluran ASI tersumbat.

Edukasi mengatasi mastitis saat menyusui

Berikut edukasi mengatasi masalah mastitis saat menyusui agar memudahkan ibu dan bayi:

- Segera rujuk bila ibu pascapersalinan mengalami gejala mastitis agar segera diberikan pengobatan yang tepat.
- Usahakan untuk memperbanyak istirahat dan minum banyak cairan.
- Berikan kompres hangat untuk meredakan peradangan.
- Bayi tetap boleh menyusui di payudara yang mengalami mastitis.

- Ibu boleh menyusui bayi dari payudara yang mengalami mastitis maupun dari payudara yang sehat.
- Memompa ASI pada payudara boleh dilakukan apabila terasa sakit saat bayi menyusui langsung.
- Pastikan bayi menyusui dengan tepat.
- Cobalah posisi menyusui yang berbeda untuk mendapatkan posisi terbaik bayi, agar bisa menempel dengan tepat pada payudara Anda.
- Menyusui sesering yang bayi inginkan.
- Mengeluarkan ASI dengan tangan atau pompa setelah menyusui, terutama bila Anda merasa bayi belum menyusui dengan baik.
- Hindari memakai pakaian atau bra ketat sampai mastitis membaik.
- Cobalah memijat payudara dengan sangat lembut saat bayi menyusui untuk membantu ASI mengalir dengan lancar.
- Minum obat penghilang rasa sakit, seperti paracetamol untuk membantu menghilangkan rasa sakit.

Faktor risiko terjadinya mastitis antara lain:

- Terdapat riwayat mastitis pada anak sebelumnya.
- Puting lecet yang menyebabkan timbulnya rasa nyeri yang membuat kebanyakan ibu menghindari pengosongan payudara secara sempurna.
- Frekuensi menyusui yang jarang atau waktu menyusui yang pendek.
- Ibu tidak memberikan ASI pada malam hari atau ibu menyusui dengan tergesa-gesa.
- Pengosongan payudara yang tidak sempurna
- Pelekatan bayi pada payudara yang kurang baik. Bayi yang hanya mengisap puting (tidak termasuk areola) menyebabkan puting terhimpit di antara gusi atau bibir sehingga aliran ASI tidak sempurna.
- Ibu atau bayi sakit.
- Produksi ASI yang terlalu banyak.
- Sumbatan pada saluran atau muara saluran oleh gumpalan ASI, jamur, serpihan kulit, dan lain-lain.
- Ibu stres atau kelelahan.

Bagaimana cara mengatasi infeksi jamur pada ibu menyusui?

Masalah infeksi jamur pada ibu menyusui yang terjadi selama menyusui bisa muncul di mulut bayi maupun payudara ibu, khususnya di area puting.

Gejala pada payudara ibu saat menyusui

- Nyeri, kemerahan, dan gatal dengan atau tanpa ruam pada payudara.
- Puting yang pecah-pecah, terkelupas, bahkan melepuh juga bisa menjadi tanda dari adanya infeksi jamur.

Semua tanda-tanda dari masalah tersebut bisa terasa selama maupun saat ibu sedang tidak menyusui. Pada bayi, infeksi jamur bisa menimbulkan bercak putih atau kemerahan di sekitar mulut.

Mengatasi infeksi jamur saat menyusui: Rujuk ke dokter

- Obat anti jamur untuk ibu: yang bisa dioleskan langsung pada payudara untuk jangka waktu tertentu.
- Obat antijamur yang cocok untuk bayi.

Edukasi mengatasi masalah infeksi jamur saat menyusui agar memudahkan ibu dan bayi:

- Cuci bersih dan sterilkan semua botol dot, mainan bayi, pompa ASI, maupun peralatan lainnya yang bersentuhan langsung dengan payudara dan mulut bayi.
- Biasakan untuk selalu mencuci tangan sebelum dan setelah menyusui, atau saat hendak menyentuh bayi.
- Cuci tangan bayi secara rutin, khususnya setelah bayi mengisap jari-jarinya.
- Cuci handuk, bra, serta pakaian bayi di dalam air dengan suhu panas.
- Rutin mengganti bra setiap hari.

Bagaimana mengatasi produksi ASI terlalu sedikit?

Edukasi mengatasi masalah produksi ASI sedikit saat menyusui agar memudahkan ibu dan bayi:

- Periksa perlekatan mulut bayi pada puting payudara dengan mengusahakan agar bayi mengisap seluruh bagian puting beserta areola.
- Jika perlekatan sudah benar tapi bayi tidak bisa menyusui dengan baik, coba periksakan kondisi bayi. Beberapa bayi dapat mengalami kesulitan menyusui jika mengalami beberapa kondisi misalnya kelainan pada frenulum lidah bayi sehingga berukuran terlalu pendek.

Gambar 13. *Tongue Tie*



Tongue-tie merupakan **kelainan kongenital** yang diperkirakan terjadi pada 3–5% bayi yang baru lahir. Kondisi ini juga lebih umum terjadi pada bayi laki-laki daripada bayi perempuan.

- Bayi sebaiknya bisa menyusui di kedua payudara. Pastikan bayi selalu aktif mengisap dan tidak tertidur selama menyusui.
- Berikan ASI pada bayi sesering mungkin atau sesuai permintaan bayi.

- Hindari stress dan mengonsumsi makanan yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI.
- Gunakan pompa ASI untuk mengeluarkan ASI yang masih tersisa di payudara untuk membantu meningkatkan persediaan ASI.
- Istirahat, makan, dan minum yang cukup.
- Hindari memberikan bayi susu formula, air putih, sereal, maupun makanan dan minuman lainnya yang bisa menggagalkan pemberian ASI eksklusif dalam usia 6 bulan pertama.
- Lakukan pijat oksitosin dengan meminta bantuan suami atau anggota keluarga.

Pijat Oksitosin merupakan pemijatan area punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang mulai dari tulang belakang setinggi bahu, hingga turun sampai setinggi tulang belikat. Pijatan ini dapat mempercepat kerja syaraf parasimpatis, merangsang hipofisis posterior untuk mengeluarkan oksitosin, sehingga melancarkan pemancaran ASI dari kelenjar mammae.

Cara pijat oksitosin:

1. Baju bagian atas dilepas, posisi duduk menghadap meja. Gunakan bantal untuk menopang bagian depan tubuh agar posisi lebih nyaman.
2. Bagian leher dan samping kanan kiri tulang belakang setinggi bahu di pijat dengan ibu jari yang digerakkan secara melingkar hingga turun ke tulang belikat. Pijat dengan menggunakan bantuan minyak baby oil.
3. Gunakan kepalan tangan untuk memijat seluruh punggung dengan tekanan lembut. Setelah rileks, usap seluruh punggung dengan sentuhan nyaman.

Pijat Oksitosin sebaiknya dilakukan kapanpun ibu mau dengan durasi kurang lebih 15 menit, dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI.

'Gambar 14. Pijat Oksitosin



Sumber : <https://rsa.ugm.ac.id/2023/08/hari-pekan-asi-sedunia-pijat-okситосин-lancarkan-produksi-air-susu-ibu-asi/>

Bagaimana mengatasi Produksi ASI terlalu banyak?

- ✓ Kebalikan dari produksi ASI rendah, jumlah ASI yang terlalu berlebihan juga bisa menyulitkan proses menyusui. Produksi ASI yang terlalu banyak bisa berakibat pada tersumbatnya saluran payudara, pembengkakan payudara, hingga mastitis.
- ✓ Produksi ASI terlalu banyak bisa menyulitkan ibu dan bayi karena menimbulkan tekanan pada payudara. Akibatnya, selama menyusui aliran ASI dengan sangat mudah keluar dari payudara. Bagi bayi, produksi ASI yang terlalu banyak dapat membuat mengalami kelebihan gas di perut, rewel, gumoh, hingga muntah setelah menyusui.

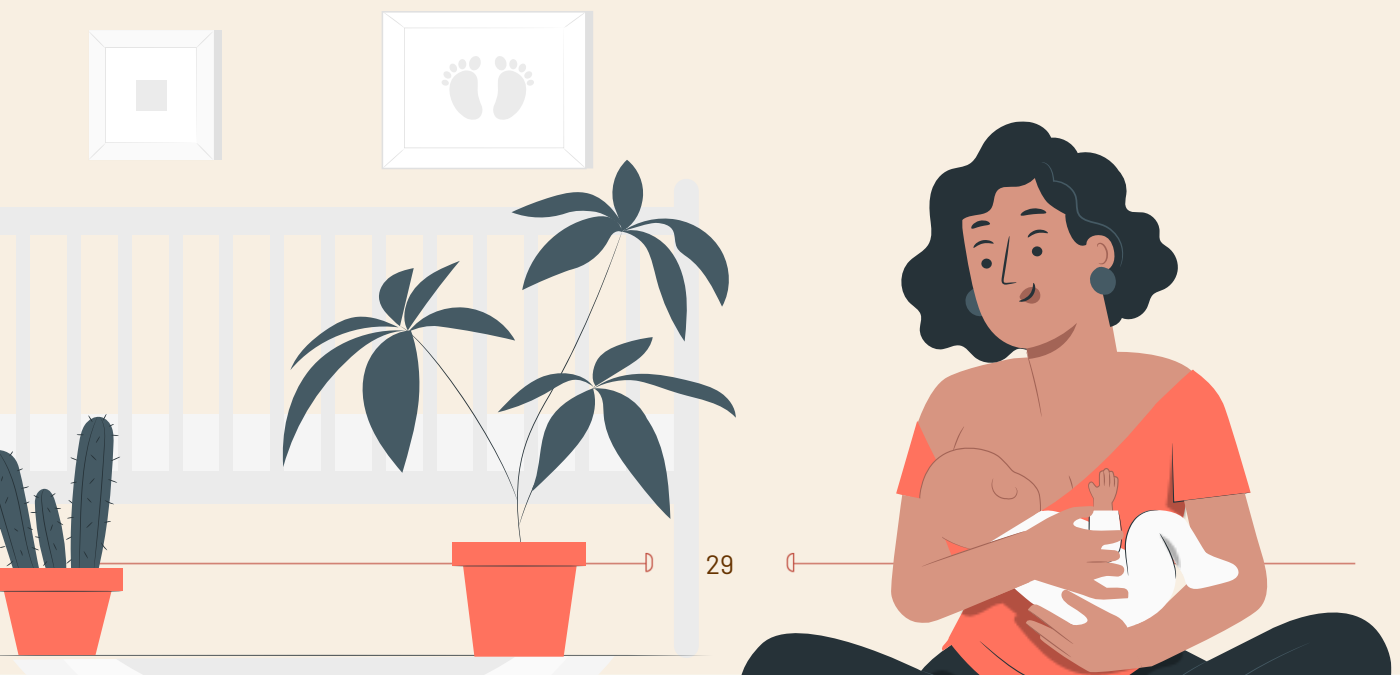
Edukasi mengatasi produksi ASI terlalu banyak

Edukasi mengatasi masalah produksi ASI terlalu banyak saat menyusui agar memudahkan ibu dan bayi:

- Coba tawarkan salah satu sisi payudara saja pada bayi setiap kali menyusui kemudian berikan lagi sisi payudara yang lain selang beberapa menit kemudian.
- Coba posisi menyusui sambil berbaring atau bersandar di kursi. Posisi yang melawan gravitasi ini setidaknya bisa membantu memperlambat aliran ASI.
- Pompalah payudara untuk mengurangi jumlah ASI.
- Usahakan untuk menyusui bayi sebelum ia benar-benar lapar guna mencegahnya agar tidak mengisap terlalu berlebihan.

Apa penyebab Payudara sakit saat menyusui?

- Payudara terasa sakit saat menyusui sebenarnya kondisi yang wajar terjadi di awal. Pahami cara menyusui, posisi menyusui, hingga teknik perlekatan mulut bayi dengan puting payudara (*latch on*) yang benar.
- Kesalahan dalam menerapkan teknik untuk menyusui dapat menimbulkan nyeri di payudara. Keluhan tersebut biasanya akan berangsur-angsur hilang setelah ibu mulai terbiasa melakukannya.



Gambar 15. Posisi Menyusui



Posisi Menyusui:

1. Football Position: (kepala dan leher bayi ditopang oleh tangan kanan, tubuh bayi diapit oleh ketiak ibu) untuk bayi kecil/BBLR, kembar, bayi yang kesulitan melekat, saluran ASI yang tersumbat
2. Cross Cradle (Bayi menyusui di payudara kanan, yang digunakan untuk menopang adalah tangan kiri. Posisi ini bisa memudahkan ibu memantau pelekatan) untuk bayi kecil/BBLR, kembar, bayi yang kesulitan melekat, saluran ASI yang tersumbat
3. Cradle: posisi paling umum; memangku bayi dengan tangan kanan untuk membuat bayi menyusui di payudara kanan dan perut bayi menempel dengan perut ibu
4. Laid back/Reclining Position (bersandar) untuk bayi yang kesulitan melekat pada payudara, puting payudara besar, ibu mempunyai produksi ASI banyak
5. Side lying (berbaring) dilakukan saat ibu ingin tidur, saat malam hari atau saat ibu harus bedrest

Edukasi mengatasi masalah payudara sakit saat ibu menyusui:

- Pastikan bayi menyusui dengan benar
- Jaga payudara tetap kering
- Hindari menunda-nunda waktu menyusui
- Hindari menyabuni area payudara terlebih dahulu
- Pakai kompres dingin
- Pakai bra dengan ukuran yang pas

Bagaimana mengatasi masalah saluran ASI tersumbat pada ibu menyusui?

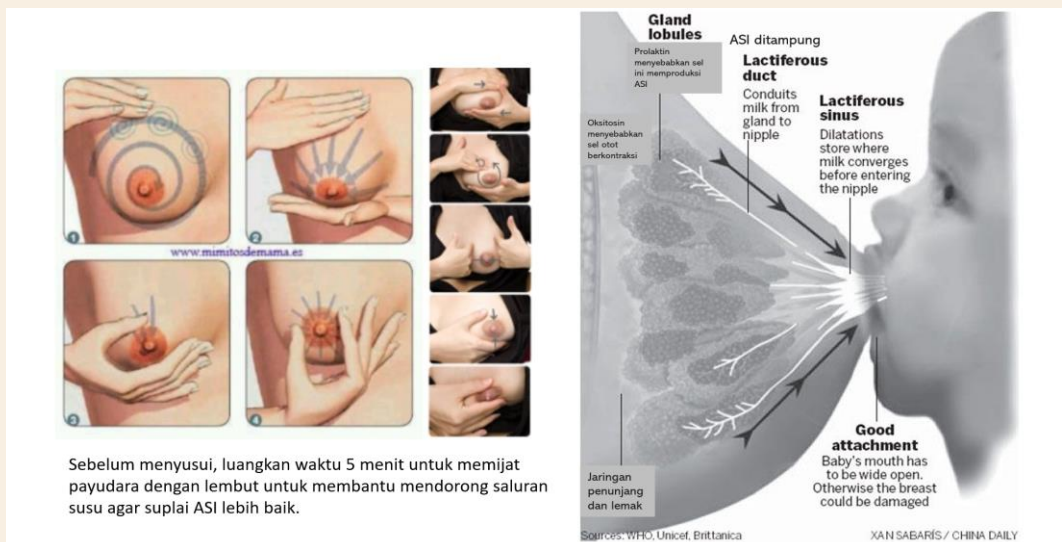
Saluran ASI yang tersumbat pada ibu menyusui bisa menimbulkan berbagai masalah. Ketika pemberian ASI tidak tuntas, ASI bisa menumpuk di dalam saluran payudara sehingga tidak keluar dengan lancar.

Edukasi mengatasi saluran ASI tersumbat saat menyusui

Edukasi mengatasi masalah saluran ASI pada payudara ibu menyusui tersumbat:

- Menyusui secara bergantian di kedua sisi payudara sampai benar-benar selesai. Sebagai pilihan lain, bisa menggunakan pompa ASI bila bayi tidak mampu untuk menyusui sampai selesai.
- Memakai kompres hangat selama kurang lebih 20 menit di bagian payudara yang tersumbat.
- Mengubah posisi menyusui dengan mengarahkan dagu dan mulut bayi ke sisi payudara yang mengalami sumbatan agar bisa menyusui sampai tuntas.
- Menyusui bayi dengan posisi ibu berada di atas bayi. Posisi payudara yang mengarah ke bawah akan membantu memperlancar keluarnya ASI.
- Beri pijatan pada payudara sambil ibu menyusui bayi.
- Kompres hangat beberapa menit sebelum hendak menyusui bayi, guna mempermudah keluarnya ASI.

Gambar 16. Mengatasi Saluran ASI Tersumbat Saat Menyusui



Bagaimana mengatasi Bayi yang sulit menyusui karena ukuran payudara ibu terlalu besar?

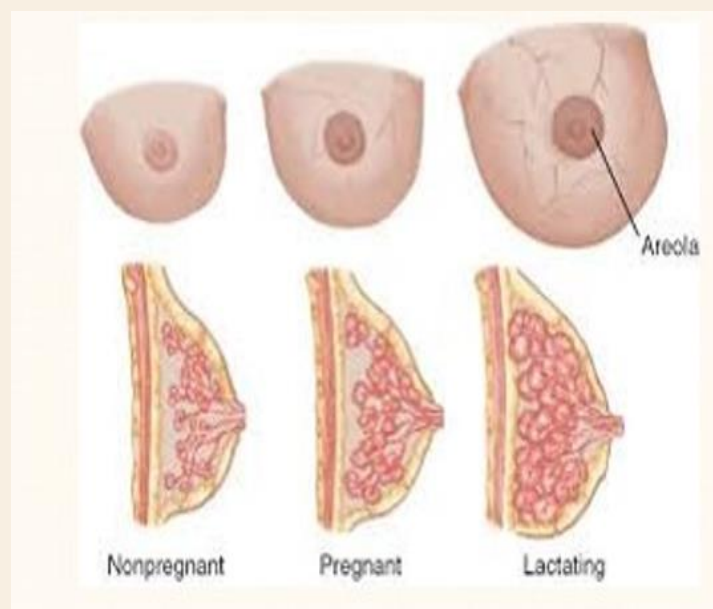
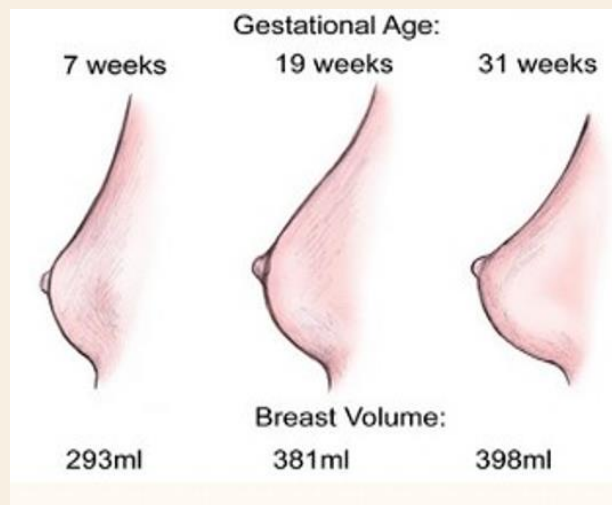
Jika ukuran payudara besar, maka ukuran puting susu juga lebih besar. Hal ini mungkin akan menyulitkan bayi ketika melakukan perlekatan (*latching on*).

Edukasi mengatasi bayi susah menyusui karena ukuran payudara ibu

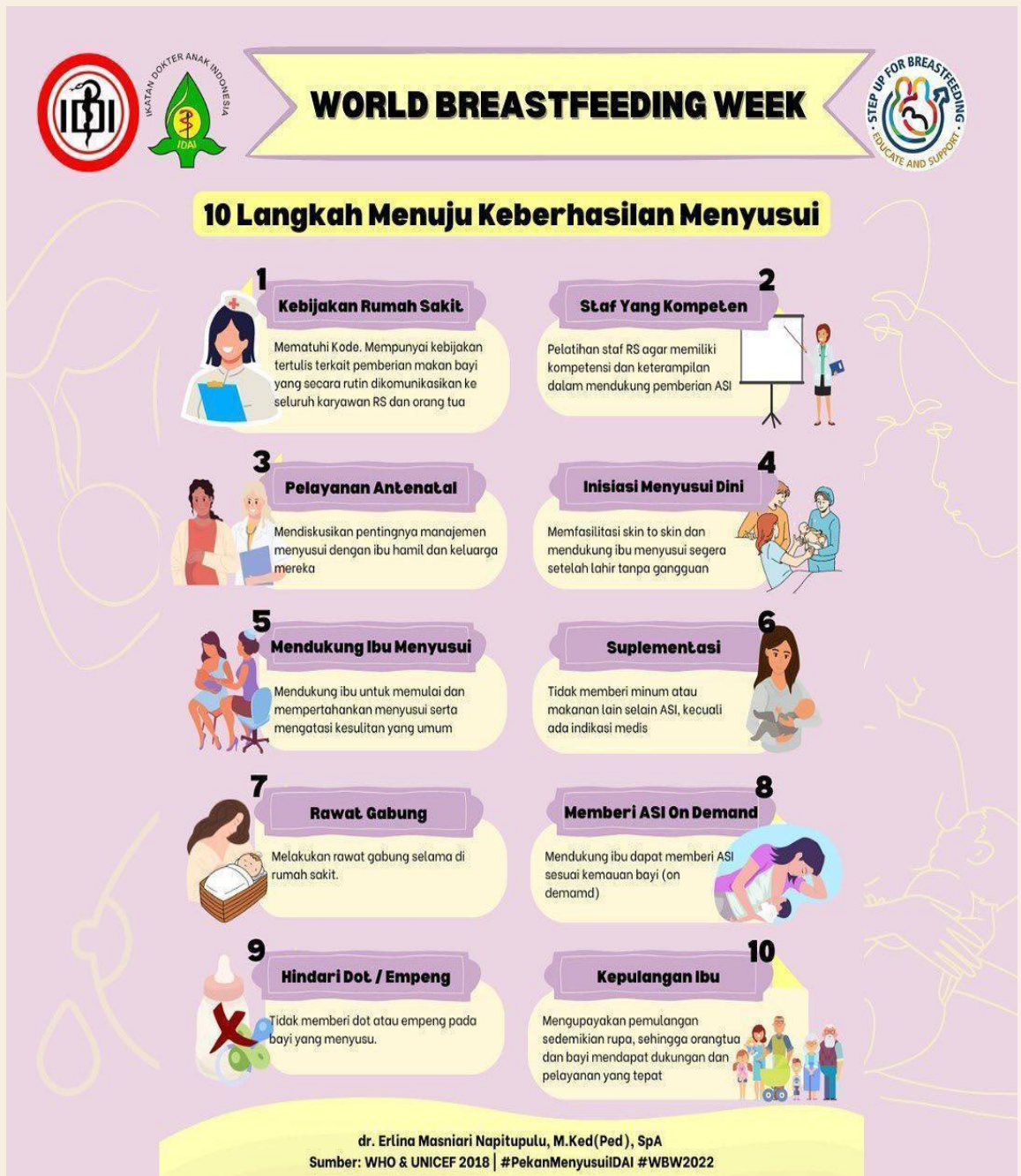
- Ibu bisa menggunakan isapan pompa payudara untuk membuat puting susu ibu lebih panjang dan lebih tipis sebelum bayi menyusui.
- Bila berbagai masalah menyusui yang ibu alami menghambat pemberian ASI, sarankan untuk dirujuk

Apapun bentuk dan ukuran payudara/puting BISA MENYUSUI, yang mempengaruhi bentuk payudara adalah kehamilan, genetik, elastis kulit, penambahan berat badan, teknik penyapihan dan penggunaan bra.

Gambar 17. Bentuk dan Ukuran Payudara/Puting



Gambar 18. 10 Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui



ASI VS SUSU FORMULA

Apa saja manfaat ASI?

Pentingnya ASI bagi kesehatan bayi yang baru lahir adalah hal yang tidak bisa digantikan dengan air tajin maupun susu formula. Hal ini dikarenakan selengkap apapun nutrisi yang terkandung dalam susu formula, tidak akan dapat mengimbangi nutrisi yang terdapat dalam ASI. Berikut ini adalah beberapa manfaat ASI bagi kesehatan bayi, diantaranya adalah:

- Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi yang berguna untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan.
- Aman dan terjamin kebersihannya, karena langsung disusukan kepada bayi dalam keadaan segar.
- Membantu dalam memperbaiki refleks menghisap, menelan dan pernapasan bagi bayi. Anak yang disusui lebih dari satu tahun memiliki susunan tulang, gigi, otot wajah, yang bagus dan lebih siap menerima berbagai jenis makanan padat
- Bayi tidak sering sakit, meningkatkan efektivitas imunisasi dan membantu mematangkan sistem imun dan mengurangi risiko kanker, diabetes, risiko gangguan jantung, gangguan sistem pernapasan (batuk, pilek, risiko pneumonia) serta penyakit saluran cerna seperti diare dan infeksi saluran cerna.

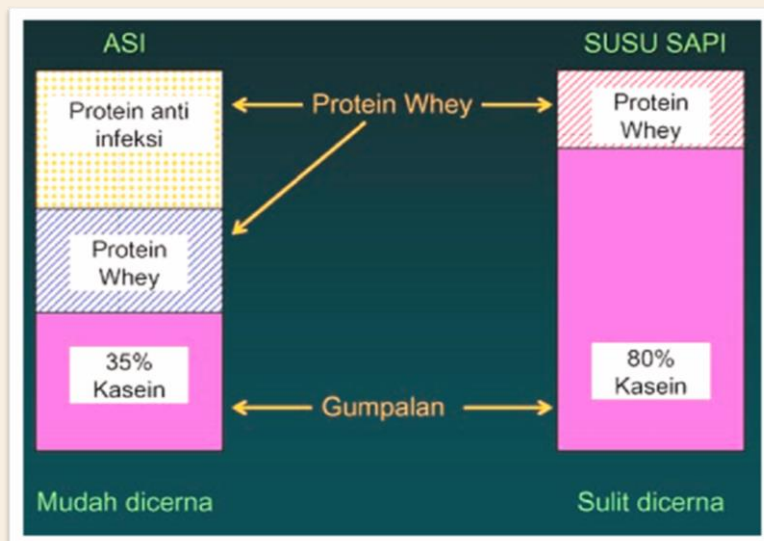


Tak hanya manfaat bagi bayi, ASI juga bermanfaat bagi ibu yaitu:

1. mencegah pendarahan pasca melahirkan dan mengurangi risiko anemia
2. menunda kesuburan (metode kontrasepsi amenore laktasi)
3. Portable dan praktis
4. Mengecilkan rahim
5. Mengurangi risiko kanker
6. Mengurangi osteoporosis, rematik, diabetes melitus
7. mengurangi risiko ibu terkena gejala depresi dan melakukan kekerasan pada anak

Apa keunggulan kandungan ASI dan susu formula?

