



**BUKU SAKU BAGI CALON PENGANTIN
TENTANG PELAYANAN REPRODUKSI SEHAT
KELUARGA KECIL BAHAGIA
SEJATERA**

I. PENGERTIAN

Perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan yang Maha Esa. (Undang-undang Nomor : 1 Tahun 1994).

Perkawinan bukan sekedar mengembangkan keturunan dan



melestarikan manusia saja, akan tetapi lebih dari itu perkawinan merupakan salah satu sarana untuk mengabdikan kepada Allah SWT. Oleh karena itu perkawinan menjadi suatu proses kehidupan yang suci dan luhur, sehingga Islam menganjurkan kepada setiap muslim untuk melaksanakan perkawinan.

Berkaitan dengan hal tersebut diatas, Allah SWT, menganjurkan dalam Al Qur'an surat Ar-Rum 21 : "dan diantara tanda-tanda kekuasaan Allah, Dia menciptakan untukmu Pasangan hidup dari

jenismu sendiri supaya kamu merasa tenteram kepadanya. Dan dijadikan-Nya sesungguhnya demikian diantara kamu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya yang demikian itu menjadi tanda-tanda kebesaran Allah, bagi kaum yang berfikir". An-Nur ayat 32 : " Dan kawinlah bagi orang-orang yang sendirian diantara kamu dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba sahayamu yang laki-laki dan hamba sahayamu yang perempuan. Jika mereka miskin Allah akan memampukan mereka dengan karunia-Nya (QS. An-Nur ; 32)

Dan bahkan Rasulullah SAW, menganjurkan kepada kita agar melaksanakan pernikahan : " saya adalah orang yang kenal dengan ALLah dan yang paling takut kepada Nya, namun saya bangun malam, saya tidur, saya puasa dan berbuka, saya kawin dengan perempuan. Oleh karena itu barang siapa yang tidak yang tidak suka dengan sunnahku, maka dia bukan dari golongan ku " (HR.Bukhari).

Dalam membina keluarga yang sakinah, sangatlah perlu usaha yang sungguh-sungguh untuk meletakkan perkawinan sebagai ikatan suami istri atau calon suami-istri dalam kedudukannya yang semestinya dan suci, seperti yang diajarkan oleh agama islam. Dalam kaitannya dengan hal tersebut Rasulullah telah memberi petunjuk yang sangat jelas bagi kita sebelum memasuki kehidupan rumah tangga, agar memilih seseorang yang menjadi pasangan hendaknya berdasarkan agama, sebagaimana yang tersurat dalam sabda Rasulullah SAW.

"Perempuan itu dinikahi karena empat hal : karena hartanya, karena keturunannya, karena kecantikannya dan karena agamanya, maka carilah yang beragama supaya engkau berbahagia".

Keluarga, adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami isteri, atau suami, isteri dan anaknya, atau ibu dan anaknya.

Keluarga Sejahtera, adalah keluarga yang di bentuk berdasarkan atas



perkawinan yang syah, mampu memenuhi kebutuhan hidup spiritual dan materiil yang layak, bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, memiliki hubungan yang serasi,selaras dan seimbang antara anggota keluarga dengan masyarakat dan lingkungan.

Tahapan keluarga ada beberapa tahap yaitu : Keluarga Pra Sejahtera, Keluarga Sejahtera

I, Keluarga Sejahtera II, Keluarga Sejahtera III dan Keluarga Sejahtera III plus.

Reproduksi Keluarga Sejahtera adalah suatu keadaan sehat secara fisik, mental, dan kesejahteraan sosial secara utuh pada semua hal yang berhubungan dengan sistem dan fungsi serta proses reproduksi.

Keluarga balita adalah keluarga yang mempunyai anak dibawah lima tahun.

Remaja adalah anak yang telah akhil balik sampai usia dibawah 20 tahun.

Pasangan usia subur (Pus) adalah pasangan suami isteri dimana isteri masih mungkin melahirkan anak.