Gambar 19. Keunggulan Kandungan ASI dan Susu Formula



Air Susu Ibu (ASI) merupakan asupan terbaik bagi bayi sejak dari lahir hingga usia 2 tahun. Kandungannya menyesuaikan dengan kebutuhan bayi, sehingga tidak ada makanan atau minuman yang lebih baik daripada ASI. Kandungan ASI akan berubah sesuai dengan kebutuhan bayi, misalnya kandungan ASI bagi bayi berusia satu hari akan berubah ketika bayi berusia satu minggu. Perubahan itu terjadi secara alamiah, sehingga ibu tidak perlu memikirkan apakah ASInya sudah tepat diberikan kepada anaknya atau belum. Hanya saja setelah bayi berusia 6 bulan asupannya harus ditambahkan dengan makanan pendamping ASI.

Kapan susu formula perlu diberikan pada bayi?

Susu formula hanya diberikan jika atas indikasi medis, ibu tidak ada, atau ibu terpisah dari bayi. Misalnya, bayi yang perlu tambahan selain ASI untuk jangka waktu terbatas (BBLR, Prematur, bayi 0-6 bulan yang tidak naik berat badannya walaupun telah menyusu dengan sering dan efektif, tidak mengalami sakit). Contoh lain, jika ibu sedang sakit berat misal sepsis, infeksi virus herpes dan ibu yang dalam masa pengobatan (mengonsumsi obat keras, ibu yang sedang kemoterapi)

Susu formula bukan sepenuhnya produk yang aman, ada beberapa faktor risiko yang tidak dibahas dalam promosinya. Beberapa risiko penyakit akibat konsumsi susu formula antara lain:

- Berbagai reaksi alergi
- Penyakit saluran pernapasan (Pneumonia, Bronchitis)
- Infeksi tenggorokan
- Infeksi saluran telinga tengah
- Infeksi pencernaan
- Diabetes tipe 1
- Obesitas
- Leukemia
- Sindrom kematian bayi mendadak (SIDS)

Selain itu juga terdapat jenis risiko kontaminasi susu formula meliputi kontaminasi PVC, melamin, butiran kaca, butiran metal, bakteri salmonella dan e.sakazakii, potongan tubuh serangga, proses produksi tidak higienis, lapisan dalam kaleng yang mengelupas, pencemaran air untuk melarutkan susu, botol dot yang kotor, dan penyimpanan serta pemberian yang tidak benar. Penggunaan susu formula juga membutuhkan biaya yang besar, contohnya: Biaya formula 1 dus (ukuran kecil): Rp 39.100 s/d Rp 191.000. Biaya formula per bulan min: Rp 546.000 s/d Rp 2.066.000

Biaya formula selama 2 tahun mencapai Rp 49.584.000

Contoh:

Pendapatan per kapita masyarakat Indonesia per bulan Rp 4.324.000 mengonsumsi formula dengan segmen kelas menengah, total biaya per bulan per anak Rp 1.110.000 = 26% penghasilan

Apa Itu Depresi Pasca Persalinan?

- *Baby blues* adalah bentuk ringan dari depresi dan gangguan kecemasan yang terjadi pada masa-masa awal pasca-persalinan. Memuncak dalam beberapa hari hingga 2 minggu.
- *Baby blues* bukan penyakit, melainkan kondisi psikologis ibu yang berkembang sesaat setelah melahirkan. Belum bisa dipastikan penyebab munculnya kondisi tersebut dan kenapa tidak semua ibu mengalaminya. Diduga ada banyak faktor yang menjadi pemicunya, termasuk perubahan hormon, stres yang dialami saat merawat bayi yang baru lahir, dan kurang tidur pada masa-masa setelah melahirkan.
- **Gejala:** merasa sangat sedih, kelelahan, kewalahan, merasa tertekan, sulit konsentrasi, gangguan tidur, tidak selera makan/banyak makan, mudah tersinggung, *mood swings* (perubahan suasana hati) tidak sabaran/mudah marah, merasa lelah, tidak bergairah pada aktivitas harian, perasaan bersalah, khawatir tidak dapat menjadi ibu yang baik, pikiran untuk melukai diri/bayinya dan merasa menderita terhadap gejala yang dialami gangguan tidur, berhalusinasi dan mengalami waham/delusi.

Faktor risiko :

- Menjalani kehamilan yang tak diinginkan
- Tingkat kepercayaan diri rendah
- Tidak memiliki pasangan
- Merasa kecewa atau tidak puas terhadap pasangan
- Takut terhadap kelahiran bayinya
- Menjalani operasi caesar
- Mengalami stres dan kecemasan saat melahirkan
- Kurang dukungan sosial
- Berusia muda
- Tidak ada dukungan keluarga
- Ibu dengan riwayat gangguan kesehatan mental lebih berisiko mengalami *baby blues syndrome*. Terutama jika ibu memiliki riwayat gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan cemas, atau masalah kesehatan mental yang menyebabkan perubahan suasana hati, energi, tingkat aktivitas, konsentrasi, dan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari (*bipolar*).

Bagaimana cara mencegah depresi ibu pascapersalinan?

Ibu hamil dan ibu pascapersalinan beserta keluarga dapat mengenali tanda-tanda atau gejala-gejala masalah kesehatan jiwa

Dukungan keluarga terutama suami, keluarga, teman tidak hanya perhatian pada bayinya saja, misalnya

- Ada yang membantu mengasuh bayinya
- Mengajak bicara mengenai perasaan ibu
- Tidur cukup.
- Istirahatlah saat bayi sedang tidur siang.
- Makanlah makanan yang baik dan dapat meningkatkan mood.
- Jalan-jalan untuk menghirup udara segar dan sinar matahari.

Sumber: Buku KIA, Kemenkes 2023, modifikasi

Rujuk : Pada beberapa kondisi, kasus baby blues memerlukan rujukan seperti obat-obatan dan terapi psikologis. bila dibiarkan tanpa penanganan, dapat membahayakan ibu dan bayinya. Konseling oleh tenaga kesehatan

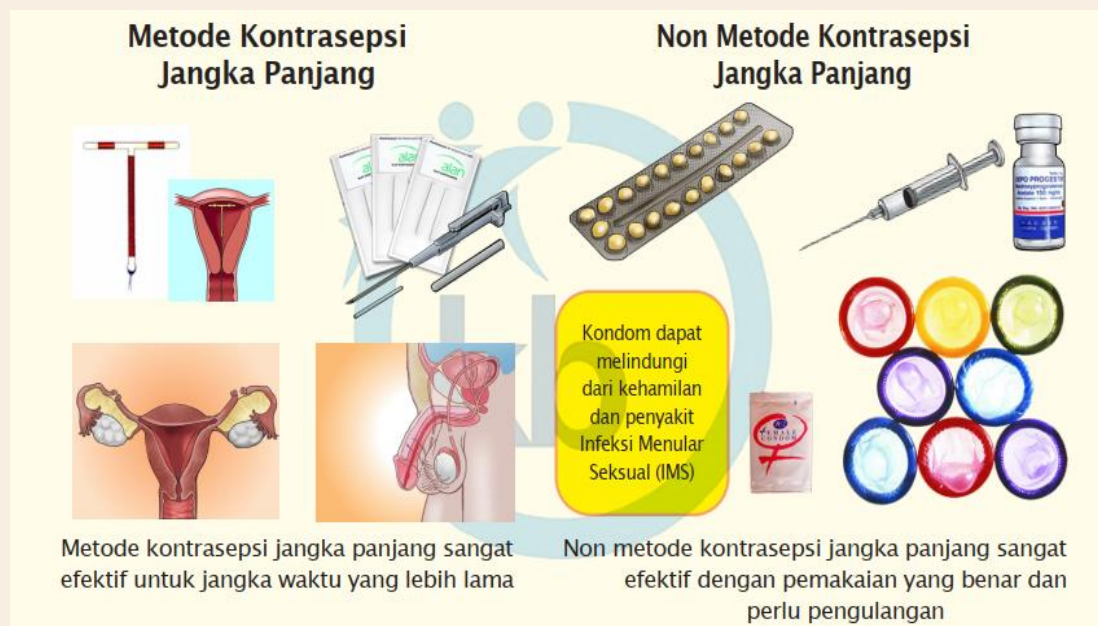
Apa metode kontrasepsi yang cocok bagi ibu setelah melahirkan?

KB pasca persalinan adalah pemanfaatan atau penggunaan alat kontrasepsi langsung

sesudah melahirkan sampai 6 minggu/42 hari sesudah melahirkan.

- Masing-masing metode memiliki kelebihan dan keterbatasan. Prinsip pemilihan metode kontrasepsi yang digunakan tidak mengganggu produksi ASI dan sesuai dengan kondisi ibu. Berikut Contoh Metode Kontrasepsi:

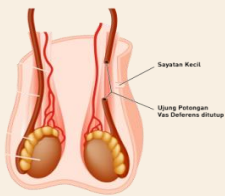
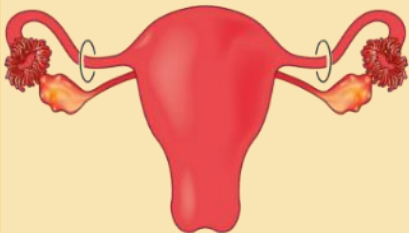
Gambar 20. Metode Kontrasepsi





Sumber: Buku KIA, Kemenkes 2023

Apa saja kontrasepsi KBPP yang aman untuk Ibu setelah melahirkan dan tidak mempengaruhi ASI?

Tabel 5. Alat Kontrasepsi KBPP Non Hormonal


No.	Jenis Kontrasepsi	Pengertian	Gambar	Kriteria Kelayakan	Keuntungan
1	Vasektomi	Vasektomi adalah tindakan memotong dan mengikat vas (ductus) deferens tanpa menggunakan pisau bedah, dengan tujuan memutuskan aliran sperma dari testis sehingga terjadi azoospermia		<ol style="list-style-type: none"> 1. Sudah memiliki jumlah anak > 2 2. Sudah memiliki jumlah anak ≤ 2, usia anak terkecil minimal diatas 2 tahun 3. Mempunyai istri usia reproduksi 4. Menderita penyakit sel sabit 5. Berisiko tinggi terinfeksi HIV atau IMS lainnya 6. Terinfeksi HIV, sedang dalam pengobatan antiretroviral atau tidak 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aman dan nyaman 2. Sangat efektif 3. Permanen 4. Laki-laki mengambil tanggung jawab untuk kontrasepsi – mengambil alih beban Perempuan 5. Tidak ada perubahan dalam fungsi seksual
2	Tubektomi	Prosedur bedah sukarela untuk menghentikan kesuburan secara permanen pada perempuan yang tidak ingin anak lagi		<ol style="list-style-type: none"> 1. Perempuan yang sudah memiliki jumlah anak > 2 2. Perempuan yang sudah memiliki jumlah anak ≤ 2, usia anak terkecil minimal diatas 2 tahun 3. Perempuan yang pada kehamilannya akan menimbulkan risiko kesehatan yang serius 4. Perempuan yang paham dan secara sukarela setuju dengan prosedur ini 5. Pascapersalinan/pasca keguguran 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sangat efektif 2. Tidak mempengaruhi proses menyusui 3. Tidak bergantung pada faktor senggama 4. Tidak memiliki efek samping dalam jangka Panjang 5. Tidak perlu khawatir menjadi hamil atau khawatir mengenai64 kontrasepsi lagi 6. Pengguna tidak perlu melakukan atau mengingat apapun setelah prosedur dilakukan 7. Tidak ada perubahan dalam fungsi seksual

No.	Jenis Kontrasepsi	Pengertian	Gambar	Kriteria Kelayakan	Keuntungan
3	Kondom Laki-laki	Merupakan selubung/sarung karet yang berbentuk silinder dengan muaranya berpinggir tebal, yang bila digulung berbentuk rata atau mempunyai bentuk seperti puting susu yang dipasang pada penis saat hubungan seksual. Terbuat dari berbagai bahan diantaranya lateks (karet), polyurethane, polyisoprene, kulit domba, dan nitrile.		Yang Boleh Menggunakan Kondom Laki-laki: Semua laki-laki dapat secara aman menggunakan kondom pria kecuali mereka dengan reaksi alergi berat terhadap karet lateks	<ol style="list-style-type: none"> 1. Murah dan dapat dibeli bebas 2. Tidak perlu pemeriksaan kesehatan khusus 3. Proteksi ganda (selain mencegah kehamilan tetapi juga mencegah IMS termasuk HIV-AIDS) 4. Membantu mencegah terjadinya kanker serviks (mengurangi iritasi bahan karsinogenik eksogen pada serviks)
4	MAL	Metode keluarga berencana sementara yang mengandalkan pemberian ASI secara eksklusif, artinya hanya diberikan ASI tanpa tambahan makanan ataupun minuman apa pun lainnya		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibu belum menstruasi bulanan. 2. Bayi disusui secara penuh (ASI Eksklusif) dan sering disusui lebih dari 8 kali sehari, siang dan malam. 3. Bayi berusia kurang dari 6 bulan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak memberi beban biaya untuk keluarga berencana atau untuk makanan bayi 2. Efektivitasnya tinggi 3. Segera efektif 4. Tidak mengganggu hubungan seksual 5. Tidak ada efek samping secara sistemik 6. Tidak perlu pengawasan medis 7. Tidak perlu obat atau alat 8. Bayi mendapat kekebalan pasif 9. Sumber asupan gizi yang terbaik dan sempurna untuk tumbuh kembang bayi yang optimal 10. Mengurangi perdarahan pasca persalinan 11. Meningkatkan hubungan psikologik ibu dan bayi

HORMONAL

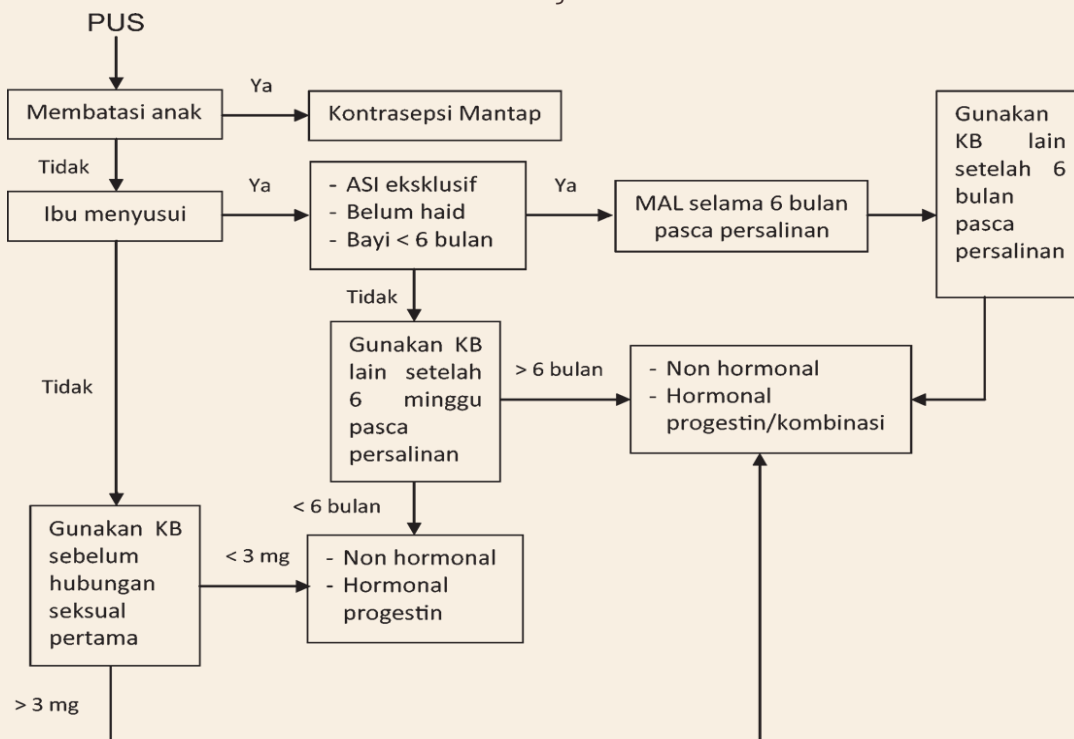
No.	Jenis Kontrasepsi	Pengertian	Gambar	Kriteria Kelayakan	Keuntungan
1	Implan	Implan merupakan batang plastik berukuran kecil yang lentur, seukuran batang korek api, yang melepaskan progestin yang menyerupai hormon progesteron alami di tubuh perempuan. Implan terdiri atas 2 jenis; Implan 2 batang dan Implan 1 batang		<ol style="list-style-type: none"> 1. Telah atau belum memiliki anak 2. Perempuan usia reproduksi, termasuk perempuan yang berusia lebih dari 40 tahun 3. Baru saja mengalami keguguran, atau kehamilan ektopik 4. Merokok, tanpa bergantung pada usia perempuan maupun jumlah rokok yang dihisap 5. Sedang menyusui 6. Menderita anemia atau riwayat anemia 7. Menderita varises vena 8. Terkena HIV, sedang atau tidak dalam terapi antiretroviral 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien tidak perlu melakukan apapun setelah implan terpasang 2. Mencegah kehamilan dengan sangat efektif Kurang dari 1 kehamilan per 100 perempuan yang menggunakan implan pada tahun pertama (1 per 1.000 perempuan). 3. Merupakan metode kontrasepsi jangka panjang untuk 3 hingga 5 tahun, tergantung jenis implan. 4. Tidak mengganggu hubungan seksual 5. Tidak mempengaruhi kualitas dan volume ASI 6. Kesuburan dapat kembali dengan segera setelah implan dilepas. 7. Mengurangi nyeri haid 8. Mengurangi jumlah darah haid sehingga dapat mencegah anemia defisiensi besi

No.	Jenis Kontrasepsi	Pengertian	Gambar	Kriteria Kelayakan	Keuntungan
2	Suntik Progestin	Kontrasepsi suntik yang mengandung Progestin saja seperti hormon progesteron alami dalam tubuh perempuan.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Telah atau belum memiliki anak 2. Perempuan usia reproduksi, termasuk perempuan berusia lebih dari 40 tahun 3. Baru saja mengalami keguguran 4. Merokok tanpa melihat usia perempuan maupun jumlah rokok yang dihisap 5. Sedang menyusui, mulai segera setelah 6 minggu setelah melahirkan 6. Terkena HIV, sedang atau tidak sedang dalam terapi antiretroviral 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suntikan setiap 2-3 bulan. 2. Tidak perlu penggunaan setiap hari 3. Tidak mengganggu hubungan seksual 4. Dapat digunakan oleh perempuan menyusui dimulai 6 bulan setelah melahirkan 5. Dapat digunakan oleh perempuan usia > 35 tahun sampai perimenopause 6. Membantu mencegah: Kanker Endometrium, Mioma Uteri 7. Mungkin membantu mencegah: Penyakit radang panggul simtomatis, Anemia defisiensi besi⁴⁵ 8. Mengurangi: Krisis sel sabit pada perempuan dengan anemia sel sabit, Gejala endometriosis (nyeri panggul, menstruasi yang tidak teratur)
3	Pil Progestin	Pil yang mengandung progestin saja dengan dosis yang sangat rendah seperti hormon progesteron alami pada tubuh perempuan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Sedang menyusui (dapat mulai segera setelah 6 minggu melahirkan) 2. Telah atau belum memiliki anak 3. Perempuan usia reproduksi, termasuk perempuan yang berusia lebih dari 40 tahun 4. Baru saja mengalami keguguran, atau kehamilan ektopik 5. Merokok, tanpa melihat usia perempuan maupun jumlah rokok yang dihisap 6. Menderita anemia atau riwayat anemia 7. Menderita varises vena 8. Terkena HIV, sedang atau tidak sedang dalam terapi antiretroviral 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat diminum selama menyusui 2. Dapat mengontrol pemakaian 3. Penghentian dapat dilakukan kapan pun tanpa perlu bantuan tenaga Kesehatan 4. Tidak mengganggu hubungan seksual 5. Kesuburan cepat Kembali 6. Mengurangi nyeri haid 7. Mengurangi jumlah perdarahan haid

No.	Jenis Kontrasepsi	Pengertian	Gambar	Kriteria Kelayakan	Keuntungan
4	IUD	AKDR Copper adalah suatu rangka plastik yang lentur dan kecil dengan lengan atau kawat Copper (tembaga) di sekitarnya.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Telah atau belum memiliki anak 2. Perempuan usia reproduksi, termasuk perempuan yang berusia lebih dari 40 tahun 3. Baru saja mengalami keguguran (jika tidak ada bukti terjadi infeksi)²⁵ 4. Sedang menyusui 5. Melakukan pekerjaan fisik yang berat 6. Pernah mengalami kehamilan ektopik 7. Pernah mengalami Penyakit Radang Panggul (PRP) 8. Menderita infeksi vagina 9. Menderita anemia 10. Menderita penyakit klinis HIV ringan atau tanpa gejala 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencegah kehamilan dengan sangat efektif Kurang dari 1 kehamilan per 100 perempuan yang menggunakan AKDR selama tahun pertama 2. Efektif segera setelah pemasangan 3. Berjangka Panjang, Studi menunjukkan bahwa AKDR CuT-380A efektif hingga 12 tahun, namun ijin edar berlaku untuk 10 tahun penggunaan. 4. Tidak mempengaruhi hubungan seksual 5. Tidak mempengaruhi kualitas dan volume ASI 6. Dapat dipasang segera setelah melahirkan atau sesudah abortus (apabila tidak terjadi infeksi) 7. Dapat digunakan sampai menopause (1 tahun atau lebih setelah haid terakhir) 8. Kesuburan segera kembali setelah AKDR dilepas.

Bagaimana Algoritma KBPP?

Gambar 21. Algoritma KBPP



Sumber : Kemenkes, 2021

Bagaimana interpretasi berisiko dan tidak berisiko pada pendampingan Ibu Pascapersalinan dalam aplikasi Elsimil?

Tabel 6. Variabel Ibu Pascapersalinan

Komplikasi pada masa nifas	a. Pendarahan b. Infeksi c. Hipertensi d. Lain-lain (diisi manual)
Berisiko jika terdapat salah satu pilihan	
Penggunaan KB Pascapersalinan	a. Ya b. Tidak
Berisiko jika Ibu Tidak/Belum ber-KBPP	



tunggu dulu, jangan buru-buru,
kerjakan quiz dulu :)



<http://bit.ly/QUIZIBUPASCAPERSALINAN>



Bab 4

Cegah Baduta/ Balita Stunting

1. Apakah yang dimaksud dengan *stunting*?

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan menurut usia <-2 Standar Deviasi (SD) pada kurva pertumbuhan WHO.

2. Bagaimana cara mencegah terjadinya kasus *stunting*?

Pencegahan *stunting* dapat dilakukan melalui program intervensi spesifik dan sensitif yang dimulai dari sebelum lahir dan sesudah lahir.

- a. Intervensi spesifik yang dimulai pada saat sebelum anak lahir:
 - 1) Saat sebelum hamil dengan sasaran adalah remaja puteri, program yang dilakukan yaitu:
 - a) Skrining anemia berupa pemeriksaan kesehatan termasuk kadar hemoglobin siswi kelas 7 & 10
 - b) Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Pemberian TTD rutin di sekolah 1 tablet per minggu
 - 2) Saat hamil dengan sasaran ibu hamil, program yang dilakukan yaitu:
 - a) Pemeriksaan kehamilan yaitu Pelaksanaan antenatal care (ANC) 6x (2x dengan dokter), termasuk penggunaan USG
 - b) Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Pemberian tablet tambah darah ibu hamil (minimal 90 tablet selama kehamilan)
 - c) Pemberian makanan tambahan bagi Ibu hamil KEK berupa protein hewani
- b. Intervensi spesifik yang dimulai pada saat setelah anak lahir, sasarannya adalah balita:
 - 1) Pemantauan tumbuh kembang dengan melakukan Penimbangan, pengukuran panjang badan, dan pemantauan perkembangan balita di Posyandu setiap bulan
 - 2) Pemberian ASI eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan
 - 3) Pemberian makanan tambahan protein hewani bagi anak mulai usia 6 bulan berupa telur dan sumber protein lainnya.
 - 4) Tatalaksana balita dengan masalah gizi dimana merujuk balita dengan *weight faltering* & masalah gizi dari Posyandu ke Puskesmas, serta memberikan makanan tambahan untuk *weight faltering* & gizi kurang, formula 75 dan formula 100 untuk gizi buruk. Merujuk balita *stunting* & masalah gizi yang tidak tertangani di Puskesmas ke RS dan memberikan Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus (PKMK).
 - 5) Peningkatan cakupan dan perluasan jenis imunisasi yaitu berupa Pelayanan rutin, kampanye bulan imunisasi dasar dan 3 imunisasi tambahan (PCV, Rotavirus, HPV). Imunisasi tambahan PCV mencegah pneumonia dan Rotavirus mencegah diare, sehingga mencegah terganggunya pertumbuhan.