Pasca PUS adalah pasangan suami isteri yang sudah tidak dapat berreproduksi disebabkan, antara lain isteri yang telah berhenti haid.

Ketahanan keluarga, adalah kondisi dinamik suatu keluarga yang memiliki keuletan dan ketangguhan serta mengandung kemampuan

fisik material dan psikis-mental spiritual guna hidup mandiri dan mengembangkan diri dan keluarganya untuk hidup harmonis dalam meningkatkan kesejahteraan lahir dan kebahagiaan batin.

Ketahanan ekonomi keluarga, adalah kondisi dinamik suatu keluarga yang mempunyai suatu keuletan dan ketangguhan ekonomi yang mampu secara fisik materiil dan psikis mental spiritual guna hidup mandiri serta harmonis dalam meningkatkan hidup harmonis dalam meningkatkan kesejahteraan lahir dan kebahagiaan batin keluarga.

Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahter (UPPKS) adalah kelompok yang melakukan kegiatan ekonom, produktif untuk meningkatkan pendapatan keluarga dalam rangka mewujudkan keluarga bahagia dan sejahtera, beranggota ibu-ibu/ wanita dari keluarga Pra sejahtera, Keluarga Sejahtera I, maupun keluarga lain yang tahapan kesejahteraannya lebih tinggi, baik yang belum, sedang dan sempurna peserta KB.

Wirausaha adalah orang yang mempunyai kemampuan melakukan setiap kesempatan usaha ekonomi produktif dan memanfaatkan sumber daya yang dibutuhkan serta mengambil tindakan yang cepat dan tepat untuk memperoleh keuntungan.

Kewirausahaan adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh orang yang mempunyai kemampuan melakukan setiap usaha ekonomi produktif dan memanfaatkan sumber daya yang dibutuhkan serta mengambil tindakan yang cepat dan tepat untuk memperoleh keuntungan.

II. KESEHATAN REPRODUKSI

A. HAKEKAT PERKAWINAN

1. APA HAKEKAT PERKAWINAN ?

Hakekat perkawinan adalah membentuk rumah tangga yang harmonis penuh dengan kedamaian, cinta kasih sayang dan penuh tanggung jawab antara suami isteri.

2. BAGAIMANA PENGERTIAN PERKAWINAN MENURUT UNDANG-UNDANG NO. 1 TAHUN 1974.

Perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan YME.

3. JODOH YANG BAGAIMANA YANG DIIDAMKAN OLEH SEORANG CALON SUAMI ?

- Wanita yang saleh, taat kepada Allah SWT dan patuh kepada suami
- Keturunan yang baik
- Mencintai suami

4. JODOH YANG BAGAIMANA DIIDAMKAN OLEH SEORANG CALON ISTERI

- Telah bekerja dan berpenghasilan
Dengan bekerja dapat memberi nafkah kepada isteri dan anak-anaknya.
- Memiliki rasa tanggung jawab .

Dengan rasa tanggung jawab, sanggup melindungi, membimbing, mengayomi, sehingga keluarga merasa tenang, aman, damai dalam suasana yang penuh kasih sayang.

- Mempunyai penuh kasih sayang.
Suami memperlakukan isteri dengan penuh kelembutan, bijaksana dandalam menghadapi masalah di musyawarakan dengan istri.
- Keturunan yang baik. Dari keturunan yang baik akan lahir keturunan yang baik pula.

5. MENGAPA KELUARGA PERLU DILANDASI AGAMA

Dengan nilai-nilai agama memberikan bimbingan ke arah yang benar dalam kehidupan sehari-hari, sehingga terhindar dari perbuatan keji dan mungkar.

6. APA YANG DI MAKSUD DENGAN KELUARGA SEJATERA ?

Keluarga yang di bentuk berdasarkan perkawinan yang syah, mampu memenuhi kebutuhan hidup spiritual dan materil yang layak, bertaqwa kepada Tuhan YME, memiliki hubungan yang serasi, selaras,dan seimbang antara anggota keluarga dengan masyarakat dengan lingkungan.