Adapun untuk intervensi sensitif yang dapat dilakukan dalam pencegahan *stunting* melalui pemenuhan air bersih dan sanitasi yang layak. Intervensi sensitif lainnya yang dapat dilakukan:

- 1) Sebelum anak lahir
 - a) Sebelum hamil dengan sasaran calon pengantin melalui pendewasaan usia perkawinan (usia ideal menikah untuk laki-laki 25 tahun dan untuk perempuan 21 tahun)
 - b) Sebelum hamil dengan sasaran calon ibu hamil, melalui pencegahan kehamilan dengan kondisi 4 Terlalu (Terlalu Muda/Usia <20 tahun, Terlalu Tua/usia >35 tahun, Terlalu Dekat/jarak kelahiran <2 tahun, Terlalu Banyak/jumlah anak >2) dengan menggunakan kontrasepsi.
 - c) Saat hamil dengan sasaran pasangan usia subur, melalui edukasi penggunaan kontrasepsi pasca persalinan
- 2) Setelah anak lahir dengan sasaran balita, melalui penerapan pola hidup bersih dan sehat dalam pengasuhan anak.

Sumber : Paparan Direktur Gizi dan KIA, Kemenkes pada Kelas TPK Hebat Seri 1 (14 Juni 2023) yang telah dimodifikasi.

3. Apa yang dimaksud dengan *weight faltering*/gagal tumbuh?

Weight faltering adalah kondisi balita dengan berat badan tidak naik, yang terdiri dari:

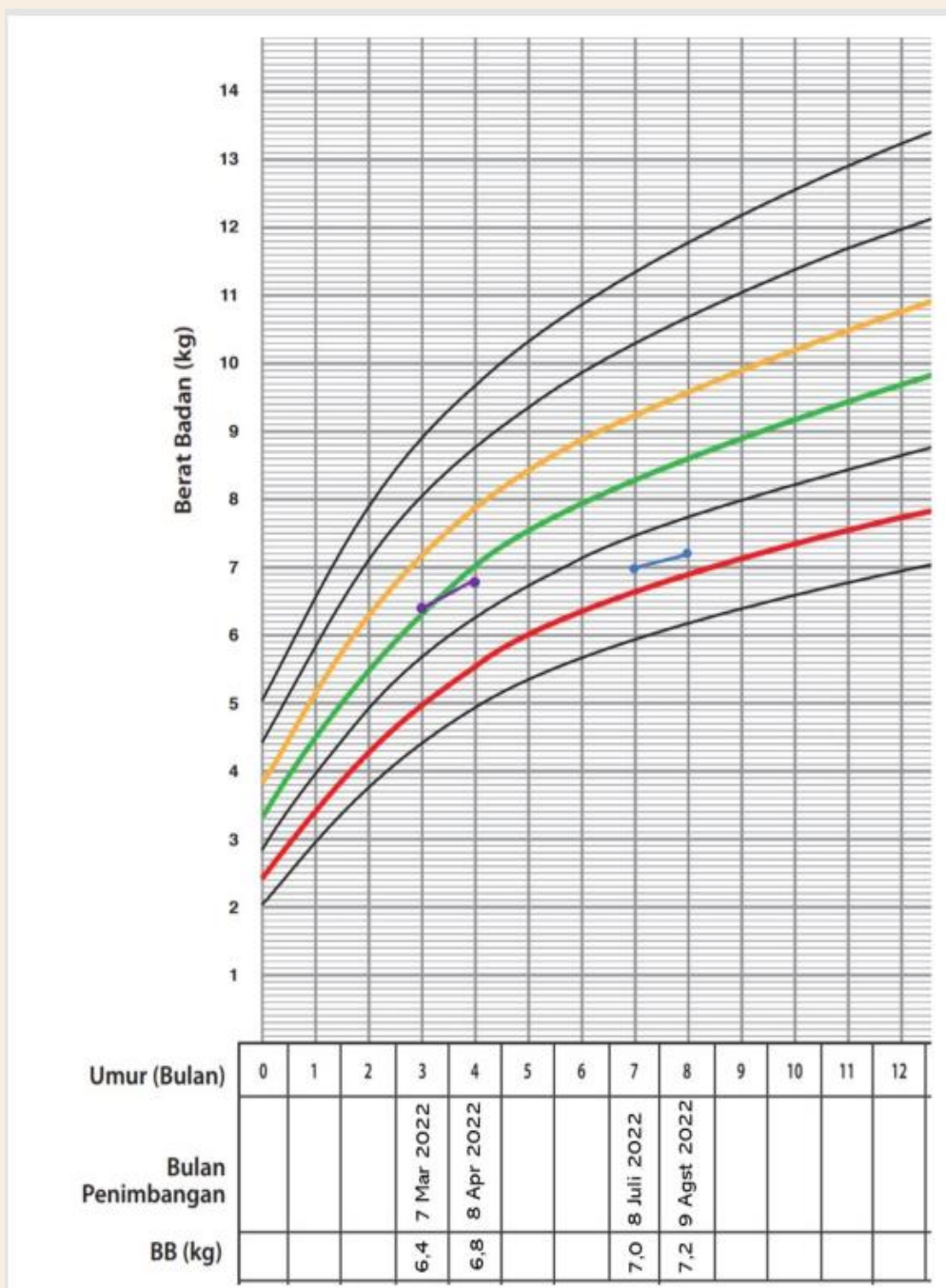
- a. Hasil penimbangan berat badan meningkat dari bulan sebelumnya, tetapi kenaikannya tidak memadai sesuai usia dan jenis kelamin (tidak sejajar kurva pertumbuhan)
- b. Hasil penimbangan berat badan tetap/sama dengan bulan sebelumnya
- c. Hasil penimbangan berat badan menurun dibandingkan dengan bulan sebelumnya

4. Bagaimana mendeteksi adanya *weight faltering*/gagal tumbuh pada balita?

Deteksi dini adanya gagal tumbuh dilakukan melalui pemantauan pertumbuhan dengan menggunakan data dalam Buku KIA atau KMS atau sejenisnya. Gagal tumbuh terdeteksi apabila ditemukan kondisi balita dengan grafik KMS sebagai berikut

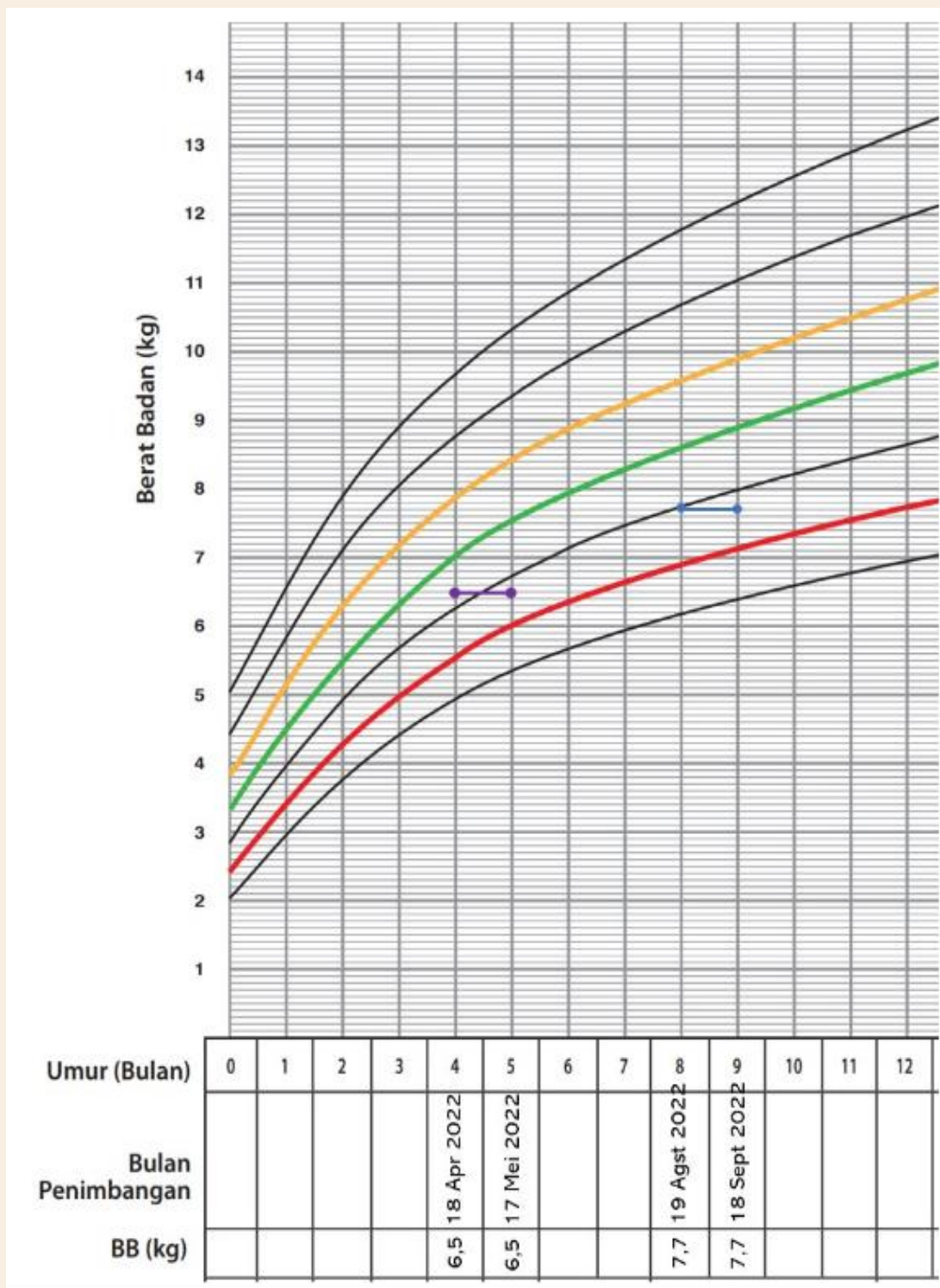
- a. Arah garis pertumbuhan tidak mengikuti garis pertumbuhan normal (sedikit menjauh) pada grafik KMS.

Gambar 22. Contoh Arah Garis Pertumbuhan Tidak Mengikuti Garis Pertumbuhan Normal (Sedikit Menjauh) Pada Grafik KMS



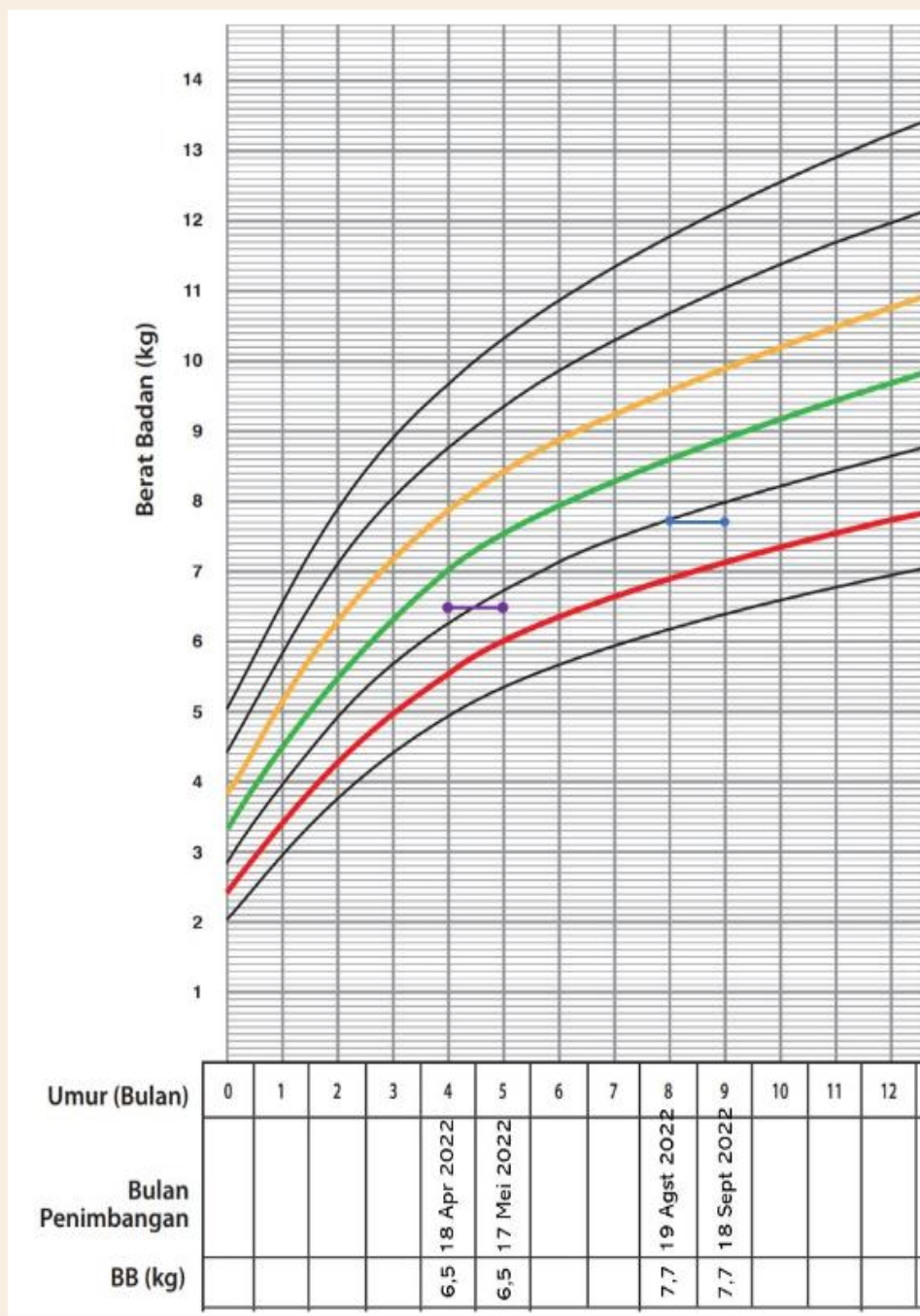
- b. Arah garis pertumbuhan mendatar pada grafik KMS

Gambar 23. Contoh Arah Garis Pertumbuhan Mendatar Pada Grafik KMS



- c. Arah garis pertumbuhan menjauh dari garis pertumbuhan normal pada grafik KMS

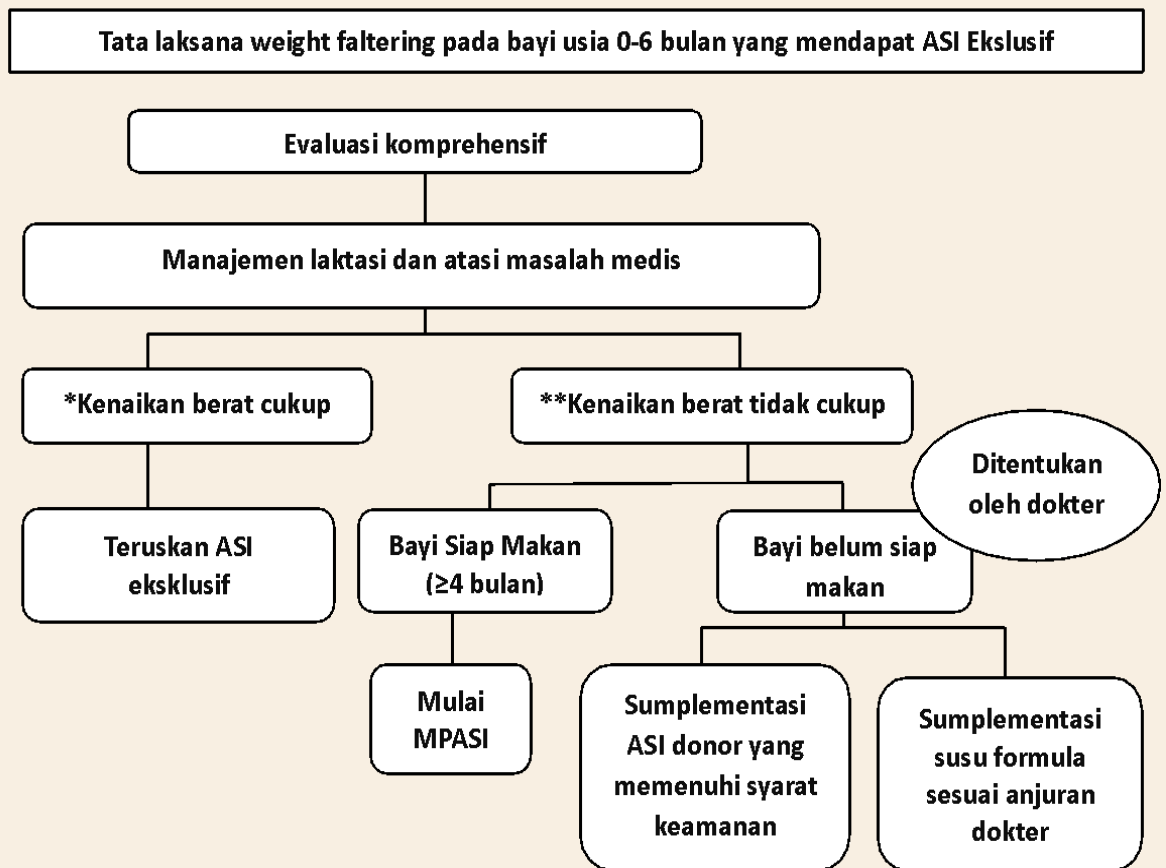
Gambar 24. Contoh Garis Pertumbuhan Menjauh Dari Garis Pertumbuhan Normal Pada Grafik KMS



Sumber: Buku KIA 2023 dan Paparan Direktur Gizi dan KIA, Kemenkes pada Kelas TPK Hebat Seri 1 (14 Juni 2023)

5. Bagaimana tatalaksana *weight faltering*/gagal tumbuh pada bayi 0-6 Bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif?

Gambar 25. Tata Laksana *Weight Faltering* Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Yang Mendapat ASI Eksklusif



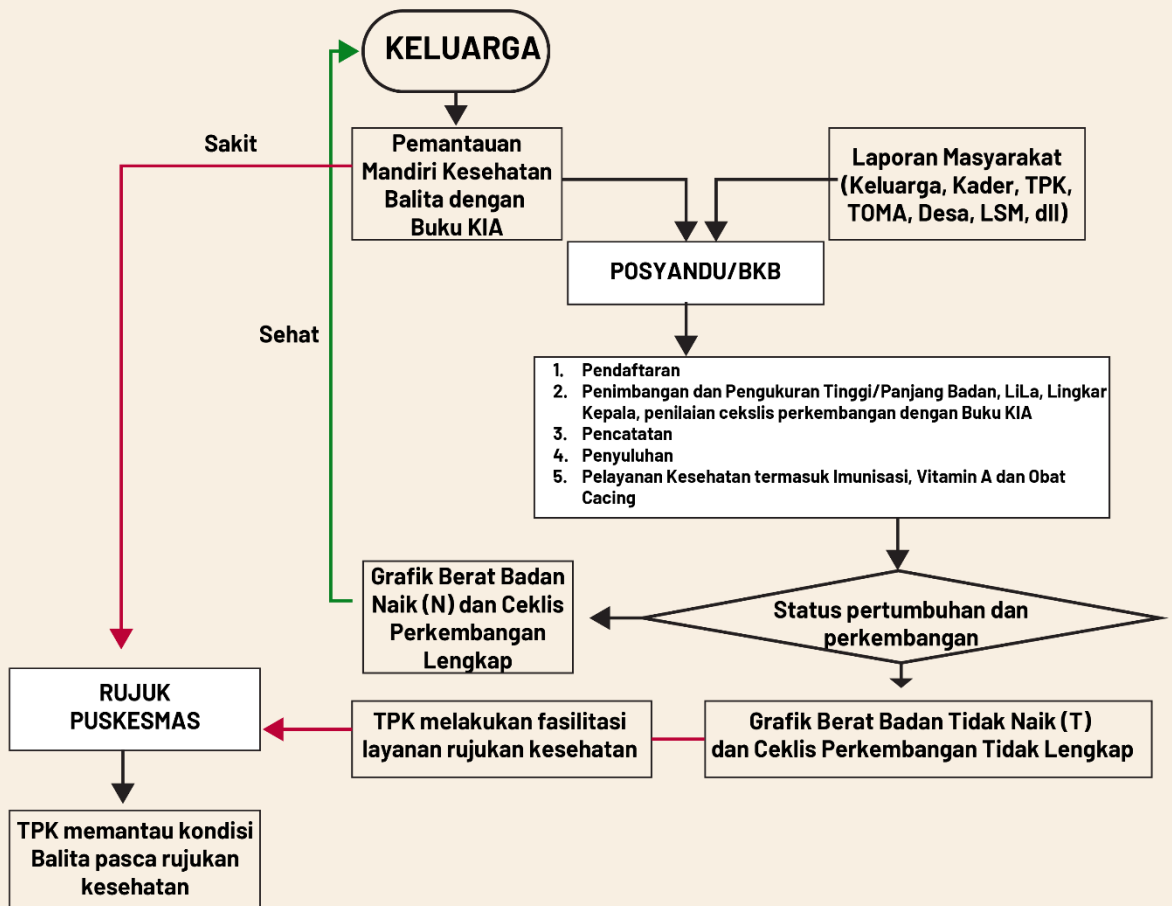
Ket :

- * Kenaikan berat badan mengikuti garis pertumbuhan pada KMS atau kenaikan berat badan sama dengan KBM
- ** Grafik berat badan mendatar, grafik berat badan menurun atau kenaikan berat badan kurang dari KBM

Sumber : Paparan Dr. dr. Klara Yuliarti, Sp.A(K), Satgas Stunting IDAI pada Kelas TPK Hebat Seri 3 (16 Agustus 2023) yang telah dimodifikasi.

6. Bagaimana alur pelayanan kesehatan balita?

Gambar 26. Alur Pelayanan Posyandu Balita



Sumber Modifikasi Paparan Direktur Gizi dan KIA,
Kemenkes pada Kelas TPK Hebat Seri 1 (14 Juni 2023)





7. Apa saja variabel dan interpretasi tidak berisiko dan risiko pada pendampingan keluarga dengan baduta dalam Aplikasi Elsimil?

Variabel dan interpretasi Elsimil Baduta dapat diakses pada tautan <https://bit.ly/PanduanPendampinganBaduta>



Pesan Kunci

TPK dalam Pendampingan Baduta:

-  1. Miliki, pelajari dan terapkan pola pengasuhan balita sesuai buku KIA
-  2. Bawa balita ke Posyandu setiap bulan
-  3. Rujuk segera balita dengan Grafik BB Tidak Naik (T) pada KMS
-  4. Cuci tangan pakai sabun dan gunakan jamban sehat

Sudah pahamkan sekarang apa saja masalah kesehatan dan mekanisme rujukan baduta? Sekarang isi quiz dulu yuk!

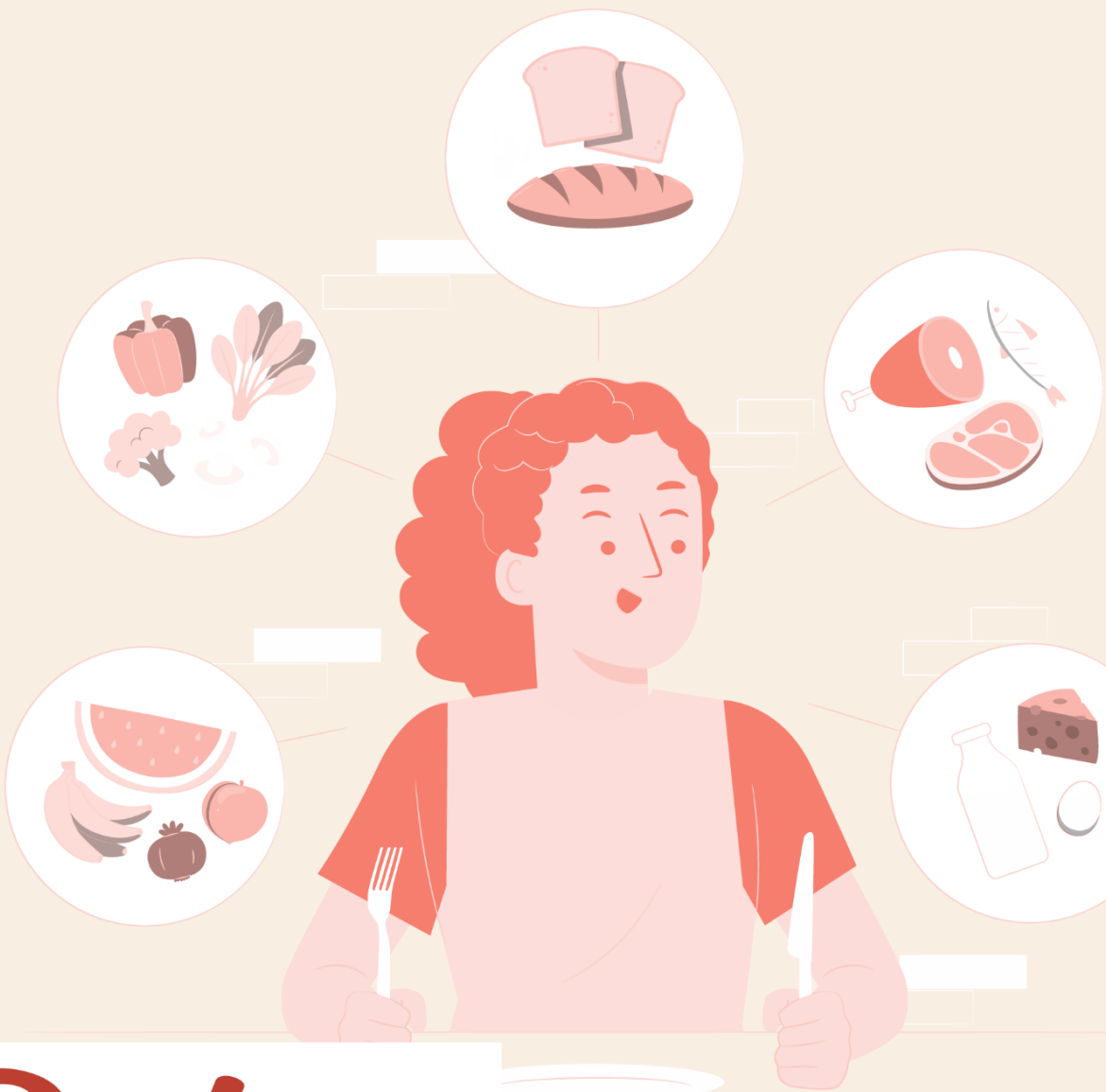
<http://bit.ly/QUIZBADUTA>



Scan me

QUIZ











Bab 5

*Gizi Seimbang
Selamatkan Catin
Dan 1000 HPK*

Pesan Kunci

GIZI PADA WUS, CATIN, IBU HAMIL DAN IBU BADUTA

-  1. Makan makanan bergizi seimbang dan minum TTD 1 tablet bagi WUS dan Catin.
-  2. Makan makanan bergizi seimbang dan minum TTD minimal 1 tablet setiap malam sebelum tidur bagi ibu hamil.
-  3. Lakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) segera setelah lahir sampai 1 jam pertama kehidupan.
-  4. Berikan ASI eksklusif sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan, yang dilanjutkan sampai anak berusia 2 tahun.
-  5. Berikan MP-ASI pada anak usia 6 - 24 bulan secara bertahap dengan tetap memberikan ASI
-  6. Berikan MP-ASI yang baik: tepat waktu, adekuat, aman, dan dengan cara yang benar.