7. BAGAIMANA CARA MEMBINA CINTA KASIH DALAM KELUARGA

- Menunaikan hak dan kewajiban secara seimbang, jujur,dan ikhlas.
- Menciptakan suatu keterbukaan, kejujuran dan kepedulian atas keberhasilan dan masalah-masalah yang di hadapi.
- Saling mengigatkandan menasehati musyawarah yang setara dan seimbang.

8. BAGAIMANA CARA MENCIPTAKAN SIKAP SOSIAL DALAM KELUARGA ?

Menciptakan sikap sosial yaitu dengan budaya saling mencintai, mengasihi dan menyantuni kepada orang yang tidak mampu.

9. BAGAIMANA MEWUJUDKAN KEHIDUPAN KELUARGA YANG AMAN DAN DAMAI ?



- Orang tua mampu memberikan cinta kasih sayang serta dapat mengayomi anak sejak kecil sampai dewasa.
- Pemaaf dan tidak pemaaf
- Anggota keluarga yang lebih tua menyayangi yang lebih muda
- Anggota keluarga yang lebih muda menyayangi yang lebih tua.

10. APA YANG DI MAKSUD DENGAN PERLINDUNGAN TERHADAP KELUARGA

Usaha untuk menciptakan suasana kehidupan keluarga yang damai, tenteram, aman dan nyaman. Kehidupan damai berarti terbebas dari rasa takut dan kekhawatiran. Serta ancaman atau gangguan dari luar maupun dari dalam.

- Tidak pemaaf dan pemaaf
- Pemberian gizi yang baik dan seimbang, imunisasi dan pencegahan penyakit yang menular.

11. BAGAIMANA KELUARGA HARMONIS ITU ?

Keluarga yang harmonis adalah keluarga yang mempunyai keimanan dan ketaqwaan dan saling tolong menolong, membantu, mengasihi dan saling pengertian sesama anggota keluarga, sehingga setiap permasalahan dapat di selesaikan secara kekeluargaan.

12. MENGAPA KELUARGA PERLU MENGETAHUI REPRODUKSI SEHAT ?

Agar setiap keluarga atau anggota keluarga dapat mengetahui fungsi reproduksi secara baik dan benar, agar nantinya dapat melaksanakan fungsi-fungsi reproduksi secara sehat dan sejahtera.

13. BAGAIMANA MENJAGA KETAHANAN KELUARGA ?

- Untuk menjaga ketahanan keluarga dapat melakukan 8 fungsi keluarga yang meliputi :
- Perhatian orang tua terhadap anak harus cukup, dengan perhatian yang besar terhadap anak akan menciptakan rasa tanggung jawab anak dikemudian hari.
- Perlu keterbukaan antara sesama anggota keluarga, dengan keterbukaan tersebut setiap anggota keluarga diharapkan akan saling mempercayai.
- Perlu diciptakan suasana yang sejuk didalam keluarga agar tercipta suasana tenang dan aman di rumah.

14. MENGAPA PERLU MENINGKATKAN PENDAPATAN KELUARGA

Utuk mendukung kesejahteraan keluarga. Orang berpenghasilan cukup akan, mamiliki rasa aman dan percaya diri yang lebih besar bila dibandingkan misalnya denganorang yang tergantung pada orang lain secara ekonomis.

15. BAGAIMANA UPAYA MEMBANGUN KETAHANAN EKONOMI KELUARGA ?

Dalam membantu ketahanan keluarga melalui peningkatan kemampuan ibu rumah tangga dan anggota keluarga dalam seperti kelompok UPPKS (usaha peningkatan pendapatan ekonomi keluarga).

16. APA MANFAAT TAKESRA (TABUNGAN KELUARGA SEJATERA)

Utuk mendorong dan memotivasi para keluarga agar gemar menabung untuk jaminan masa depan.

17. APA SYARAT-SYARAT PERENCANAAN KELUARGA YANG SEHAT DAN SEJATERA

- Memperhatikan kesiapan dari segi agama, fisik dan psikologis
- Umur ideal untuk melangsungkan perkawinan bagi wanita adalah diatas 20 tahun dan bagi pria di atas 25 tahun .
- Secara sosial ekonomi, mempunyai pekerjaan dan penghasilan cukup bagi calon suami dan calon isteri untuk memenuhi kebutuhan hidup rumah tangga. Salah satu syarat dan yang menjadimodal utama sebelum memasuki jenjang perkawinan, adalah tingkat pendidikan yang dimiliki.
- Jaminan pendidikan anak

Agar orang tua sedini mungkin mempersiapkan jaminan biaya pendidikan bagi anak, sejak mereka menikah, mengandung, melahirkan dan atau keluarga yang memiliki anak balita, dalam bentuk Tabungan Keluarga Sejahtera (Takesra Bidik).

18. KEMANA BILA INGIN BERTANYA TENTANG PERKAWINAN

Utuk mengadakan persiapan persiapan perkawinan yang matang agar pasangan itu nantinya dapat melaksanakan fungsi dan tugasnya dengan sebaik-baiknya, maka sebaiknya di konsultasikan ke badan pembinaan penasehat pelestarian perkawinan (BP4).

B. PERSIAPAN KEHAMILAN PERTAMA DAN KEHAMILAN SELANJUTANYA

1. KESIAPAN APA SAJA YANG DI PERLUKAN OLEH CALON BAPAK DAN IBU UNTUK MENERIMA KEDATANGAN ANAK ?



- Apabila sudah mencapai umur 20 tahun untuk wanita 25 tahun untuk pria.
- Sudah memiliki kesiapan fisik dan mental dalam upaya menhadapi dan mengatasi berbagai masalah yang ada dalam kehidupan rumah tangga.
- Memiliki rasa tanggung jawab terhadap keluarga dan lingkungannya.
- Memiliki badan yangsehat baik fisik maupun mental.

2. PERAWATAN KESEHATAN APA SAJA YANG DI PERLUKAN PADA PRA KEHAMILAN DAN IMUNISASI ?

- Melakukan vaksinasi tetanus toxoid.
- Pemberian gizi yang cukup baik

C. PEMELIHARAAN KEHAMILAN

1. BAGAIMANA PROSES TERJADI KEHAMILAN?

Kehamilan terjadi : Bila sel mani suami dan sel telur isteri bertemu dalam saluran telur kemudian melekat dan tumbuh kembang dalam rahim.

2. APA TANDA-TANDA TERJADINYA KEHAMILAN ITU ?

- Tidak haid
- Buah dada membesar dan puting susu lebih hitam
- Perasaan mual dan muntah waktu makan pagi
- Sering buang air kecil
- Membesarnya perut
- Pemeriksaan positif hamil oleh tenaga kesehatan

3. BAGAIMANA MENGATUR KEHAMILAN YANG SEHAT

Dimana umur isteri anak 20-30tahun

- Jarak anak pertama dan kedua 2-3 tahun
- Jumlah anak di anjurkan 2 orang saja.
- Untuk mengatur jarak maupun jumlah anak di anjurkan dengan menggunakan alat kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi ibu.

4. APA YANG HARUS DIKETAHUI OLEH IBU HAMIL ATAU KELUARGANYA ?

- Makanan harus mengandung protein baik hewan maupun tumbuh-tumbuhan
- Kenaikan berat badan wanita rata-rata 6,5 Kg sampai dengan 16 Kg.
- Melakukan kegiatan secara rutin ke petugas medis selama kehamilan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan paling sedikit 4 kali selama kehamilan. perlu imunisasi T.T dua kali dan vitamin.
- Melahirkan lebih aman ditolong tenaga kesehatan
- Penyiapan sarana transportasi bagi ibu hamil untuk mengatasi jika sudah waktunya untuk melahirkan
- Menyiapkan bantuan dana yang diperlukan dalam proses kehamilan melahirkan.
- Mengupayakan mencari informasi tentang pusat-pusat rujukan apabila terjadi komplikasi pada kehamilan maupun tenaga medis yang diperlukan dan terdekat dengan lokasi.