2. OPTIMALISASI GIZI PADA PERIODE 1000 HPK

2.1. Pengertian 1000 HPK

Periode 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK) adalah masa sejak konsepsi sampai anak berusia 2 tahun. Periode ini disebut juga “Periode Emas” karena pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan otak sangat pesat, untuk itu semua kebutuhan dasar berupa asupan gizi, kasih sayang, stimulasi, imunisasi dan kebersihan harus terpenuhi. Kebutuhan yang tidak terpenuhi pada 1000 HPK akan menimbulkan dampak bersifat permanen yaitu terhambatnya pertumbuhan fisik, perkembangan mental, kecerdasan dan perilaku.

2.2. Pentingnya Optimalisasi Gizi Pada 1000 HPK

Dua tahun pertama kehidupan bagi seorang manusia merupakan periode kritis yang dapat menentukan kesehatan dan status gizi pada tahapan berikutnya. Optimalisasi gizi pada 1000 HPK tidak hanya untuk mengatasi stunting dan memperbaiki status gizi sejak remaja putri, tetapi juga dapat mengurangi risiko kerentanan terhadap masalah gizi lainnya yang berkaitan dengan penyakit tidak menular dan penyakit infeksi di masa mendatang.

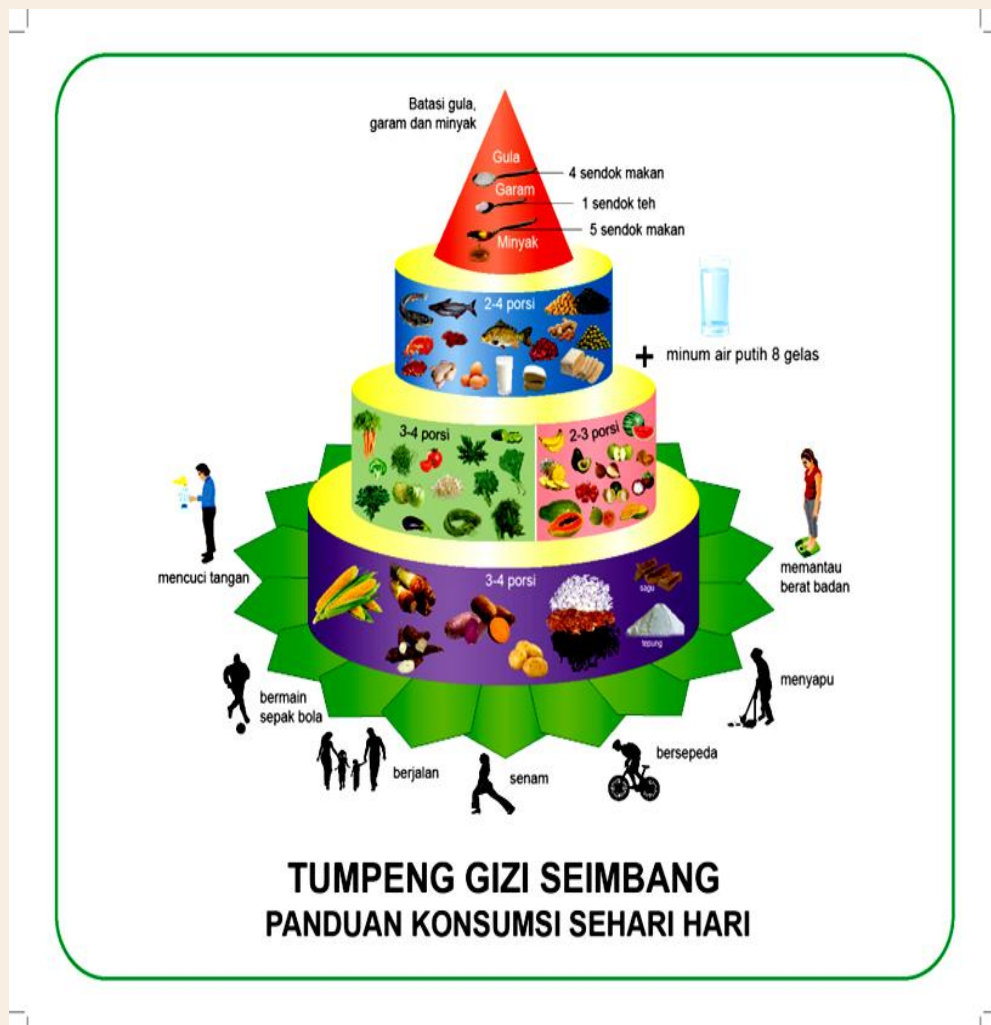
Tabel 7. Jenis Intervensi Gizi Spesifik dan Gizi Sensitif dalam 1000 HPK

No	Target Sasaran	Jenis Intervensi						
		Intervensi Spesifik						Intervensi Sensitif
1	Ibu Hamil (tidak anemia dan tidak kurus)	TTD 1 tablet/hari	1.Gizi Seimbang 2.Tambah 1 piring/hari			Pertambahan berat badan bumil yang adekuat		1. Ketersediaan pangan cukup dan beragam di tingkat rumah tangga 2. Cuti hamil sesuai ASI Eksklusif 3. Ketersediaan air bersih 4. Ketersediaan jamban sehat 5. Pendidikan perempuan
2	Bayi 0-6 bulan	ASI Eksklusif sampai 6 bulan		Imunisasi			Stimulasi psikososial	
3	Bayi 6-24 bulan	Teruskan ASI 1-2 tahun	MPASI	Imunisasi	Kapsul Vitamin A	Praktik Higienis Ibu	Stimulasi psikososial	
4	Ibu Menyusui	TTD 1 tablet/minggu selama nifas	1. Gizi Seimbang 2. Tambah 2 piring/hari		Kapsul vitamin A selama masa nifas			
5	Remaja Putri dan Catin	TTD 1 tablet/minggu	Gizi Seimbang					
6	Remaja Putri	Tidak hamil pada usia remaja saat pertumbuhan dan perkembangan tulang panggul belum selesai						

Sumber: Pencegahan Stunting, Prof Endang L. A (2020).

2.3. Pedoman Umum Gizi Seimbang

Gambar 27. Panduan Pedoman Umum Gizi Seimbang



Gambar 4 Pilar Gizi Seimbang dalam Tumpeng Gizi Seimbang, merupakan rangkaian upaya menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan zat gizi yang keluar dengan memantau berat badan secara teratur. Terdiri dari Pilar 1 : konsumsi makanan beragam, Pilar 2 : membiasakan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) Pilar 3 : mempertahankan dan memantau berat badan normal Pilar 4 : melakukan aktivitas fisik

2.4. Form Checklist Optimalisasi Gizi 1000 HPK

Sebagai bahan review dan evaluasi, disiapkan form checklist untuk memastikan bahwa informasi yang dibutuhkan sudah disampaikan dan dipahami oleh WUS, atau Catin, atau Ibu Hamil, Atau Ibu menyusui dan Ibu Baduta. Form checklist akan diisi oleh TPK atau kader yang berkunjung kepada kelompok sasaran.

Tabel 8. Form checklist optimalisasi 1000 HPK (diisi oleh TPK)

No	Optimalisasi Gizi	Checklist	
		ya (✓)	tidak (x)
A	CATIN		
1	Apakah ibu mengkonsumsi gizi seimbang (Isi piringku WUS) dan TTD?		
2	Apakah status gizi ibu normal?		
B	IBU HAMIL		
1	Apakah ibu mengkonsumsi gizi seimbang (Isi piringku Ibu Hamil) dan TTD?		
2	Apakah ibu mengalami penambahan berat badan selama kehamilan (sesuai status gizi ibu)?		
C	IBU PASCA PERSALINAN		
1	Apakah ibu mengkonsumsi gizi seimbang (Isi piringku Ibu Menyusui) dan TTD?		
2	Apakah ibu menambah asupan sumber protein hewani pada menu makanan?		
D	IBU MENYUSUI		
1	Apakah ibu mengkonsumsi gizi seimbang (Isi piringku Ibu Menyusui)		
2	Apakah ibu sudah menyusui dengan cara dan durasi menyusui yang tepat?		
E	BAYI 0-6 BULAN (ASI EKSKLUSIF)		
1	Apakah anak ibu hanya mengkonsumsi ASI saja (100%)?		
2	Apakah kuantitas dan kualitas ASI ibu tepat?		
MPASI tepat waktu, tekstur, jenis, dan jumlah			
F	BAYI 6-8 BULAN (800 Kcal)		
1	Apakah anak ibu mengkonsumsi gizi seimbang (Isi piringku 6-8 bulan)?		
2	Apakah anak ibu mengkonsumsi ASI 70% dan MPASI 30%?		
G	BAYI 9-11 BULAN (800 Kcal)		
1	Apakah anak ibu mengkonsumsi gizi seimbang (Isi piringku 9-11 bulan)?		
2	Apakah anak ibu Konsumsi ASI 50% dan MPASI 50%		
H	ANAK 12-23 bulan (1350 Kcal)		
1	Apakah anak ibu mengkonsumsi gizi seimbang (Isi piringku 12-23 bulan)?		
2	Apakah anak ibu mengkonsumsi ASI 30% dan MPASI 70%		

3. TAHAPAN 1000 HPK

3.1. WUS (Wanita Usia Subur) dan CATIN (Calon Pengantin)

Wanita usia subur (WUS) adalah wanita yang memasuki usia 15–49 tahun tanpa memperhitungkan status perkawinannya. Wanita yang termasuk WUS adalah wanita usia 15–49 tahun baik yang belum menikah dan sudah menikah, yang tidak sedang hamil dan menyusui. Calon pengantin termasuk kedalam kelompok usia subur, baik laki-laki maupun perempuan.

3.1.2. Panduan Status Gizi dan Kebutuhan Gizi Wanita Usia Subur (WUS)

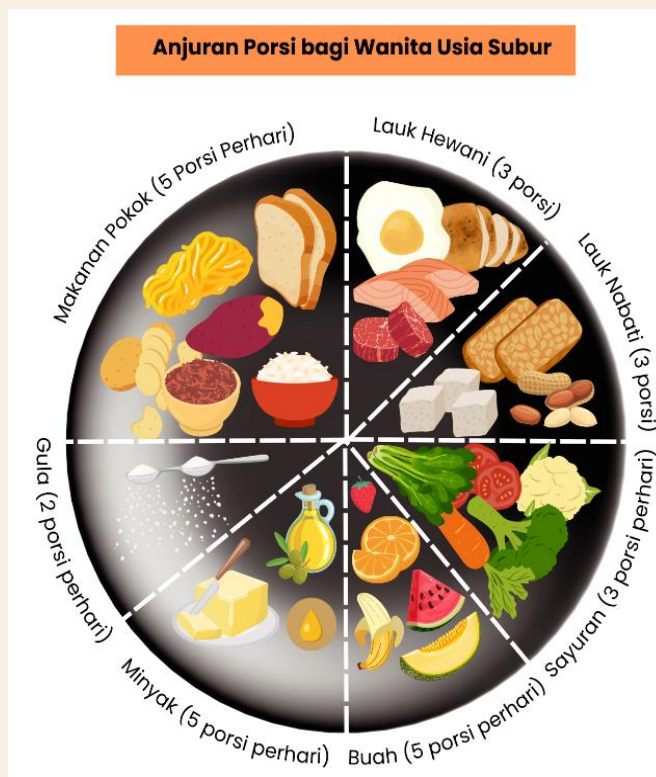
Seorang wanita usia subur yang akan memasuki tahap sebagai calon pengantin, diharapkan sudah memiliki status gizi ideal sebelum memulai ke jenjang pernikahan, kemudian menjadi ibu hamil dan ibu menyusui. kategori status gizi bagi wanita usia subur dan calon pengantin dapat merujuk dengan kategori dari kemenkes sebagai berikut:

Tabel 9. Kategori Status Gizi Untuk Dewasa Menurut IMT

Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
Sangat kurus	<17,0
Kurus	17,0 - 18,4
Normal	18,5 - 25,0
Gemuk	25,1 - 27,0
Obesitas	>27,0

Untuk memperoleh status gizi ideal dan kesehatan yang baik, diharapkan setiap wanita usia subur dan calon pengantin mengikuti saran gizi seimbang dan mengkonsumsi makanan harian sesuai dengan anjuran kebutuhannya merujuk pada isi piringku.

Gambar 28. Panduan Isi Piringku dan Keterangan Porsi Untuk wanita Usia Subur (WUS)



Contoh Pemorsian

Bahan Makanan	Berat/porsi	Setara
Nasi	100 g	3/4 gelas nasi
Ikan	50 g	1 ptg ikan sdg
Tempe	50 g	1 ptg tempe sdg
Sayur	100 g	1 mangkok tanpa kuah
Buah	100 g	1 ptg pisang sedang
Minyak	5 g	1 sdt
Gula	10 g	1 sdm

Gambar 29. Kebutuhan Gizi Wanita

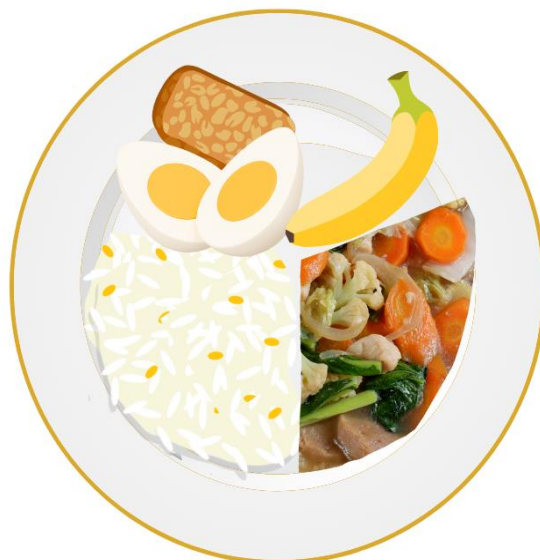
Kebutuhan Gizi Wanita (19–29 tahun)

Energi : 2250 Kkal
Protein : 60 gram
Lemak Total : 65 gram
Karbohidrat : 360 gram



Kebutuhan Gizi Wanita (30 – 49 tahun)

Energi : 2150 Kkal
Protein : 60 gram
Lemak Total : 60 gram
Karbohidrat : 340 gram



Dari gambar isi piringku tergambar asupan harian yang dibutuhkan. kandungan gizi dari isi piringku diatas dijelaskan dalam tabel berikut ini:

Tabel 10. Angka Kecukupan Gizi Bagi Wanita Usia Subur dan Calon Pengantin

Zat Gizi	19-29	30-49
Energi (kkal)	2250	2150
Protein (g)	60	60
Lemak (g)	65	60
Karbohidrat (g)	360	340
Serat (g)	32	30
Vitamin A (RE)	600	600
Asam Folat (ug)	400	400
Zat Besi (mg)	18	18
Seng (mg)	8	8
Natrium (mg)	1500	1500

Diharapkan dengan pemenuhan seluruh kebutuhan zat gizi pada masa subur, hal ini dapat mengatasi masalah gizi, seperti anemia, KEK, dan kehamilan berisiko serta mencegah cacat janin pada saat hamil. Kesehatan WUS dan Catin dengan perbaikan status gizi, di masa depan dapat mencegah terjadinya stunting pada anak. Berikut ini disajikan tabel zat gizi penting bagi kesehatan WUS dan Catin serta sumber makanan yang tersedia:

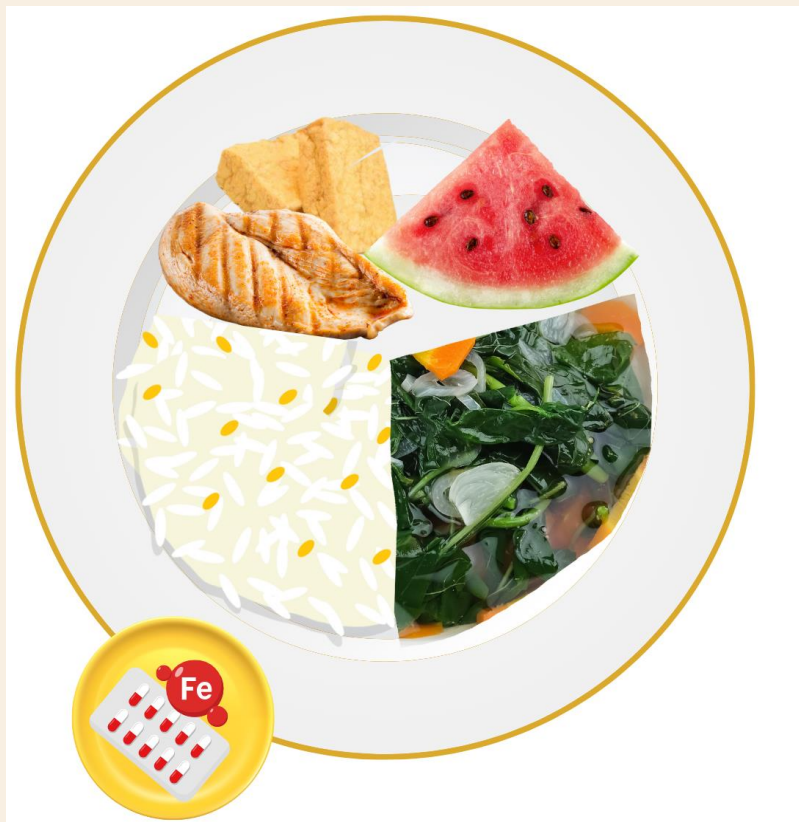
Tabel 11. Zat Gizi Penting Dan Sumber Makanannya Bagi Wanita Usia Subur

ZAT GIZI	BAHAN MAKANAN
ASAM FOLAT	Roti & sereal yang difortifikasi, roti & sereal gandum, kacang-kacangan, sayuran hijau
ZAT BESI	Daging merah, tuna, ayam, tahu, sayuran hijau
YODIUM	Garam beryodium, produk susu dan olahannya, telur
ZINC	Roti & sereal yang difortifikasi, daging sapi, daging ayam, kacang-kacangan, dan polong-polongan
KALSIUM	Produk susu dan olahannya, susu nabati fortifikasi, sayuran hijau, ikan duri lunak
VITAMIN B12	Daging sapi, daging ayam, telur, produk susu dan olahannya, seafood

3.2. Calon Pengantin Dengan Status Gizi Kurang

Status gizi kurang pada calon pengantin perlu diperbaiki. Bertujuan dimasa kehamilan status gizi ibu sudah normal menurunkan risiko anak stunting. Untuk meningkatkan berat badan, catin dengan kurang energi kronis (KEK) perlu menambahkan porsi makan setara dengan 500 kalori, dimana komposisinya sebagai berikut:

Gambar 30. Panduan Isi Piringku Dan Keterangan Porsi Untuk Calon Pengantin



Dengan porsi makanan pokok $\frac{3}{4}$ gelas nasi, sayuran 1 mangkok tanpa kuah, lauk pauk 1 potong tempe dan 1 potong ikan/ayam/daging/telur. Dilengkapi dengan 1-2 buah jeruk/ jambu ketut merah/ pisang/ apel dll. Dengan ditambahkan konsumsi nasi, protein hewani diharapkan dapat meningkatkan berat badan 0,5 kg/minggu atau 2 kg/bulan. diikuti dengan kecukupan zat besi untuk mencegah masalah anemia yang dapat mempengaruhi perkembangan janin dan kesehatan ibu saat hamil (risiko perdarahan).

Dari isi piringku diatas, sebagian besar isinya diharapkan memenuhi kebutuhan zat gizi penting bagi catin sebagai berikut:

Tabel 12. Zat Gizi Penting Dan Sumber Makanannya Bagi Calon Pengantin

ZAT GIZI	MANFAAT
ZAT BESI	Meningkatkan kualitas sel telur dan meningkatkan peluang kehamilan
ZINC	Menjaga kualitas sperma dan mendukung perkembangan sel telur
ASAM LEMAK OMEGA-3	Meningkatkan pergerakan sel sperma dan mendukung produksi hormon pendukung kehamilan
ASAM FOLAT	Menurunkan risiko bayi lahir dengan cacat tabung syaraf

Untuk memudahkan gambaran makanan dalam sehari dapat dilihat pada tabel menu sehari wanita usia subur dan calon pengantin. Bahan makanan dapat disesuaikan dari bahan pangan lokal yang tersedia. Menu dan resep dapat dimodifikasi dengan memperhatikan kebiasaan masyarakat setempat dan bahan pangan lokal. seperti ayam dapat diganti dengan protein dari ikan bagi wilayah yang dekat dengan pantai. Buah jeruk sunkist dapat ditukar dengan jambu ketulok merah. Pisang cavendish dapat ditukar dengan pisang ambon lokal. Untuk sayuran dapat disesuaikan dengan ketersediaan sayuran bahan pangan lokal. Selain itu, nasi dapat disesuaikan dengan umbi yang tersedia di bahan pangan lokal. Pada daerah tertentu nasi dicampur dengan jagung atau kacang tanah, hal ini juga dapat dijadikan sumber karbohidrat dan protein nabati. Selain itu dapat menjadi solusi protein nabati dengan nilai gizi lebih baik yang saling melengkapi.

Tabel 13. Contoh Menu Sehari Untuk Wanita Usia Subur dan Calon Pengantin

Hari - Ke	Waktu Makan	Nama Hidangan	Nama Bahan Makanan	Berat Bersih	Berat Kotor
1	Pagi	Nasi	Beras	100 gram	2 centong rice cooker
		Empal goreng gepuk	Daging sapi	50 gram	2 sendok sayur
			Minyak	5 gram	1 sdt
		Sayur lodeh	Jagung manis	25 gram	1/5 bonggol
			Buah melinjo	12,5 gram	1 1/4 sdm
			Wortel	12,5 gram	1 1/4 sdm
			Labu siam	12,5 gram	1/4 buah kecil
			Kacang panjang	12,5 gram	1 1/4 sdm
			Terong ungu	12,5 gram	1/16 terong panjang
			Santan	37,5 ml	2 1/2 sdm
		Tempe Bacem	Tempe	60 gram	2 ptg segitiga
		Buah melon	Melon hijau	120 gram	6 potong dadu
		Air putih	Air putih	500 ml	1 botol

1	Snack Pagi	Pudding mangga	Mangga indramayu	120 gram	12 potong dadu
			Susu cair	200 ml	1 gelas
			Nutrijel plain	1 gram	-
			Agar-agar	3 gram	-
			Gula pasir	20 gram	1 1/3 sdm
		Air putih	Air putih	425 ml	425 ml
	Siang	Nasi	Beras	100 gram	2 centong rice cooker
		Gulai ikan kacang merah	Ikan patin	150 gram	2 potong sedang
			Santan	25 ml	1 1/3 sdm
			Susu cair	50ml	1/4 gelas
			Kacang merah	30 gram	3 sdm
		Tumis labu jagung	Labu siam	100 gram	2 buah kecil
			Jagung manis pipil	20 gram	2 sdm
		Air putih	Air putih	500 ml	1 botol
		Buah jeruk	Jeruk (mandarin)	100	1 buah sedang
1	Snack Sore	Sosis solo (2 pcs)			
		Kulit sosis	Tepung terigu	20 gram	2 sdm
			Telur	16 gram	4/15 butir telur
			Santan kental	8ml	1/2 sdm
			Minyak	5 gram	1 sdt
		Isi sosis	Ayam giling	27gram	1 sendok sayur
			Minyak	5 gram	1 sdt
	Malam	Air putih	Air putih	425 ml	425 ml
		Nasi	Beras	50 gram	1 centong rice cooker
		Ayam saus mentega	Ayam fillet	50 gram	2 sendok sayur
			Tepung terigu	15 gram	1 1/2 sdm
			Minyak	5 gram	1 sdt
		Cah pok coy bawang putih	Pokcoy	60 gram	1 1/2 bonggol
		Tahu goreng	Tahu putih	60 gram	1/2 tahu putih kotak
			Minyak	3 gram	1/2 sdt
		Buah semangka	Semangka merah	92 gram	2 potong
		Air putih	Air putih	500 ml	1 botol

Setelah status gizi ideal tercapai, diharapkan wanita usia subur dan calon pengantin dapat mempertahankannya. beberapa tips untuk menjaga status gizi ideal adalah sebagai berikut:

1. Kontrol konsumsi gula dan karbohidrat olahan mengikuti gizi seimbang
2. Tingkatkan asupan serat

3. Jangan melewatkan sarapan
4. Tingkatkan asupan protein
5. Tidur yang cukup
6. Hindari makan saat stres
7. Mengonsumsi probiotik
8. Makan lebih lambat, dan tidak terburu-buru
9. Konsumsi air putih sebelum makan
10. Rutin olahraga
11. Mencatat asupan yang dikonsumsi.

Untuk memudahkan pemantauan status gizi calon pengantin, disediakan form checklist yang dapat diisi oleh TPK.

3.3. Form Checklist Pemantauan Gizi Calon Pengantin

Tabel 14. *Form Checklist Optimalisasi WUS dan Catin (diisi oleh TPK)*

No.	Gizi Catin	Checklist	
		ya (✓)	tidak (x)
1	Apakah Anda mengonsumsi sesuai anjuran gizi seimbang?		
2	Apakah Anda mengonsumsi zat besi, asam folat, vitamin B12?		
3	Apakah Anda mengonsumsi protein hewani 3 porsi per hari?		
4	(Pertanyaan untuk catin dengan status gizi kurang atau KEK) Apakah Anda mengalami peningkatan berat badan?		

Keterangan :

1. Konsumsi TTD 1 butir setiap hari.
2. Konsumsi protein hewani 1 butir telur; 1 potong daging sedang (50 gr) atau 1 potong ayam paha bawah atau setengah potong dada (50 gr); daging ikan setengah ekor sedang.
3. Catin status gizi KEK menambah porsi protein menjadi 4 porsi, dan makanan pokok 1 - 1,5 piring nasi.
4. Sarapan, tidur yang cukup, tidak makan saat stress, makan lebih lambat, konsumsi air putih sebelum makan, rutin olahraga dan rajin mencatat makanan yang dikonsumsi

5. Question & Answer

1. Bagaimana tips mencegah agar tidak anemia?? cek saran pakar dalam link berikut ini: https://www.instagram.com/reel/CykVZsaRz_Q/
2. bagaimana porsi makanan yang baik untuk berat badan ideal ya?? <https://www.instagram.com/reel/CxSR-OmL4hm/?igshid=em5sZG0wbHcycnqh>

4. KEHAMILAN TRIMESTER 1, 2, DAN 3




4.1. Penambahan Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Selama kehamilan ibu hamil memerlukan tambahan asupan agar kehamilan nya sehat dan baik. berikut ini disajikan penambahan makanan sesuai dengan trimester kehamilan:

Gambar 31. Penambahan Makanan Bagi Ibu Hamil



Trimester 1

Energi : +180 Kkal
Protein : +1 gram
Lemak Total : +2.3 gram
Karbohidrat : +25 gram

Susu sapi 1/2 gelas (100 ml)	Telur ayam rebus 1 butir (55 gr)	Biskuit 1 buah besar (10 gr)
		



Trimester 2

Energi : +300 Kkal
Protein : +10 gram
Lemak Total : +2.3 g
Karbohidrat : +40 gr

1 Mangkuk Bubur Kacang Hijau	Telur ayam rebus 1 butir (55 gr)
	

Trimester 3




Energi : +300 Kkal
Protein : +30 gram
Lemak Total : +2.3 gram
Karbohidrat : +40 gram

Ayam Panggang 150 gram (2 ptg sdg)	Yogurt Plain 1 gelas (120 gram)
	



Penambahan makanan yang diperlukan tidak hanya selalu nasi. diharapkan penambahan makanan lebih banyak yang mengandung protein untuk pembentukan organ janin. berikut ini disajikan contoh kudapan bagi ibu hamil

Tabel 15. Contoh Menu Kudapan Untuk Ibu hamil

No	Nama Makanan	Gambar*	Komposisi	Jumlah (g)	URT
1	Bubur kacang hijau dengan susu + telur dan pisang Energi : 493 Kkal Protein : 23,4 gram Lemak : 12,1 gram		Roti tawar	30	1 iris
			Kacang hijau	40	4 sdm
			Telur	60	1 butir
			Susu	120	½ gelas
			Gula merah	15	1,5 sdm
			Pisang	60	1 bh sdg
2	Siomay + jeruk Energi : 550 Kkal Protein : 27 gram Lemak : 25,3 gram		Tepung kanji	50	5 sdm
			Kentang	50	1 buah kecil
			Telur	60	1 butir
			Ikan tenggiri	50	3 sdm
			Tahu	50	2 potong
			Kol	30	3 sdm
			Pare	25	¼ buah
			Kacang tanah	10	1 sdm
			Minyak	5	1 sdt
			Jeruk	60	1 buah
3	Empek-empek Kapal selam + es kacang merah Energi : 503 Kkal Protein : 21 gram Lemak : 16,4 gram		Tepung sagu	40	4 sdm
			Ikan gabus (giling)	50	3 sdm
			Telur	60	1 butir
			Minyak	5	1 sdt
			Gula merah	5	1 sdt
			Ketimun	50	½ bh
			Kacang merah	30	2 sdm
			Santan (mumi)	10	1 sdm
			Gula merah	5	1 sdt

Keterangan : * Gambar hanya ilustrasi contoh menu

4.2. Contoh Menu Sehari Ibu Hamil Trimester 3

Memenuhi asupan selama kehamilan menjadi hal yang perlu diperhatikan, karena kesehatan dan pencegahan stunting pada seorang anak dimulai sejak dalam kandungan. diharapkan dengan asupan yang cukup dan beraneka ragam sesuai dengan pesan gizi seimbang, anak yang dilahirkan tidak mengalami berat lahir rendah, lahir dalam sempurna dan lengkap.



Tabel 16. Contoh Menu Sehari Untuk Ibu hamil

Hari Ke-	Waktu Makan	Nama Hidangan	Nama Bahan Makanan	Berat (gram)	URT
1	Pagi	Nasi putih	Nasi beras <u>giling</u>	100	3/4 gls
		Perkedel	Kentang	210	2 bh sdg
			Minyak kelapa <u>sawit</u>	10	2 sdt
		Sup bening tahu	Tahu	110	1 bj bsr
			Daun bawang	8	1 bh sdg
			Minyak wijen	20	2 sdm
			Wortel	50	1/2 bh bsr
		Tumis udang asparagus	Udang	35	5 ekor sdg
			Asparagus	100	5 bh sdg
			Minyak kelapa <u>sawit</u>	10	2 sdt
		Pisang Ambon	Pisang Ambon	50	1 bh kcl
		Air mineral	Air mineral	250 ml	1 <u>gls</u>

	Selingan Pagi	Air mineral	Air mineral	250	1 gls
		Bubur sumsum	Gula merah	9	3 sdt
			Santan	40	4 sdm
			Tepung beras	50	5 sdm
		Air mineral	Air mineral	250	1 gls
	Siang	Nasi	Nasi beras <u>giling</u>	100	3/4 gelas
		Lele fillet asam manis	Lele	40	1/2 ekor sdg
			Saus tiram	15	1 sdm
			Saus tomat	10	1 sdm
			Minyak kelapa <u>sawit</u>	10	2 sdt
		Tumis kacang panjang	Kacang panjang	20	4 bh kecil
			Jagung muda	20	2 bh kecil
			Minyak kelapa <u>sawit</u>	5	1 sdt
		Sup bening jagung jamur	Jagung	42	1 bj sdg
			Jamur kuping	10	5 bh sdg
			Minyak wijen	20	2 sdm
		Semangka	Semangka	180	2 ptg sdg
		Air mineral	Air mineral	250	1 gls

	Selingan sore	Telur rebus	Telur Ayam Ras	55	1 btr
		Jus alpukat	Alpukat	120	1 bh bsr
			Gula putih	26	2 sdm
	Malam	Nasi putih	Nasi beras giling	200	1 1/2 gelas
		Tumis brokoli wortel tempe	Wortel	31,25	1/2 bh
			Brokoli	100	1 buah
			Minyak kelapa sawit	5	1 sdt
			Tempe	25	½ potong sdg
		Ikan Kembung Kukus	Ikan Kembung	30	1/3 ekor sedang
		Jus Strawberry	Strawberry	107,5	2 buah besar
		Air mineral	Air mineral	250	1 gls
		Tablet tambah darah	Tablet tambah darah		1 tablet

Konsumsi TTD dan suplemen (Ca, Omega, vitamin B 6 dan 12) pada trimester pertama dapat membantu pembentukan organ dan sistem metabolisme janin, sehingga dianjurkan untuk konsumsi suplemen zat gizi mikro diantara waktu setelah makan malam dan sebelum tidur. Kemudian, diberikan jeda 1-2 jam waktu khusus untuk konsumsi TTD sebelum tidur.

4.3. Form Checklist Pemantauan Gizi Ibu Hamil Trimester 1 TPK Hebat

Untuk memudahkan pemantauan status gizi ibu hamil, disediakan form checklist yang dapat diisi oleh TPK.

Tabel 17. *Form checklist* Pemantauan Kehamilan Trimester 1

No.	Gizi Ibu Hamil Trimester 1	Checklist (✓)	
		Ya (✓)	Tidak (x)
1	Apakah ibu sudah bisa mengatasi Mual dan Muntah selama kehamilan?		
2	Apakah ibu mengkonsumsi TTD minimal 1 tablet diutamakan setiap malam sebelum mau tidur?		
3	Apakah Ibu mengkonsumsi suplemen kehamilan?		

Tabel 18. *Form checklist* Pemantauan Kehamilan Trimester 2

No	Gizi Ibu Hamil Trimester 2	Checklist	
		ya (✓)	tidak (x)
1	Apakah Ibu mengkonsumsi TTD minimal 1 tablet diutamakan setiap malam sebelum mau tidur?		
2	Apakah Ibu mengkonsumsi suplemen kehamilan?		
3	Apakah ibu mengkonsumsi menu makanan berkualitas padat gizi (porci kecil tetapi sering)?		
4	Apakah ibu melakukan Aktivitas fisik yang sesuai dengan anjuran aktivitas fisik untuk ibu hamil?		

Tabel 19. *Form checklist* Pemantauan Kehamilan Trimester 3

No	Gizi Ibu Hamil Trimester 3	Checklist	
		Ya (✓)	Tidak (x)
1	Apakah ibu mengkonsumsi TTD minimal 1 tablet dan suplemen kehamilan setiap hari diutamakan saat malam ?		
2	Apakah ibu mengalami kenaikan berat badan sejak sebelum hamil sampai saat ini?		
3	Apakah Ibu memantau kenaikan berat badan dan asupan?		
4	Apakah ibu melakukan Aktivitas fisik yang sesuai dengan anjuran aktivitas fisik untuk ibu hamil?		

Keterangan :

1. Mengatasi mual muntah pada ibu hamil adalah dengan makan dengan porsi kecil tapi sering.
2. Hindari minuman bersoda dan minuman berkafein seperti teh dan kopi,
3. Hindari rokok karena hanya akan memperburuk keadaan ibu hamil dan bayinya.
4. Konsumsi TTD dan suplemen zat gizi mikro sesuai anjuran.
5. Pemantauan konsumsi TTD dan suplemen kehamilan dapat dilakukan dengan menggunakan buku KIA.
6. Makan dengan porsi kecil tapi sering dengan makan 5-6 kali per hari.
7. Lakukanlah aktivitas fisik yang sesuai:
 - ❖ lakukan latihan fisik 30 menit per hari dengan intensitas ringan sampai sedang (sesuai kemampuan)
 - ❖ Trimester 1 (0-12 minggu): pemanasan/stretching, aerobik, latihan kegel, pendinginan/stretching
 - ❖ Trimester 2 (13-28 minggu): pemanasan/stretching, aerobik, latihan kegel, senam hamil, pendinginan/stretching
 - ❖ Trimester 3 (29-40 minggu): pemanasan/stretching, aerobik, latihan kegel, senam hamil, pendinginan/stretching

Question & Answer

1. Benarkah makan nanas, sushi dan ikan mentah membahayakan kehamilan?? cek penjelasan pakar pada link berikut:
<https://www.instagram.com/reel/CyAl4SvKtdh/>
2. Benarkah Ibu Hamil harus makan dua porsi lebih banyak?? cek penjelasan pakar pada link berikut: <https://www.instagram.com/reel/CpgyDX8LA-w/>

5. MASA NIFAS DAN AWAL MENYUSUI

5.1. Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah proses bayi menyusu segera setelah dilahirkan, di mana bayi dibiarkan mencari puting susu ibunya sendiri. Manfaat IMD meliputi:

1. Stimulasi produksi ASI
2. Perbaikan aktivitas uterus
3. Pengurangan risiko perdarahan dan infeksi
4. Intensifikasi ikatan ibu-bayi
5. Perpanjangan durasi menyusui

5.2. Peran Zat Gizi Bagi Ibu Setelah Melahirkan

Ibu menyusui yang sehat dan bahagia akan mempengaruhi produksi ASI yang banyak dan cukup untuk bayinya. selain perasaan, pemenuhan zat gizi selama menyusui bagi ibu juga penting. Selain menyusui, ibu yang baru saja melahirkan juga perlu diperhatikan kebutuhan gizinya untuk memperbaiki kondisi tubuhnya kembali sehat. Berikut ini keterangan peran setiap zat gizi yang dibutuhkan oleh ibu yang baru melahirkan.

Tabel 20. Peran Zat Gizi Bagi Ibu Melahirkan Normal dan Caesar

Ibu Melahirkan	Peran Zat Gizi
Secara Normal	<ul style="list-style-type: none"> • Pemulihan tubuh dari perubahan fisik dan stres pada tubuh, memperbaiki jaringan yang meregang, dan mengembalikan energi yang terpakai selama persalinan. • Kebutuhan energi ibu masih lebih tinggi dari biasanya, konsumsi kalori yang cukup berfungsi menjaga keseimbangan energi dan mendukung produksi ASI. • Protein, karbohidrat, dan lemak sangat penting untuk pemulihan pasca melahirkan. Protein memperbaiki jaringan tubuh yang rusak selama persalinan, karbohidrat memberikan energi yang diperlukan, dan lemak membantu dalam produksi hormon dan komponen selular. • Konsumsi serat membantu mencegah sembelit yang umum terjadi pasca melahirkan. Konsumsi cairan cukup bermanfaat mencegah dehidrasi, terutama jika ibu sedang menyusui. • Vitamin dan Mineral: Kekurangan zat besi dan kalsium umum pada ibu pasca melahirkan, sehingga perlu memperhatikan asupan makanan yang kaya kedua zat ini. • Cairan: Kehilangan cairan yang terjadi selama persalinan perlu dipulihkan dengan cukup minum air. • Serat: Kehadiran serat dalam makanan penting untuk mencegah sembelit, yang bisa menjadi masalah umum pasca melahirkan.
Secara Caesar	<ul style="list-style-type: none"> • Pemulihan pasca operasi yang melibatkan sayatan pada perut, asupan zat gizi membantu penyembuhan luka dan pemulihan organ-organ yang terlibat. • Protein berfungsi untuk pembentukan jaringan baru dan pemulihan luka operasi. Peningkatan asupan protein membantu mempercepat proses penyembuhan. • Zat gizi antiinflamasi, seperti omega-3 asam lemak, vitamin C, dan antioksidan, dapat membantu mengurangi peradangan pasca operasi.


Ibu Melahirkan	Peran Zat Gizi
	<ul style="list-style-type: none"> Asupan cairan dan serat membantu menghindari sembelit setelah operasi caesar dan menjaga pencernaan yang sehat. Vitamin D, kalsium, dan magnesium penting untuk menjaga kesehatan tulang dan sistem saraf, terutama selama proses pemulihan yang memerlukan pergerakan yang terbatas.

5.3. Masalah Seputar Menyusui

Proses menyusui tidak selalu lancar terutama diawal proses. Beberapa masalah menyusui dan solusinya dirangkum dalam tabel berikut ini:

Tabel 21. Masalah Menyusui dan Solusinya

Masalah menyusui	Solusi
ASI tidak lancar atau belum keluar	<ul style="list-style-type: none"> Hal ini disebabkan karena kurangnya hormon prolaktin dan oksitosin. Dilakukan pijat payudara, IMD dan pijat oksitosin.
Belum pernah melakukan pijat payudara	<div> <p>LANGKAH PIJAT PAYUDARA</p> <p>Cucilah tangan dengan sabun sebelum melakukan pijat payudara</p> <p>Letakkan tangan pada payudara bawah bagian kiri, tangan lainnya menekan pada payudara atas.</p> <p>Gerakkan secara maju mundur pelan dan lembut. Jika tangan kiri bergerak maju, maka tangan lainnya bergerak mundur.</p> <p>Posisikan kedua telapak tangan pada bagian depan payudara kemudian gerakan satu ke atas dan satu ke bawah.</p> <p>Buat gerakan melingkar di sekitar puting susu sebanyak 15-20 kali,</p> <p>Gunakan ujung ibu jari dan jari telunjuk untuk memelintir pelan puting susu hingga beberapa kali</p> </div>

Masalah menyusui	Solusi
Belum ada informasi Pijat Oksitosin	 <p>Cara Pijat Oksitosin</p> <p>Pijat pada daerah punggung sepanjang dua sisi tulang belakang.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Pijat tersebut dapat membuat ibu merasa rasa nyaman, santai dan tidak kelelahan sehingga akan merangsang pengeluaran hormon oksitosin.
Bayi belum bisa menyusui ASI langsung dari payudara	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ukuran lambung bayi yang baru lahir hanya sebesar ceri. ❖ Lambung yang kecil hanya mampu menampung ASI sebanyak 5-7 ml setara dengan 1 sendok teh untuk memenuhi kebutuhannya. ❖ Seandainya ASI ibu belum lancar keluar sampai dengan 3 hari, maka masih aman untuk bayi.
Bagaimana jika BB bayi usia < 6 bulan tidak naik?	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Kemungkinan bayi hanya menyusui sebentar. Berikan ASI dalam satu sesi menyusui yaitu 20-30 menit. ❖ pertimbangkan untuk memberikan MP ASI dini merujuk pada tata laksana penanganan weight faltering ❖ kandungan <i>Foremilk</i>: ASI pertama yang dihisap bayi yang kaya karbohidrat (laktosa), protein, dan vitamin - Pertumbuhan otak ❖ kandungan <i>Hindmilk</i>: ASI yang keluar setelah ASI foremilk (sesi menyusui hampir berakhir) yang kaya akan lemak dan mineral - energi dan melindungi organ vital
Bagaimana jika bayi < 6 bulan diberi madu?	Sebaiknya dihentikan, karena Madu mengandung bakteri clostridium yang berbahaya untuk bayi - keracunan (botulisme).

5.4. Form Checklist Pemantauan Gizi Ibu Nifas

Untuk memudahkan pemantauan status gizi ibu menyusui di masa nifas, disediakan form checklist yang dapat diisi oleh TPK.

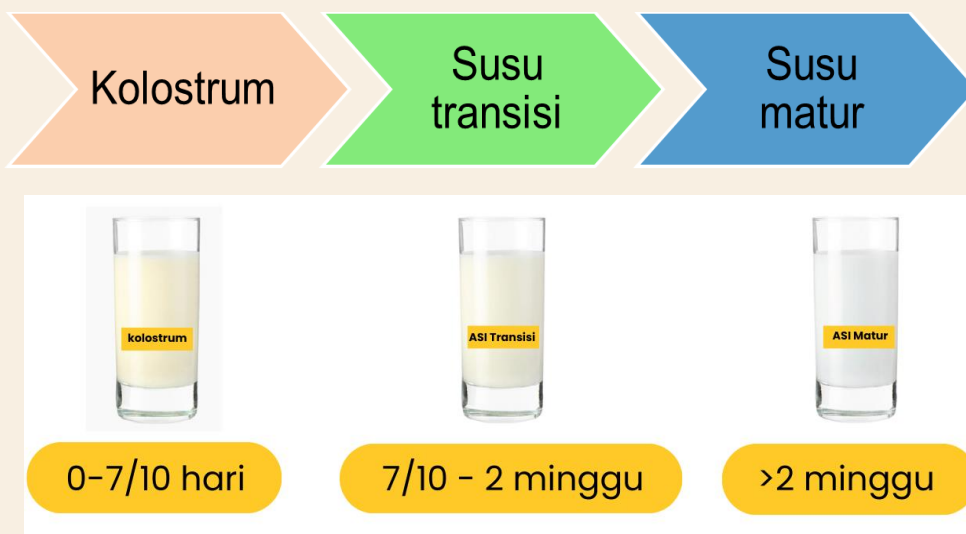
Tabel 22. Form Checklist Pemantauan masa Nifas

No.	Ibu Nifas dan Awal Menyusui	Checklist	
		Ya (✓)	Tidak (x)
1	Apakah ibu melakukan Inisiasi menyusui dini?		
2	Apakah anak ibu mengkonsumsi kolostrum dan ASI eksklusif?		
3	Apakah ibu mengkonsumsi TTD?		

5.5. Jenis ASI, Komposisi dan Manfaat

Di dalam prosesnya, ASI memiliki tahapan sejak pertama kali diproduksi dan dikeluarkan dalam 7 hari pertama hingga ASI matur yang akan dikonsumsi oleh bayi sampai usia dua tahun. Berikut ini dijelaskan tahapan ASI dan manfaatnya bagi bayi:

Gambar 32. Tahapan ASI dan Manfaatnya



Tabel 23. Jenis, Komposisi dan Manfaat ASI

Jenis ASI	Komposisi dan Manfaat
Kolostrum	<ul style="list-style-type: none"> • Cairan kental berwarna putih/kuning • Volume 2-10 ml dalam 3 hari pertama • Protein lebih tinggi dari lemak dan laktosa • Rata-rata energi 67/100 ml ASI • Na, Cl dan Mg lebih tinggi namun Ca dan K lebih rendah dari susu matur • Kaya imunoglobulin s.lg.A • Kolesterol tinggi: perkembangan otak dan mielinisasi syaraf • Memfasilitasi perkembangan flora bifidus • Memfasilitasi pengeluaran mekonium (feses pertama bayi yang memiliki tekstur kental, lengket, dan berwarna hijau gelap)
ASI Transisi	<p>Kandungan imunoglobulin dan protein lebih rendah namun lemak dan kalori lebih tinggi dari kolostrum</p> <p>Kandungan vitamin lebih rendah dari kolostrum</p>
ASI Matur	<p>Bagian terbesar dari ASI</p> <p>Semua kandungan zat gizinya larut dalam air</p>

5.6. Manfaat ASI

ASI merupakan sumber makanan terbaik bagi bayi usia 0-6 bulan. Hal tersebut karena ASI sesuai dengan pencernaan dan kebutuhan bayi. sehingga ASI eksklusif bagi bayi usia 0-6 bulan sangat penting. Berikut ini dijelaskan manfaat ASI bagi bayi:

Tabel 24. Manfaat ASI

Manfaat ASI	Keterangan
Zat gizi yang Optimal	ASI mengandung semua zat gizi esensial yang dibutuhkan bayi dalam 6 bulan pertama kehidupannya, seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan air yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.
Perlindungan Imun	ASI mengandung antibodi dan faktor kekebalan lain yang membantu melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. ASI juga membantu dalam pembentukan

Manfaat ASI	Keterangan
	sistem kekebalan bayi yang lebih kuat.
Pengembangan Otak yang Optimal	Kandungan asam lemak omega-3 dalam ASI, terutama DHA (asam docosahexaenoic), penting untuk perkembangan otak dan sistem saraf bayi.
Pencernaan yang Mudah	ASI lebih mudah dicerna oleh sistem pencernaan bayi dibandingkan dengan susu formula, sehingga mengurangi risiko gangguan pencernaan dan alergi makanan pada bayi.
Mencegah Masalah Kesehatan	Pemberian ASI menurunkan risiko bayi terkena penyakit, seperti infeksi saluran pernapasan, diare, obesitas, diabetes tipe 2, dan Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).
Ikatan Emosional	Proses menyusui memungkinkan ibu dan bayi membangun ikatan emosional yang kuat. Sentuhan fisik dan interaksi selama menyusui sangat penting untuk perkembangan sosial dan emosional bayi.
Praktis dan Ekonomis	ASI selalu tersedia dan praktis, tanpa perlu persiapan atau pemanasan. Ini juga ekonomis karena tidak memerlukan biaya tambahan untuk pembelian susu formula.
Dukungan Kesehatan Ibu	Pemberian ASI dapat membantu ibu pulih lebih cepat setelah melahirkan, karena merangsang kontraksi rahim dan membantu tubuh kembali ke ukuran normalnya. Selain itu, ibu yang menyusui memiliki risiko lebih rendah terkena kanker payudara dan penyakit jantung.

5.7. Penambahan kebutuhan zat gizi selama menyusui:

Selama menyusui ibu hamil memerlukan tambahan asupan agar pertumbuhan anak diusia 6 bulan pertama sehat dan baik. Berikut ini disajikan penambahan makanan dan tambahan konsumsi TTD bagi ibu menyusui:

Gambar 33. Penambahan Zat Gizi Selama Menyusui

Penambahan Kebutuhan Gizi Ibu Menyusui		
Menyusui 6 bulan pertama 		
Energi : +320 Kkal Protein : +20 gram Lemak : +2.2 gram Karbohidrat : +45 gram		
1 buah lempeng isi ayam	1 gelas susu rendah lemak (100 ml)	1 porsi buah melon
		
Menyusui 6 bulan kedua 		
Energi : +400 Kkal Protein : +15 gram Lemak : +2.2 gram Karbohidrat : +55 gram		
1 mangkok bubur kacang hijau	1 gelas susu rendah lemak (100 ml)	2 buah pisang kepok kecil
		

Gambar 34. Isi Piringku Ibu Menyusui + Konsumsi TTD



Keterangan:

1. Makanan Pokok: 6 porsi/hari
*1 porsi = 100 gram nasi (10 sendok makan)
2. Protein Hewani: 4 porsi/hari.
*1 porsi= ikan 1 potong sedang (50 g) atau 1 butir
3. telur ayam (55 g)
4. Protein Nabati: 4 porsi/hari.
*1 porsi= tempe 1 potong sedang (50 g) atau tahu 2 potong sedang (100 g)
5. Buah: 4 Porsi/hari.
6. *1 porsi = 1 buah pisang (100 g) atau 1 potong besar
7. pepaya (100-190 g)
8. Sayur: 4 porsi/hari.
*1 porsi= 1 mangkuk sayur tanpa kuah (100 g)

Catatan:

- Konsumsi protein hewani ditambah
- Air Putih=14 gelas /hari pada 6 bulan pertama dan 12 gelas/hari pada 6 bulan kedua
- Batasi konsumsi gula, garam, lemak, kopi & teh

Tabel 25. Contoh Menu Sehari Bagi Ibu Menyusui

Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
Nasi	Nasi	Nasi
Fuyunghai	Ikan Bakar	Semur Daging
Tempe Krispi	Udang Goreng Tepung	Ayam Goreng Mentega
Sayur Katuk Wortel	Bakwan Tahu	Tempe Orek
Jeruk	Sayur Lodeh	Sayur Bayam
Susu	Urap Sayuran	Cah Sayuran
	Pepaya	Belimbing
Selingan	Selingan	Selingan
Bubur Kacang Hijau	Puding buah, Jus Jeruk	Roti Pisang Coklat
Minumlah 10 -12 Gelas per Hari		

Konsumsi harian bagi ibu hamil diutamakan dari bahan pangan lokal yang tersedia, sehingga harga nya bisa lebih murah dan tetap memenuhi kebutuhan gizi harian. Sebagai contoh sumber omega-3 Asam Lemak dari ikan yang banyak ditemui di Indonesia dengan kategori makanan yang mengandung omega 3 (per 100 gram) tinggi antara lain:

- Ikan kembung 2,2 gram
- Ikan tuna 2,1 gram
- Ikan salmon 1,6 gram
- Ikan tongkol 1,5 gram
- Ikan teri 1,4 gram

5.8. Pencegahan Anemia Pada Ibu Menyusui

Masalah anemia di Indonesia merupakan masalah dengan kadar hemoglobin rendah di dalam darah, dan umum disebut sebagai anemia gizi besi. Artinya bahwa seseorang sangat rendah asupan sumber zat besi sehingga mempengaruhi produksi hemoglobin atau disingkat dengan Hb menjadi rendah. Karena produksi Hb ditentukan oleh jumlah zat besi yang dikonsumsi.

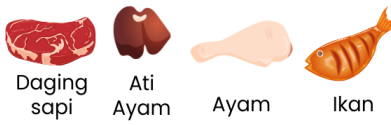



Mengapa Hb menjadi penting di dalam darah? karena Hb mengikat oksigen didalam darah sehingga membuat darah dapat berfungsi optimal dalam mendukung pengikatan dan penyimpanan zat-zat gizi untuk kebutuhan organ-organ tubuh.

Dampak apabila seorang ibu menyusui dan hamil mengalami anemia zat besi yaitu: lemah, letih, lesu dan lunglai serta konsentrasi rendah dan resiko perdarahan. Anemia gizi besi juga berpengaruh kepada bayi usia 0-6 bulan. Karena bayi usia 0-6 bulan memperoleh zat besi dari ASI. Fungsi dari zat besi bagi bayi untuk membantu mielinisasi pada saraf otak, dan kecukupan oksigen didalam darah bayi.

Jika oksigen didalam darah bayi sedikit, proses pembentukan dan mielinisasi syaraf otak terhambat yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kecerdasan anak pada tahap perkembangan selanjutnya. Untuk membantu memenuhi kecukupan asupan zat besi pada Ibu menyusui dan Ibu hamil maka disarankan untuk mengkonsumsi TTD minimal 1 butir setiap hari. Jika konsumsi TTD ibu cukup setiap hari, maka didalam ASI juga akan terkandung zat besi yang cukup bagi kebutuhan bayinya.

Gambar 35. Sumber Makanan Zat Besi Dan Asam Folat

Konsumsi zat besi heme yang lebih mudah diserap

<p>Konsumsi makanan sumber zat besi yang mudah diserap</p>  <p>Daging sapi Hati Ayam Ayam Ikan</p>	<p>Konsumsi sumber zat besi tersebut bersama dengan sumber vitamin C</p>  <p>Brokoli Tomat Bayam Pepaya Jambu</p>
<p>Sumber zat besi tersebut tidak boleh dikonsumsi bersamaan dengan:</p>  <p>Kopi Teh Cokelat</p>	<p>Terdapat sumber zat besi yang dapat diperoleh dengan harga lebih murah</p>  <p>Tempe Ikan</p>

Membentuk Globin (protein pada sel darah merah) dengan konsumsi asupan protein dan asam folat

<p>Makanlah lauk protein sebagai lauk makan utama dan menu selingan</p>  <p>Kacang merah rebus Bubur kacang hijau</p>	<p>Makanlah buah pada menu makan utama dan selingan</p>  <p>Jeruk Pisang Jus buah</p>	<p>Buah yang dapat diperoleh dengan harga lebih murah</p>  <p>Pepaya</p>
---	--	--

5.9. Cara untuk Meningkatkan Produksi ASI

Produksi ASI selama proses menyusui menjadi hal yang penting untuk diperhatikan, sehingga diperlukan beberapa cara untuk meningkatkan produksi ASI melalui makanan dan minuman serta dukungan keluarga sebagai berikut:

1. Air dan Hidrasi yang cukup: Minumlah cukup air sepanjang hari. Hidrasi yang baik sangat penting untuk produksi ASI yang cukup.
2. Makanan Bergizi dan Energi yang Cukup: Pastikan Ibu mendapatkan cukup kalori dan zat gizi dari makanan seimbang untuk mendukung produksi ASI.
3. Frekuensi Menyusui yang cukup: Penting untuk menyusui bayi dengan frekuensi yang cukup. Semakin sering Anda merangsang payudara, semakin banyak ASI yang diproduksi.
4. Pijatan Payudara dan Pemompaan ASI: Pijatan ringan pada payudara sebelum menyusui atau menggunakan alat pemompa ASI dapat membantu merangsang produksi ASI.
5. Dukungan Emosional dan Relaksasi: Stres dapat mempengaruhi produksi ASI. Usahakan untuk merasa tenang dan rileks saat menyusui.

Hal lain yang perlu diperhatikan selain cara meningkatkan produksi ASI, adalah mengenai makanan yang sebaiknya dihindari pada saat menyusui seperti keterangan berikut ini:

1. Makanan Pedas atau Berbumbu Kuat: Jika Ibu ingin mengonsumsi makanan pedas atau berbumbu kuat, perhatikan bagaimana bayi merespons ASI.
2. Batasi Kafein dan Alkohol: Konsumsi berlebihan kafein dapat membuat bayi gelisah, susah tidur, atau gelisah. Batasi konsumsi kafein dari kopi, teh, minuman berenergi, dan coklat. Sementara, alkohol dapat memasuki ASI dan berdampak pada bayi.
3. Batasi makanan Berlemak Tinggi: Makanan berlemak tinggi dapat mengganggu pencernaan bayi dan menyebabkan perut kembung.
4. Batasi makanan penyebab produksi gas: Makanan yang cenderung menyebabkan produksi gas, seperti kacang-kacangan, brokoli, bunga kol, dan kubis, mungkin dapat mempengaruhi bayi dan menyebabkan kembung atau colic.
5. Batasi Makanan Beresiko Tinggi Pencemaran: Makanan yang berisiko tinggi terkontaminasi oleh logam berat atau polutan (seperti ikan tertentu yang mengandung merkuri) sebaiknya dihindari.

5.10. Informasi Donor ASI

Merujuk pada informasi WHO mengenai Donor ASI berkaitan dengan keterbatasannya ASI seorang ibu dan dengan tujuan mendukung ASI eksklusif bagi semua bayi, maka diperlukan beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Penapisan, terdiri dari beberapa syarat:
 - a. Ibu yang memiliki bayi
 - b. kondisi ibu sehat dan tidak memiliki riwayat kelainan darah
 - c. produksi ASI sudah memenuhi kebutuhan anaknya dan berlebih
 - d. tidak menerima transfusi darah dalam satu tahun terakhir
 - e. tidak konsumsi obat hormon, insulin dan produk obat yang dapat mempengaruhi keadaan bayi.
 - f. tidak ada resiko atau riwayat HIV
 - g. Tidak memiliki pasangan yang berisiko tertular penyakit infeksi dan resiko memiliki kelainan darah
2. Menjaga mutu dan keamanan ASI sebagai berikut:
 - a. Pendonor ASI mendapatkan pelatihan mengenai kebersihan, cara pemerahan yang baik dan benar, dan cara menyimpan ASI
 - b. Sebelum pemerahan ASI cuci tangan dengan air sabun dan air mengalir.
 - c. pastikan tempat untuk pemerahan ASI bersih. pastikan alat pompa bersih dan tidak terkontaminasi bakteri.
 - d. ASI perah disimpan dalam wadah tertutup, dengan botol kaca gelap agar kandungan ASI tidak rusak.
 - e. Pencatatan label tanggal dan waktu perah pada botol untuk menyimpan ASI perah sehingga dapat waktu konsumsi ASI perah dapat terpantau dengan baik.
 - f. simpan ASI di lemari pendingin, akan lebih tahan lama jika disimpan dalam keadaan beku.

- g. Panaskan ASI perah yang tersimpan dengan cara menggunakan panci berisi air, kemudian ASI perah dan botolnya di panaskan didalam panci berair dengan api sangat kecil.

5.11. Form Checklist Menyusui ASI Eksklusif 1-6 bulan

Untuk memudahkan pemantauan status gizi ibu menyusui, disediakan form checklist yang dapat diisi oleh TPK.

Tabel 26. Form Checklist Ibu Menyusui

No.	Menyusui ASI Eksklusif 1-6 bulan	Checklist	
		Ya (✓)	Tidak (x)
1	Apakah anak ibu mengkonsumsi ASI Eksklusif?		
2	Apakah Asupan ibu selama menyusui sesuai dengan anjuran gizi seimbang untuk ibu menyusui?		
3	Apakah ibu mengkonsumsi suplemen untuk ibu menyusui?		
4	Apakah anak ibu mengalami kenaikan berat badan (sesuai KMS/KIA)?		
5	Apakah keluarga ibu mendukung pemberian ASI Eksklusif untuk anak ibu?		

Question & Answer

1. Makanan apa yang sebaiknya dihindari oleh ibu menyusui?? cek saran pakar pada link berikut ini: <https://www.instagram.com/reel/CxJ910TqU7U/>

6. MP ASI BAYI USIA 6 BULAN -2 TAHUN

6.1. Cara pemberian MP ASI

Makanan pendamping ASI bisa dimulai pada saat bayi sudah menunjukan tanda siap makan. Bayi biasanya sudah bisa mengkonsumsi MPASI pada usia 6 bulan. Adapun tanda bayi sudah siap makan, antara lain:

Gambar 36. Tanda Bayi Siap Makan



Syarat pemberian MPASI:

a. Tepat Waktu

MP ASI diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. MPASI diberikan pada anak usia 6-23 bulan.

b. Adekuat

MP ASI yang diberikan dengan mempertimbangkan jumlah, frekuensi, konsistensi/ tekstur/ kekentalan dan variasi makanan. Anjuran jumlah, frekuensi, dan konsistensi/ tekstur/ kekentalan dapat dilihat pada tabel 27 di bawah :

Tabel 27. Syarat MP ASI

6- 8 Bulan	9 -11 Bulan	12 - 23 Bulan
<ul style="list-style-type: none"> • Lanjutkan menyusui • 2 -3 sdm bertahap hingga ½ mangkok berukuran 250 ml (125 ml) • 2-3 x makan • 1-2 x selingan • Jumlah energi MP ASI yang dibutuhkan dalam sehari sebesar 200 Kkal 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanjutkan menyusui • ½ - ¾ mangkok berukuran 250 ml (125- 200 ml) • 3-4 x makan • 1-2 x selingan • Jumlah energi MP ASI yang dibutuhkan dalam sehari sebesar 300 Kkal 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanjutkan menyusui hingga 2 tahun • ¾ - 1mangkok berukuran 250 ml (200-250 ml) • 3-4 x makan • 1-2 x selingan • Jumlah energi MP ASI yang dibutuhkan dalam sehari sebesar 550 Kkal
 <p>DISARING</p> <p>Makanan dibuat dengan disaring. Tekstur makanan lumat dan kental Kebutuhan cairan: 800 ml/ hari (±3 gelas belimbing).</p>	 <p>DICINCANG</p> <p>Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan dicincang/ dicacah, dipotong kecil, dan selanjutnya makanan yang diiris-iris. Perhatikan respons anak saat makan</p>	 <p>MASAK BIASA</p> <p>Bahan makanan sama dengan untuk orang dewasa. Tekstur makanan yang diiris-iris. Perhatikan respon anak saat makan Kebutuhan cairan: 1.300 ml/ hari (±5 gelas belimbing)</p>

c. Aman

- Perhatikan kebersihan makanan dan peralatan makan.
- Cuci tangan sebelum menyiapkan makanan dan sebelum memberikan makanan pada anak.

d. Diberikan dengan Cara yang Benar

- MP ASI diberikan secara teratur (pagi, siang, sore/ menjelang malam)
- Lama pemberian makan maksimal 30 menit
- Lingkungan netral (tidak sambil bermain atau nonton TV)
- Ajari anak makan sendiri dengan sendok dan minum dengan gelas

6.2. Alasan MP ASI baru diberikan pada bayi berusia 6 bulan

1. ASI adalah satu-satunya makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh bayi sampai berumur 6 bulan
2. Menunda makanan padat sampai bayi berusia 6 bulan dapat menghindarkan dari berbagai risiko penyakit
3. Menunda pemberian makanan padat memberikan kesempatan pada sistem pencernaan bayi untuk berkembang menjadi lebih matang
4. Menunda pemberian makanan padat membantu para ibu untuk menjaga kesediaan ASI

6.3. Dampak Pemberian MP ASI Terlalu Dini

- Dampak Secara Langsung
 1. Gangguan pencernaan, seperti diare, sulit BAB, dan muntah
 2. Gangguan menyusui, seperti mengurangi keinginan bayi untuk menyusui sehingga frekuensi dan kekuatan bayi menyusui berkurang yang berakibat produksi ASI juga berkurang
 3. Meningkatkan risiko terkena penyakit infeksi
- Dampak Jangka Panjang
 1. Peningkatan berat badan (obesitas) dan alergi makanan. Obesitas ini bisa berlanjut hingga usia dewasa.
 2. Gangguan pertumbuhan. Bila makanan yang diberikan kurang bergizi dapat mengakibatkan anak menderita KEP (Kurang Energi Protein).

6.4. Dampak Pemberian MP ASI yang Terlambat

1. Menyebabkan bayi sulit untuk menerima makanan pendamping
2. Menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi. Energi dan zat-zat gizi yang dihasilkan ASI tidak mencukupi lagi kebutuhan bayi setelah berusia 6 bulan.

6.5. Isi Piringku Bayi Usia 6 -8 Bulan

Kecukupan asupan dan jenis makanan yang dikonsumsi serta tekstur dan konsumsi ASI pada bayi dan baduta menjadi penting. Berikut ini diberikan contoh panduan isi piringku pada bayi dan baduta:

Gambar 37. Isi Piringku Bagi Bayi usia 6-8 bulan



Gambar 38. Isi Piringku Bagi Bayi usia 9-11 bulan

Anjuran Isi Piringku untuk Makanan Pendamping ASI (Utamakan Protein Hewani)

Bagi Bayi 9-11 Bulan

Lanjutkan Pemberian ASI
Kebutuhan ASI **50%**
Kebutuhan MPASI **50%**
Kebutuhan **800 kkal**

ASI MASIH DIBERIKAN 6-8 KALI PER HARI

MP ASI diberikan 3-4 kali makan dan 1-2 kali selingan

Tekstur kasar
Porsi untuk 1-2 x makan

Lauk protein bisa diganti

Makanan Pokok

Protein Hewani (DIUTAMAKAN)

Lemak Minyak atau Santan

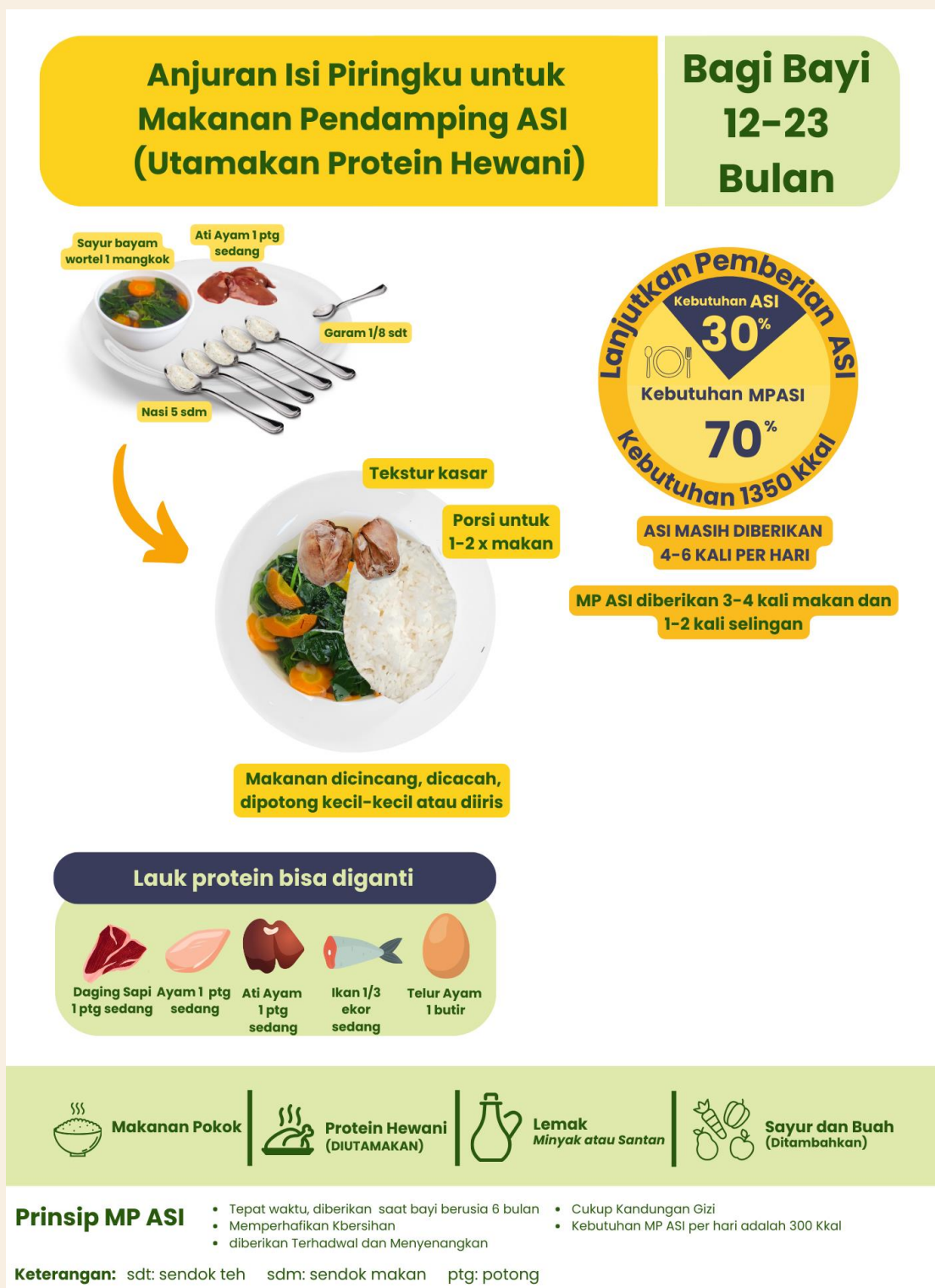
Sayur dan Buah (Ditambahkan)

Prinsip MP ASI

- Tepat waktu, diberikan saat bayi berusia 6 bulan
- Memperhatikan Kbersihan
- diberikan Terhadwal dan Menyenangkan
- Cukup Kandungan Gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari adalah 300 Kkal

Keterangan: sdt: sendok teh sdm: sendok makan ptg: potong

Gambar 39. Isi Piringku Bagi Bayi usia 12–23 bulan



6.6. Contoh Menu Sehari Untuk Bayi

Berikut ini disajikan contoh menu sehari bagi bayi dan baduta

Gambar 40. Contoh Menu Sehari Pada Bayi 6-9 bulan

Contoh Menu Sehari

Usia 0-6 bulan
ASI sesering mungkin, sekehendak bayi

Usia 6-9 bulan
06.00 ASI kehendak bayi
08.00 Bubur saring ayam, tahu dan bayam
10.00 Pepaya lumat
12.00 Bubur saring ikan, kacang merah dan wortel
15.00 Sari jeruk manis
17.00 Bubur saring hati ayam, tahu dan labu siam
20.00 ASI sekehendak bayi

- ASI tetap diberikan sekehendak bayi tanpa terjadwal



Gambar 41. Contoh Menu Sehari Pada Bayi 9-12 bulan

Contoh Menu Sehari

Usia 9-12 bulan
06.00 ASI kehendak bayi
08.00 Nasi tim, ikan, tempe, dan sawi hijau diiris halus
10.00 Nagasari/ buah potong
12.00 Nasi tim, ayam kecap cincang, kacang hijau dan kangkung
15.00 Sari jeruk manis
17.00 Kentang puree, tumis hati ayam, tahu, cah buncis
20.00 ASI sekehendak bayi

- ASI tetap diberikan sekehendak bayi tanpa terjadwal



6.7. Tips Mengatasi Berat Badan Tidak Naik pada Anak (6-23 bulan).

Beberapa tips mengatasi berat badan tidak naik pada anak:

1. Pilih makanan berkalori tinggi. Jika si kecil sudah memenuhi kebutuhan kalori per harinya, namun tetap masih kekurangan berat badan, kita bisa menambah asupan kalori sebesar 500 kkal setiap hari. Makanan kalori tinggi yang sehat untuk menambah berat badan anak, yaitu telur, pisang, alpukat, salmon, dan lain-lain.
2. Tambah asupan lemak, seperti keju, saus krim, minyak zaitun, mentega, dan mayones
3. Tingkatkan karbohidrat
4. Kalori dari minuman. Contoh: tambahkan yoghurt atau susu segar pada jus buah, sehingga dapat dimodifikasi menjadi smoothies.
5. Atur Minum Saat Makan
6. Atur Jadwal Makan
7. Perbanyak Porsi Makan
8. Kombinasi Makanan Seimbang
9. Variasi Menu Makanan
10. Tidur Cukup

6.8. Form Checklist Pemantauan Gizi MP ASI TPK Hebat

Untuk memudahkan pemantauan status gizi bayi 6-23 bulan, disediakan form checklist yang dapat diisi oleh TPK.

Tabel 28. Form Checklist Pemantauan Gizi MP ASI

No	MP ASI bayi usia 6 bulan - 2 tahun	Checklist	
		Ya (✓)	Tidak (x)
1	Apakah ibu memberikan anak ibu MP ASI yang tepat sesuai dengan perkembangan anak?		
2	Apakah ibu meneruskan pemberian ASI pada anak ibu sampai usia dua tahun?		
3	Apakah ibu mengenalkan keragaman makanan dan pembentukan pola makan harian untuk anak ibu?		
4	Apakah ibu sudah bisa mengatasi gerakan tutup mulut (GTM) pada baduta?		

7. SUB EVALUASI KEBUTUHAN GIZI

Tabel 29. Evaluasi Kebutuhan Gizi

Kelompok	Pertanyaan	Jawaban
Catin	1. Masalah gizi yang sering ditemui pada calon pengantin, kecuali....	a. Kurang Energi Protein (KEK) b. Anemia c. Obesitas d. Penyakit Menular Seksual
	2. Zat gizi mikro yang penting untuk calon pengantin, kecuali.....	a. Zat besi b. Kalium c. Asam folat d. Kalsium
	3. Manakah diantara bahan berikut yang merupakan sumber zat besi yang baik untuk mencegah anemia pada calon pengantin?	a. Jeruk b. Daging merah c. Gandum utuh d. Teh hijau
	4. Mengapa penting untuk menghindari konsumsi makanan tinggi lemak jenuh pada calon pengantin?	a. Menjaga berat badan b. mencegah penyakit jantung c. meningkatkan energi d. memperbaiki pola tidur
	5. Apa peran utama gizi dalam persiapan calon pengantin?	a. Menentukan tema pernikahan b. Memastikan kestabilan emosi c. Mendukung kesehatan dan energi d. Menentukan desain undangan
Bumil	1. Apa yang dapat dilakukan untuk mengatasi konsumsi Tablet Tambah Darah untuk Ibu Hamil yang mempunyai riwayat anemia dan kondisi saat hamil mengalami hiperemesis?	a. Modifikasi diet, konsultasikan kepada dokter untuk vitamin yang bisa diterima lambung, minta dosis doble, sediaan TTD cair b. Modifikasi diet, TTD Cair, Konsumsi Kalsium c. Modifikasi diet, TTD Cair, Konsumsi teh d. Modifikasi diet, vitamin cair, konsultasi dengan dokter
	2. Apakah kandungan yang berbahaya untuk ibu hamil dalam minuman teh kemasan?	a. Kandungan antioksidan, vitamin E dan pemanis buatan b. Kandungan pewarna sintesis dan vitamin C c. Kandungan gula yang tinggi dan pengawet serta pemanis buatan d. Kandungan zat besi dan

Kelompok	Pertanyaan	Jawaban
		pewarna
	3. Berapa kalori tambahan yang sebaiknya dikonsumsi oleh ibu hamil setiap hari selama trimester kedua dan ketiga kehamilan?	<ul style="list-style-type: none"> a. Tidak ada kebutuhan kalori tambahan b. Sekitar 100 kalori tambahan c. Sekitar 300-350 kalori tambahan d. Sekitar 1000 kalori tambahan
	4. Selama kehamilan, mengapa penting untuk mengonsumsi makanan yang kaya serat?	<ul style="list-style-type: none"> a. Untuk menghindari rasa lapar b. Tidak ada manfaat khusus c. Mencegah sembelit yang umum selama kehamilan d. Mencegah mual dan muntah
	5. Apa dampak positif dari konsumsi omega-3 selama kehamilan?	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengurangi risiko alergi pada bayi b. Meningkatkan risiko kelahiran prematur c. Menurunkan kecerdasan bayi d. Mempercepat proses persalinan
Busui	1. Pada periode pasca melahirkan dan menyusui, kebutuhan gizi ibu meningkat. Apa zat gizi penting yang diperlukan untuk mencegah stunting?	<ul style="list-style-type: none"> a. Vitamin C b. Lemak Jenuh c. Kalsium d. Protein
	2. Menu makanan dibawah ini yang tepat untuk ibu menyusui, yaitu...	<ul style="list-style-type: none"> a. Makanan manis dan berlemak b. Makanan kaya protein, serat, dan beragam zat gizi c. Makanan yang mengandung kafein dalam jumlah besar d. Makanan dengan kandungan garam yang tinggi
	3. Pemberian ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan pertama kehidupan dapat membantu mencegah stunting karena...	<ul style="list-style-type: none"> a. ASI mengandung zat gizi penting dan antibodi b. ASI memiliki rasa yang disukai bayi c. ASI mengandung banyak gula tambahan d. ASI membantu bayi tidur lebih lama
	4. Apa yang harus menjadi komponen utama dalam makanan ibu menyusui?	<ul style="list-style-type: none"> a. Makanan berlemak tinggi b. Makanan manis c. Sayuran hijau d. Makanan cepat saji

Kelompok	Pertanyaan	Jawaban
	5. ASI dapat diberikan kepada anak sampai usia....	a) 6 bulan b) 12 bulan c) 24 bulan d) 36 bulan
Baduta	1. Salah satu bentuk penyimpangan pertumbuhan pada anak adalah...	a) Terlambat bicara b) Gangguan konsentrasi c) Gizi kurang/ buruk d) Hiperaktif
	2. Kapan waktu pemberian MPASI yang tepat?	a) Sejak anak usia 3 bulan b) Sejak anak usia 6 bulan c) Sejak anak usia 1 tahun d) Sejak anak usia 2 tahun
	3. Makanan yang kaya akan zat gizi penting seperti protein, zat besi, vitamin, dan mineral diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan balita. Manakah dari berikut ini sumber makanan yang mengandung protein hewani yang baik untuk baduta?	a) Hati ayam b) Tahu c) Kentang d) Jagung
	4. Apa yang sebaiknya dihindari dalam memberikan makanan pada bayi untuk mencegah risiko tersedak?	a. Makanan yang dihaluskan b. Makanan dengan tekstur keras c. Makanan dingin d. Minuman berwarna-warni
	5. Makanan berikut ini yang perlu dikonsumsi oleh baduta, kecuali.....	a) Sumber karbohidrat b) Sumber protein c) Makanan manis dan asin d) Sumber serat

TINJAUAN PUSTAKA

1. Prof Endang L. Achadi. Pencegahan stunting : pentingnya peran 1000 hari pertama kehidupan. Rajawali Press., divisi buku Perguruan Tinggi RajaGrafindo Persada, 2020
2. Kemenkes RI. Buku KIA tahun 2023
3. Sumber Materi Gizi Nusantara
4. WHO. Panduan Donor ASI

QUIZ

Semangat!! isi dulu yuk quiz nya!

<http://bit.ly/QUIZOPTIMALISASIGIZI>



Scan me





Bab 6

Mengedukasi Tanpa Menghakimi

1. **Apa saja tahapan yang harus disiapkan TPK agar pendampingan keluarga dapat berjalan dengan efektif dan efisien?**

Dalam melaksanakan pendampingan kepada keluarga berisiko stunting, terdapat beberapa tahapan yang harus disiapkan oleh TPK agar pendampingan dapat berjalan dengan efektif dan efisien, yaitu sebagai berikut:

a. Persiapan

- 1) TPK mengumpulkan data sasaran dan membagi target tersebut dengan anggota TPK lainnya
- 2) TPK menyusun jadwal pendampingan berdasarkan data sasaran yang telah dibagi
- 3) TPK menyiapkan alat dan bahan yang perlu dibawa saat pendampingan. Contoh: Buku KIA, Ponsel dengan Aplikasi ELSIMIL, Data Sasaran, Media KIE dsb.

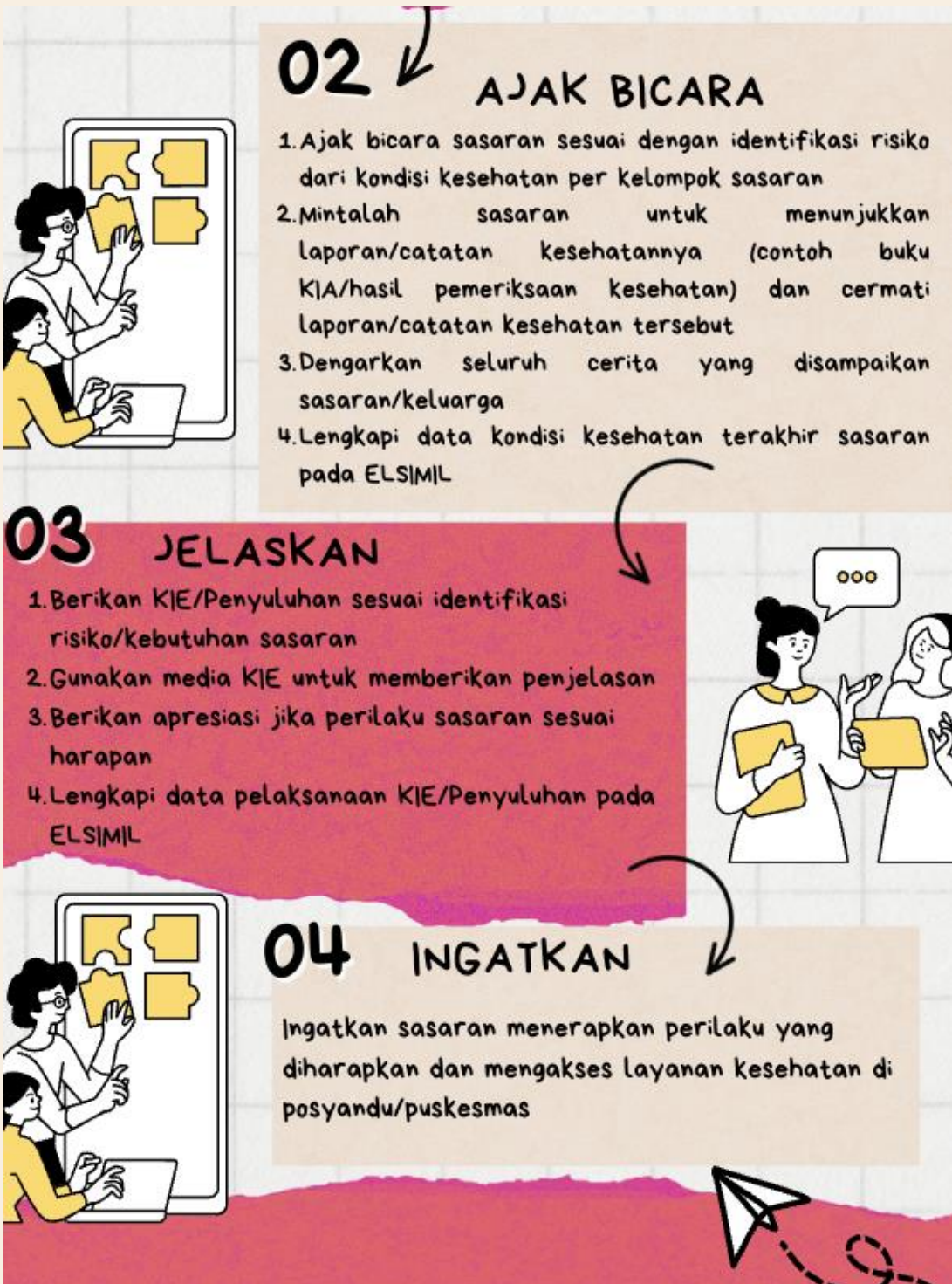
b. Pelaksanaan

Pada pelaksanaan pendampingan, TPK mengacu kepada mekanisme alur pendampingan dengan menerapkan komunikasi antara pribadi dengan **metode SAJI**:

- 1) **Salam** dan tanyakan kabar
- 2) **Ajak bicara** (gunakan alur mekanisme pendampingan sesuai sasaran dan minta sasaran pendampingan menunjukkan data/catatan terkait kesehatannya)
- 3) **Jelaskan** dengan memberikan edukasi/penyuluhan sesuai kebutuhan sasaran dan berikan apresiasi jika perilaku sasaran sesuai harapan
- 4) **Ingatkan** sasaran untuk menerapkan perilaku yang diharapkan dan mengakses layanan fasilitas kesehatan (Posyandu/Puskesmas)

Gambar 42. Metode SAJI





Sumber : Buku Pegangan Kader Posyandu Kunjungan Rumah, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan, 2023

2. Bagaimana melakukan KIE dengan menggunakan metode SAJI?

Dalam melaksanakan metode SAJI untuk KIE yang efektif, terdapat dua prinsip komunikasi antar pribadi yang harus diterapkan yaitu TPK harus dapat **membangun suasana dan menerapkan konsep belajar partisipatif** agar terbentuk komitmen dan aksi ke arah perubahan perilaku yang diharapkan dalam pencegahan stunting.

a. Membangun Suasana

Dalam membangun suasana terdapat tiga aspek penting yang harus diperhatikan yaitu **penggunaan nama, komunikasi non verbal dan mendengar fasilitatif**

1) Penggunaan Nama

Penggunaan nama dalam komunikasi antar pribadi sangat penting. Hasil survei menyimpulkan memanggil dengan nama membuat otak beraktivitas dan tersentuh hati.

Gambar 43. Tips Penggunaan Nama



Contoh Kasus Penggunaan Nama :

Situasi yang dihadapi TPK, ketika melaksanakan kunjungan kerumah pasutri **Pa Rama** dan **Bu Rini**, didapatkan informasi Bu Rini hamil anak kedua. Anak pertama pasutri Pa Rama dan Bu Rini bernama **Andi**.

"Selamat ya **Pa Rama** dan **Bu Rini**, **Bu Rini** hamil yang kedua. Sebentar lagi **Kaka Andi** akan punya adik kecil ya"

2) Komunikasi Non Verbal

Ketika melakukan pendampingan, komunikasi non verbal tanpa kata-kata lebih dipercaya, langsung mengena di hati dan beresiprokal.

Gambar 44. Tips Komunikasi Non Verbal



3) Mendengar Fasilitatif

Ketika melakukan pendampingan, **mendengar fasilitatif** perlu **dipraktekan** untuk membuat lawan bicara merasa dihargai, lebih banyak dan terbuka dalam berbicara. Sehingga akhirnya setelah kita mendengarkan, **lawan bicara akan mendengarkan** saat kita bicara dan **lebih termotivasi mengubah perilakunya sendiri**.

Gambar 45. Tips Mendengar yang Fasilitatif



Contoh Mendengarkan Aktif :

"Bu saat ini saya belum menggunakan alat kontrasepsi"

"Sejak kapan Bu Risa tidak pakai kontrasepsi?"

"Saya baru selesai masa nifas Bu 42 hari"

"Apakah ada rencana untuk pakai kontrasepsi Bu Risa ?

"Iya, rencananya minggu depan akan ke Puskesmas untuk konsultasi KB apa yang aman untuk menyusui Bu"

Contoh Parafrase :

"Iya, rencananya minggu depan akan ke Puskesmas untuk konsultasi KB apa yang aman untuk menyusui Bu"

"Jadi sudah ada rencana untuk konsultasi KB di Puskesmas ya Bu Risa"

"Iya, betul Bu"

"Boleh saya catat dulu rencana konsultasi KB nya untuk saya sampaikan ke Bidan Rara mitra kami di Puskesmas"

"Iya Bu"

"Baik Bu, ini sudah saya sampaikan ke Bidan Rara via WA. Ditunggu di Puskesmas minggu depan ya Bu. Nah, sekarang boleh ya Bu saya minta data Buku KIA Ibu untuk diinput di Elsimil"

b. Teknik Membangun Partisipatif

1) Bertanya yang Memotivasi

Bertanya yang memotivasi dalam komunikasi antar pribadi bertujuan untuk membantu sasaran dalam menyampaikan pendapat atau berbagi pengalaman serta membangun hubungan antara TPK dengan sasaran pendampingan.

Pertanyaan dapat disampaikan TPK dalam bentuk pertanyaan terbuka atau dalam bentuk pertanyaan tertutup. Pertanyaan terbuka dapat digunakan oleh TPK jika ingin sasaran pendampingan berbicara lebih banyak.

Pertanyaan tertutup dapat digunakan TPK saat ingin membangun hubungan dengan sasaran pendampingan di awal atau saat TPK ingin membangun komitmen diakhir pendampingan.

TPK dapat menggunakan beberapa teknik dalam bertanya, antara lain:

a) Menanyakan kondisi sasaran

Contoh : Apa yang ibu rasakan? Rasanya bagaimana?

- b) Meminta contoh dari jawaban sebelumnya
Contoh : Seperti apa kondisinya Ibu? Contohnya bagaimana Ibu?
- c) Menanyakan pengalaman - Mencari tahu apa yang dialami sasaran kunjungan secara spesifik, Contoh : Apa yang dilakukan Ibu sewaktu ASI nya tidak keluar?
- d) Pertanyaan pihak ketiga
Digunakan untuk menanyakan persoalan yang bersifat sensitive
Contoh : Di desa sebelah ibu-ibu tidak mau masak, anaknya dikasih ciki-ciki saja. Kira-kira apa alasannya?
- e) Pertanyaan pengandaian
Digunakan untuk menanyakan pengandaian keadaan untuk mengangkat beban pikiran sasaran pendampingan
Contoh : Anggap saja uang bukan halangan. Uang ada. Mau masak apa ibu buat anak-anak?

Gambar 46. Tips Bertanya



- 2) Berbicara yang Membangun Imajinasi
Pada saat melaksanakan pendampingan, TPK dapat menggunakan beberapa cara dalam berbicara untuk membangun imajinasi sasaran pendamping, antara lain:
- a) Verbal Birokratis atau Institusional
Menekankan pada konsep dengan menyampaikan pengertian atau definisi, atau bersifat logis dengan menekankan pada penyampaian masalah yang dihadapi sasaran atau bersifat menekankan pada tujuan dari suatu kegiatan atau menawarkan solusi dari suatu keadaan kepada sasaran pendampingan atau bersifat instruktif kepada sasaran pendampingan
Contoh :
- Konseptual (pengertian/ definisi)
 - Yang dimaksud dengan keamanan adalah...
 - Diare adalah....
 - Logis (masalah-tujuan/ solusi)
 - Ini disebabkan oleh
 - Masalah yang Ibu/ Bapak hadapi ini....
 - Yang perlu Ibu/ Bapak lakukan adalah...
 - Tujuan dari kegiatan ini adalah....
 - Hirarkis/ instruktif/ Kontrol
 - Kami menyediakan ini itu...agar....
 - Ibu/ Bapak harus berpartisipasi dalam...supaya...
 - Kalau Ibu/ Bapak tidak begini begitu, maka...
- b) Bercerita (*story telling*)
Pada saat melaksanakan pendampingan, TPK dapat menggunakan cara berbicara dengan metode bercerita untuk membangun imajinasi sasaran pendamping.
- 3) Umpan Balik yang Menyemangati
Pada saat pendampingan, TPK dapat memberikan umpan balik yang menyemangati yang bersifat deskriptif, spesifik, dan apresiatif.

Contoh percakapan yang dapat dibangun oleh TPK dalam pendampingan keluarga berisiko stunting:

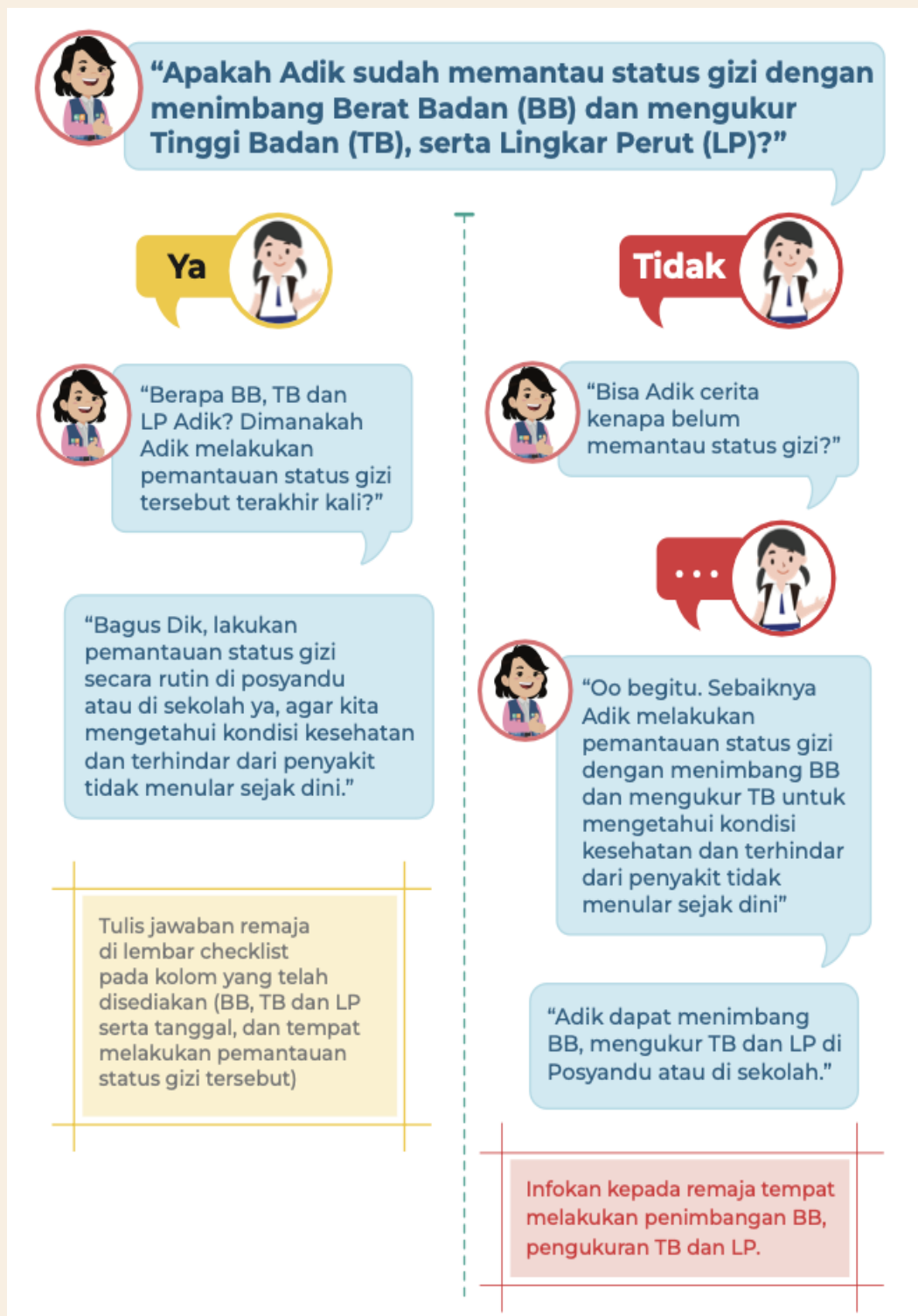
1) Calon Pengantin Risiko Anemia

Gambar 47. Contoh Percakapan Sasaran Calon Pengantin Dengan Risiko Anemia



2) Calon Pengantin Risiko Status Gizi

Gambar 48. Calon Pengantin Risiko Status Gizi



Sumber: Buku Percakapan Kader dalam Kunjungan Rumah, Kemenkes RI, 2023



“Apakah Adik (remaja putri) sudah mendapatkan TTD?”

Ya



“Bagus Dik, minumlah TTD secara rutin setiap minggu agar selalu sehat, terhindar dari 5L (Letih, Lemah, Lelah, Lesu dan Lalai).”

Lengkapi checklist dengan memberikan tanda (√) sesuai data yang diinformasikan pada kolom yang telah disediakan dan mintalah remaja putri tersebut memperlihatkan TTD.

Tidak



“Bisa Adik cerita kenapa belum meminum TTD?”



“Oo begitu. Adik, seroang remaja putri setiap bulan akan mengeluarkan haid/ menstruasi yang akan berdampak 5 L (Letih, Lemah, Lelah, Lesu dan Lalai). Untuk itu remaja putri perlu minum TTD.”

Lengkapi checklist dengan memberikan tanda (-) sesuai data yang diinformasikan pada kolom yang tersedia.

Sumber: Buku Percakapan Kader dalam Kunjungan Rumah, Kemenkes RI, 2023



**“Apakah Adik mempunyai kebiasaan merokok?
Atau sering bersama orang yang merokok?”**

Ya



“Adik perlu tahu merokok (perokok aktif) atau menghisap asap rokok orang lain (perokok pasif), keduanya merugikan kesehatan.
“Bisa Adik cerita kenapa Adik menjadi perokok aktif atau perokok pasif?”



“Oo begitu, kebiasaan merokok aktif maupun pasif sangat tidak baik bagi tubuh kita, karena rokok mengandung zat-zat yang membahayakan bagi tubuh (racun) sehingga dapat menimbulkan penyakit yang dapat mematikan seperti kanker, penyakit paru/TBC, dll.”

“Untuk mengurangi dan menghilangkan kebiasaan merokok, lakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan di posyandu/ puskesmas/ fasyankes terdekat ya.”

Tidak



“Oo begitu. Bagus sekali, pertahankan kebiasaan ini, hindari merokok dan asap rokok, agar kesehatan kita terjaga.”

“Untuk mengurangi kejenuhan, adik bisa mengembangkan hobi seperti main basket dengan teman, jalan santai dengan saudara atau memasak dengan keluarga”

Sumber: Buku Percakapan Kader dalam Kunjungan Rumah, Kemenkes RI, 2023



“Apakah Anda mempunyai kebiasaan merokok (aktif atau pasif)?”

Ya



“Bisa cerita kenapa merokok?”

“Oo begitu. Baik. Bapak/Ibu/Kakak, kebiasaan merokok aktif maupun pasif sangat tidak baik bagi tubuh, karena rokok mengandung zat-zat yang membahayakan bagi tubuh (racun) sehingga dapat menimbulkan penyakit yang dapat mematikan seperti kanker, penyakit paru/TBC, dll.”

“Untuk mengurangi dan menghilangkan kebiasaan merokok, lakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan di posyandu/ puskesmas/ fasyankes terdekat ya dan rajinlah berolahraga.”

Tidak



“Bagus sekali Anda harus pertahankan kebiasaan ini, hindari merokok dan asap rokok, agar kesehatan diri dan keluarga terjaga.”

Sumber: Buku Percakapan Kader dalam Kunjungan Rumah, Kemenkes RI, 2023

QUIZ

Uji pengetahuanmu, isi dulu quiznya yuk!



<http://bit.ly/QUIZPENYULUHANKIE>





Bab 7

*Bantuan Sosial
Tepat Sasaran, Tepat Waktu
dan Tepat Manfaat*

1. Apa yang dimaksud dengan Fasilitas Pemberian Bantuan Sosial (Bansos)?

Fasilitas Pemberian Bansos adalah kegiatan yang ditujukan untuk memastikan kelompok sasaran berisiko stunting yang memenuhi persyaratan penerima bansos mendapat bantuan sosial dari pemerintah dan/atau sumber lainnya.

2. Apa saja fasilitas penerimaan bantuan sosial?

Fasilitas penerimaan bantuan sosial dilakukan melalui langkah kegiatan sebagai berikut:

a. Persiapan

- 1) TPK mendapatkan hasil identifikasi keluarga berisiko stunting yang memenuhi persyaratan penerima bantuan sosial
- 2) TPK menyampaikan data dan berkoordinasi terkait keluarga berisiko stunting yang memerlukan fasilitas penerimaan bantuan sosial kepada PKB, Kepala Desa atau TPPS Desa/Kelurahan

b. Pelaksanaan

- 1) TPK berkoordinasi dengan TPPS Desa/Kelurahan terkait usulan penerima bantuan sosial
- 2) TPPS desa/kelurahan bersama dinas atau pihak terkait melakukan verifikasi dan validasi keluarga yang berhak mendapatkan bantuan sosial
- 3) TPPS Desa/Kelurahan menyampaikan usulan keluarga yang berhak mendapatkan bantuan sosial kepada dinas sosial
- 4) TPPS Desa/Kelurahan memberikan informasi data keluarga penerima bantuan sosial dan menyalurkan bantuan sosial kepada keluarga yang telah memenuhi persyaratan penerimaan bantuan sosial yang bersumber dari dana desa/sumber lainnya.

c. Pasca-Fasilitas penerimaan bantuan sosial

TPK melakukan pemantauan melalui kegiatan Posyandu/BKB/Kunjungan rumah atau kegiatan/media komunikasi lainnya untuk memastikan:

- 1) Keluarga berisiko stunting yang memenuhi persyaratan telah menerima dan memanfaatkan program bantuan sosial sesuai ketentuan
- 2) Kondisi keluarga yang mendapatkan program bantuan sosial mengalami perbaikan. Jika tidak ada perbaikan, TPK berkoordinasi dengan PKB, Kepala Desa atau TPPS Desa/Kelurahan.

TPK dalam memfasilitasi bantuan sosial digambarkan dalam alur dibawah ini
 .(1)

Gambar 49. Alur Fasilitas Bantuan Sosial



3. Apakah TPK dapat cek data keluarga yang mendapatkan bantuan sosial secara mandiri?

- TPK dapat melakukan pengecekan keluarga yang mendapatkan bantuan sosial secara mandiri melalui tautan <https://cekbansos.kemensos.go.id>
- Tatacara pengecekan keluarga melalui Cek Bansos Kemensps dapat mengikuti tutorial pada Youtube <https://youtu.be/xl9TbYQSGNI?feature=shared>

Referensi:

- Buku Pegangan Alur Pendampingan keluarga Berisiko Stunting dan Calon Pengantin oleh Tim Pendamping Keluarga, Tahun 2023.

QUIZ

Belajarnya udah,
sekarang isi quiznya
yuk!



Scan me

<http://bit.ly/QUIZBANSOS>





Elsimil

Bab 8

Lebih Dekat dengan Elsimil

1. Apa itu Aplikasi Elsimil?

Elsimil adalah aplikasi yang digunakan sebagai alat pencatatan dan pelaporan hasil skrining kesehatan dan pendampingan kepada sasaran Calon pengantin (Catin), Ibu Hamil, Ibu Pascapersalinan dan Baduta (0-23 Bulan). Aplikasi Elsimil saat ini terbagi menjadi 2 yaitu:

a. Elsimil Catin Mandiri.

Elsimil Catin Mandiri dapat di akses oleh catin dengan cara mengunduh melalui Playstore

(<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.elsimilcalonpengantin.app&hl=en&gl=US>).

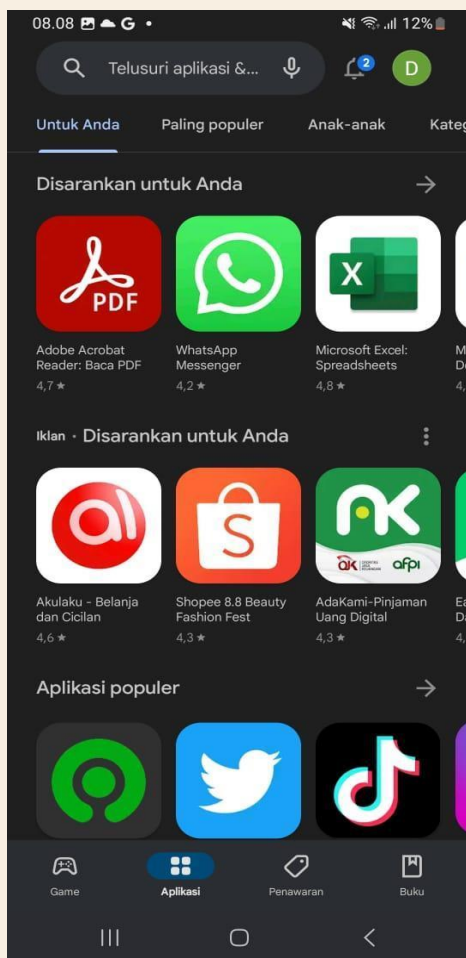
b. Elsimil TPK.

Elsimil TPK dapat akses melalui website <https://elsimil-pwa.bkkbn.go.id/>.

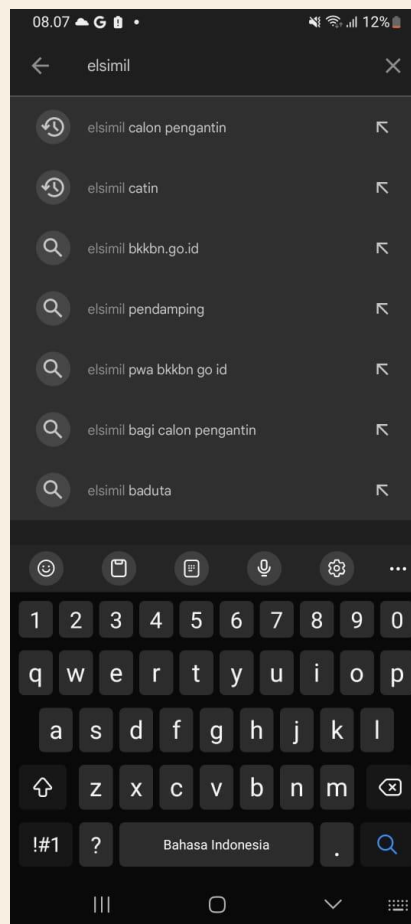
2. Bagaimana Pengisian Aplikasi Elsimil Catin Mandiri?

a. Pendaftaran Catin cukup dilakukan oleh salah satu pasangan baik Catin wanita maupun Catin Pria dengan langkah-langkah sebagai berikut:

– Buka Halaman Google Playstore



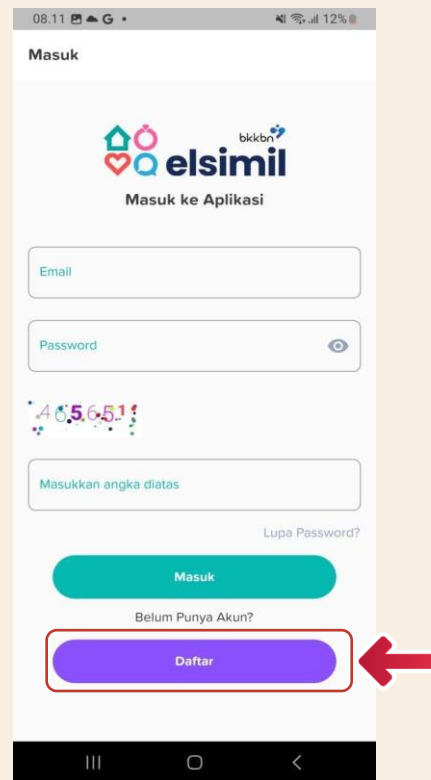
– Cari dan download aplikasi Elsimil Calon Pengantin



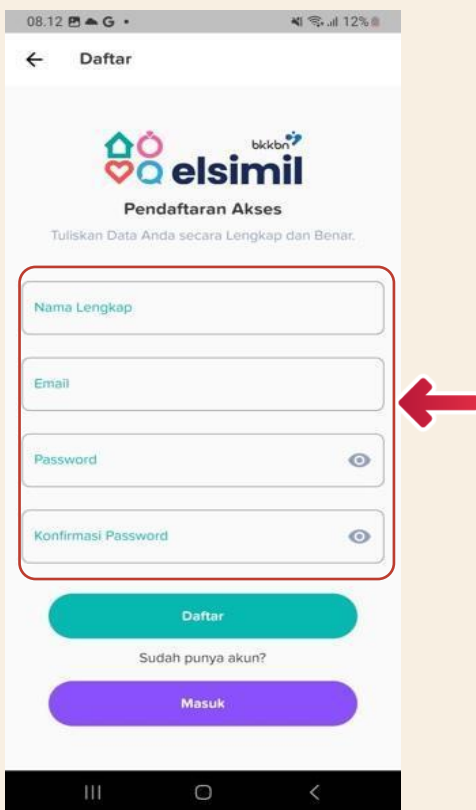
– Buka Aplikasi yang telah di download



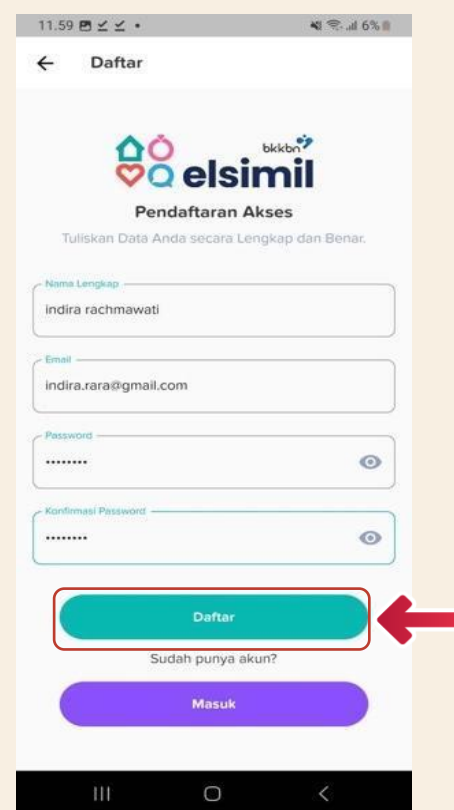
– Klik tombol Daftar



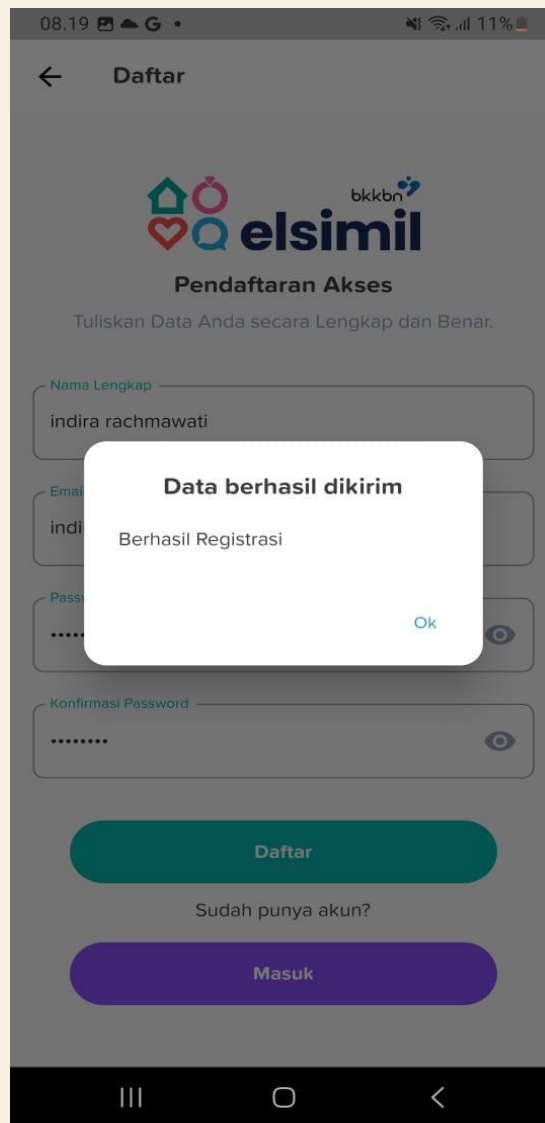
– Isi Data-data Registrasi Akun



– Setelah itu klik tombol Daftar



- Jika berhasil mendaftar akan muncul notifikasi **"Berhasil Register"**



- b. Catin melakukan Input Biodata dan hasil Skrining Kesehatan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- klik tombol Daftar Catin



- Isi Biodata Catin dan Hasil Skrining kesehatan

This screenshot shows the 'Daftar Catin' form for a female bride. The form includes fields for:

- Calon Pengantin Perempuan**
 - Nama*
 - NIK* (0/16)
 - Tempat Lahir*
 - Tanggal Lahir*
 - No HP (WA)
 - Alamat*
 - Provinsi* and Kota/Kab* (dropdowns)
 - Kecamatan* and Kelurahan* (dropdowns)
 - RW and RT (dropdowns)

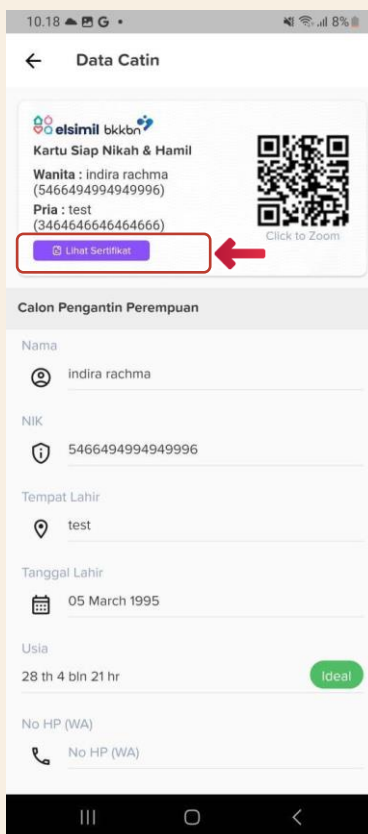
This screenshot shows the 'Daftar Catin' form for a male bride. The form includes fields for:

- Calon Pengantin Pria**
 - Nama*
 - NIK* (0/16)
 - Tempat Lahir*
 - Tanggal Lahir*
 - No HP (WA)
 - Alamat*
 - Provinsi* and Kota/Kab* (dropdowns)
 - Kecamatan* and Kelurahan* (dropdowns)
 - RW and RT (dropdowns)

This screenshot shows the 'Daftar Catin' form with the 'Pernikahan' section. It includes a field for 'Tanggal Rencana Menikah*'. Below this, there's a section for 'Hasil Pemeriksaan Kesehatan Catin Wanita' with the following fields:

- Berat Badan (kg)*
- Tinggi Badan (cm)*
- Index Masa Tubuh* (0.0)
- kadar Hemaglobin (Hb) (g/dL)*
- Ukuran Lingkar Lengan Atas (Lila) (Cm)*
- Apakah terpapar rokok*
 - Ya (radio button)
 - Tidak (radio button)

- Klik tombol simpan dan download sertifikat siap nikah siap hamil



3. Bagaimana cara Tarik Data Catin Mandiri?

Data catin mandiri di wilayah kerja TPK dapat ditarik secara berkala dengan klik fitur "Tarik Data Catin Mandiri" untuk selanjutnya dilakukan pendampingan oleh TPK.

4. Apa saja penyebab data yang sudah diinput tidak muncul dalam Elsimil?

- TPK salah menggunakan akun saat login
- TPK masih menggunakan link Elsimil untuk latihan
- Status data sasaran sudah berpindah ke status pendampingan lain contoh data Ibu Hamil pindah ke Ibu Pascapersalinan.

Solusi yang dapat dilakukan TPK adalah menghubungi admin kecamatan untuk melakukan pengecekan data sasaran yang tidak muncul pada aplikasi Elsimil dengan memberikan data NIK.

5. Bagaimana jika TPK menemukan data sasaran yang tidak sesuai dengan wilayah kerjanya?

- a. Pastikan TPK menggunakan akun yang benar saat login
- b. Lakukan koordinasi dengan anggota satu tim untuk pengecekan data sasaran

6. Bagaimana jika muncul notifikasi “NIK Sudah Terdaftar” pada aplikasi Elsimil

- a. Pastikan sasaran tidak terinput dua kali
- b. Hubungi admin kecamatan untuk melakukan pengecekan data sasaran dengan memberikan data NIK.

7. Bagaimana jika terdapat pergantian anggota TPK?

Laporkan pada admin kecamatan untuk dilakukan registrasi TPK.

8. Bagaimana jika sasaran tidak punya NIK?

Input angka 9 sebanyak 16 digit atau jika gagal angka 9 terakhir dapat diganti dengan angka lain (0-8), contoh: 9999999999999999

9. Kenapa terjadi error saat penarikan catin mandiri?

Hubungi admin kecamatan untuk melakukan pengecekan data sasaran yang tidak muncul pada aplikasi Elsimil dengan memberikan data NIK.

10. Bagaimana cara melaporkan ibu hamil yang mengalami keguguran?

- a. Klik pilihan melahirkan pada ibu hamil
- b. Klik pilihan keadaan bayi meninggal
- c. Lanjutkan dengan pendampingan ibu pascapersalinan

11. Bagaimana pengisian variabel hasil pemeriksaan ibu hamil pada kehamilan kembar?

- a. Masukkan data sesuai hasil pemeriksaan dari buku KIA
- b. Saat bayi kembar lahir masukkan variabel baduta dengan membedakan urutan anak.

12. Bagaimana jika muncul error masih terdaftar pada status yang berbeda?

Selesaikan pendampingan pada status sasaran sebelumnya, contoh sasaran ibu hamil akan berubah menjadi Ibu pascapersalinan apabila TPK melakukan langkah-langkah berikut:

- a. Klik pilihan melahirkan pada ibu hamil
- b. Klik pilihan keadaan bayi: Hidup/Meninggal
- c. Lanjutkan dengan pendampingan ibu pasca persalinan

13. Kapan TPK selesai pendampingan kepada ibu pasca persalinan?

- a. Pendampingan ibu pasca persalinan dianggap selesai apabila sudah menggunakan KBPP dan juga tidak ada komplikasi pada masa nifas; atau
- b. Ibu pasca persalinan sudah melewati masa nifas (lebih dari 42 hari setelah melahirkan)

14. Kenapa muncul Error Gagal Simpan saat input ibu pasca persalinan?

Error gagal simpan terjadi apabila TPK melakukan kunjungan pertama lebih dari 42 hari setelah melahirkan sehingga pendampingan selesai otomatis dari aplikasi Elsimil.

15. Bagaimana pengisian data ibu apabila ibu baduta tersebut sudah meninggal?

Jika sudah tidak memiliki ibu boleh menggunakan data ibunya sebelum meninggal atau menggunakan data anggota keluarga lainnya.

16. Kenapa data baduta tidak bisa disimpan?

Data baduta dapat disimpan dengan mengikuti urutan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Pastikan tanggal kunjungan terisi dengan benar
- b. Input tanggal lahir hingga muncul usia baduta secara otomatis
- c. Input variable pendampingan baduta

17. Bagaimana TPK melakukan Pencatatan dan Pelaporan pendampingan kepada keluarga sasaran melalui Aplikasi Elsimil?

Tata cara pengisian pendampingan keluarga melalui aplikasi Elsimil selengkapnya dapat di lihat pada tautan berikut: <http://bit.ly/JuknisElsimilBKKBN>

QUIZ

Hayo, jangan dibalik dulu, isi dulu quiznya!

Semangat!! Sedikit lagi selesai!!

<http://bit.ly/QUIZELSIMIL>



POST TEST

Akhirnya, ini yang terakhir. Sebagai evaluasi diri, jangan lupa isi Post-Test Ya!

Sstt, jangan nyontek ya :)

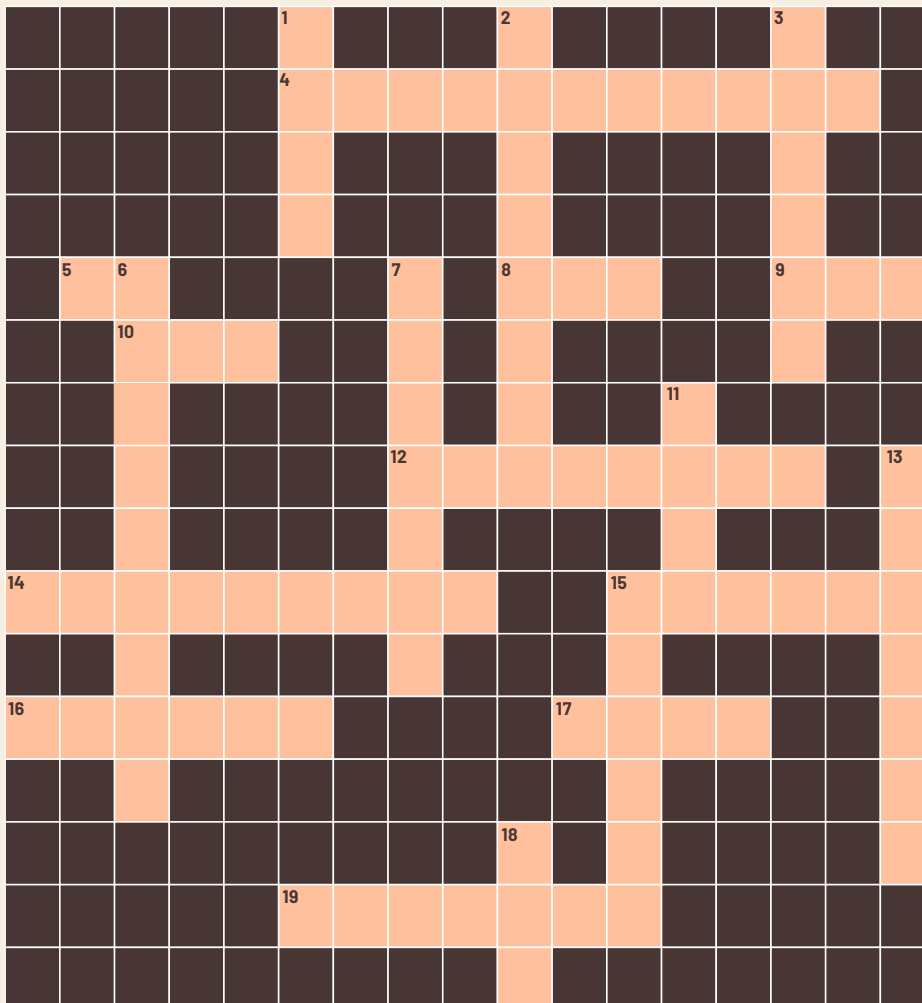


Scan me

<http://bit.ly/POSTTESTKAPITASELEKTA>



Teka-teki Silang MARI BERMAIN TEKA TEKI SILANG!



Mendatar :

4. Zat Gizi sebagai sumber energi
5. Hemoglobin
8. Makanan terbaik bagi bayi 0-6 bulan
9. Tim Pendamping Keluarga
10. Pemeriksaan kehamilan
12. Kondisi dimana anak memiliki tinggi badan dibawah rata-rata usianya
14. ASI yang berwarna kuning yang keluar pada 1-5 hari setelah persalinan
15. Bantuan untuk keluarga berisiko stunting
16. Kurang sel darah merah
17. Frekuensi pemeriksaan kehamilan
19. Zat Gizi pembangun sel-sel tubuh

Menurun:

1. Protein hewani yang berada di air
2. Pos Pelayanan Terpadu
3. Bawah lima tahun
6. Gangguan kesehatan mental yang dialami ibu pasca melahirkan
7. Salah satu bulan pemberian vitamin A di Posyandu
11. Lingkaran lengan atas
13. Aplikasi pencatatan sebelum menikah
15. Salah satu syarat menikah (singkatan)
18. Kurang Energi Kronik



Scan me

<https://bit.ly/TTSKAPITASELEKTA>

Daftar Pustaka

- Achadi, Endang L, dkk. 2020. Pencegahan Stunting: Pentingnya Peran 1000 Hari Pertama Kehidupan. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2021). Peraturan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2021 Tentang Rencana Aksi Nasional Percepatan Penurunan Angka Stunting Indonesia Tahun 2021-2024.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional . (2023). Buku Pegangan Alur Pendampingan Keluarga Berisiko Stunting dan Calon Pengantin oleh Tim Pendamping Keluarga.
- Bahan Paparan Direktur Jendral Kesehatan Masyarakat, Kemenkes “Masalah Kesehatan dan Mekanisme Rujukan bagi Baduta Berisiko Stunting”: disampaikan pada Kelas TPK Hebat Seri I Tanggal 14 Juni 2023.
- Bahan Paparan Gizi Nusantara “Optimalisasi Gizi dalam Pertumbuhan dan Perkembangan Baduta”: disampaikan pada Kelas TPK Hebat Seri I Tanggal 14 Juni 2023.
- Bahan Paparan Detty Siti Nurdianti, Pokja PAKIAS – PP POGI “Masalah Kesehatan dan Mekanisme Rujukan Calon Pengantin dan Ibu Hamil”: disampaikan pada Kelas TPK Hebat Seri II Tanggal 18 Juli 2023.
- Bahan Paparan Gizi Nusantara “Optimalisasi Gizi Catin dan Ibu Hamil”: disampaikan pada Kelas TPK Hebat Seri II Tanggal 18 Juli 2023.
- Bahan Paparan Klara Yuliarti, Satgas Stunting IDAI “Masalah Kesehatan dan Mekanisme Rujukan pada Bayi”: disampaikan pada Kelas TPK Hebat Seri III tanggal 16 Agustus 2023.
- Bahan Paparan Gizi Nusantara “Optimalisasi Gizi Ibu Pasca Melahirkan dan Menyusui”: disampaikan pada Kelas TPK Hebat Seri III tanggal 16 Agustus 2023.
- Bahan Paparan Direktur Bina Ketahanan Remaja BKKBN “Elektronik Siap Nikah dan Hamil (Elsimil)”: disampaikan pada Kelas TPK Hebat Seri IV Tanggal 13 September 2023.
- Bahan Paparan Gizi Nusantara “Q & A Optimalisasi Gizi pada 1000 HPK untuk Mencegah Stunting”: disampaikan pada Kelas TPK Hebat Seri IV Tanggal 13 September 2023.
- Bahan Paparan Direktur Kesehatan Reproduksi, BKKBN “Apa Kata Elsimil? Pendampingan Ibu Hamil & Pascapersalinan oleh Tim Pendamping Keluarga”: disampaikan pada Kelas TPK Hebat Seri V Tanggal 17 Oktober 2023.

Bahan Paparan Gizi Nusantara "Q & A Optimalisasi Gizi pada 1000 HPK untuk Mencegah Stunting": disampaikan pada Kelas TPK Hebat Seri V Tanggal 17 Oktober 2023.

Bahan Paparan Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia "Manajemen Laktasi": disampaikan pada Kelas TPK Hebat Seri VI Tanggal 15 November 2023.

Bahan Paparan Gizi Nusantara "Q & A Optimalisasi Gizi pada 1000 HPK untuk Mencegah Stunting": disampaikan pada Kelas TPK Hebat Seri VI Tanggal 15 November 2023.

Direktorat Bina Keluarga Balita dan Anak, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2023). Panduan Pendampingan Keluarga dengan Anak Usia 0-23 Bulan (Baduta) dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting.

Direktorat Bina Penggerakan Lini Lapangan, BKKBN. (2021). Panduan Pelaksanaan Pendampingan Keluarga dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting di Tingkat Desa/Kelurahan.

Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. (2023). Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. (2023). Buku Pegangan Kader Posyandu Kunjungan Rumah. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kramer, M.S. (1987). Determinants of Low Birth Weight: Methodological Assessment and Meta-Analysis. Bulletin World Health Organization, 65, 663-737.

Unicef, 1990. Strategy for improved nutrition of children and women in developing countries. New York.

World Health Organization, 2011. Guidelines on Optimal feeding of low birthweight infants in low-and middle-income countries. Geneva: WHO Press.



Kapita Selekta **TPK HEBAT**

(Tim Pendamping Keluarga Yang Handal, Berempati dan Bersahabat)
Pembelajaran Mandiri Berkelanjutan Tahun 2023



DIREKTORAT BINA KELUARGA BALITA DAN ANAK
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL
Jln. Permata No. 1 Halim Perdanakusuma - Jakarta Timur
BERENCANA ITU KEREN