5. APA MAKSUD/TUJUAN PEMERIKSAAN IBU HAMIL ?

- Mengetahui kesehatan ibu hamil dan keadaan bayi dalam kandungan
- Mengetahui secara dini apabila ada kelainan baik ibu maupun bayi.
- Mendapatkan imunisasi TT dua kali selama kehamilan .
- Mendapat obat tambah darah bagi ibu yang memerlukan.
- Mempersiapkan fisik dan mental untuk menghadapi persalinan.
- Mendapatkan nasehat tentang makanan sehat, kebersihan diri lingkungan dan cara perawatan ibu hamil.
- Mendapatkan nasehat tentang perencanaan keluarga (jumlah anak) dan cara menggunakan alat kontrasepsi yang cocok.

6. APA YANG DIMAKSUD DENGAN PERAWATAN KEHAMILAN

Perawatan kehamilan adalah upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan ibu dan anak selama hamil sehingga dapat menjaga kehamilannya dengan baik dan melahirkan bayi yang sehat dan ibu dalam keadaan sehat.

7. BAGAIMANA CARA PERAWATAN KEHAMILAN OLEH IBU HAMIL



- Makan makanan yang sehat dan bergizi empat sehat lima sempurna
- Hindari merokok, minuman beralkohol, narkotika, obat terlarang
- Cukup istirahat dan hindari pekerjaan berat
- Menjaga kebersihan diri dan lingkungan
- Menjaga kebersihan gigi dan mulut
- Merawat payudara

- Memperoleh suntikan TT (Anti tetanus)
- Memeriksa secara teratur tempat pelayanan kesehatan (Bidan Praktek Swasta, Puskesmas, DokterPraktek swasta) sedikitnya 4x selama kehamilan :

1. Tiga bulan pertama 1x
2. Tiga bulan kedua 1x
3. Tiga bulan ketiga 2x

Apabila menderita penyakit harus memriksakan kedokter, tidak boleh minum obat tanpa sepengetahuan tenaga kesehatan

8. BAGAIMANA PERAWATAN KEHAMILAN IBU OLEH KELUARGA ?

- Ketenteraman jiwa ibu yang hamil
- Kasih sayang dari calon bapak kepada calon ibu hamil
- Mengantarkan ibu hamil untuk diperiksa
- Memberikan makanan yang bergizi empat sehat lima sempurna

9. MASA MENUNDA KEHAMILAN

- Masa dimana isteri belum berumur 20 tahun
- Apabila telah menikah di bawah umur 20 tahun, di anjurkan Menunda kehamilan anak pertama sampai umur 20 tahun
- Dianjurkan menggunakan salah satu alat kontrasepsi yang sesuai misalnya Pil KB, AKDR dan cara sederhana

10. BAGAIMANA CARA MENGATUR KEHAMILAN ?

- Masa menunda kesuburan dibawah 20 tahun dengan menggunakan alkon yang sesuai dengan kondisi ibu
- Masa mengatur kesuburan antara 20-30 tahun dengan menjarangkan anak 3-4 tahun dengan menggunakan alkon sesuai dengan kondisi ibu.
- Masa mengahiri kesuburan (tidak hamil lagi) umur diatas 35 tahun dengan? menggunakan alkon yang sesuai dengan kondisi ibu.

11. KAPAN WANITA MENGAHIRI KESUBURAN

- Masa dimana isteri > 30 tahun
- Dianjurkan setelah mempunyai anak dua
- Dapat menggunakan alat kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi misalnya kontap, AKDR, Impalat, Suntikan, Cara sederhana, Pil

12. RUJUKAN

Apabila terjadi kelainan pada masa kehamilan dan ada yang belum jelas tentang alat kontrasepsi datanglah ke klinik atau pelayanan kesehatan yang terdekat untuk diperiksa atau mendapat keterangan yang lebih jelas.

13. DIANJURKAN DALAM MENENTUKAN ALAT KONTRASEPSI

- Mintalah saran kepada petugas medis (Dokter, Bidan, Bidan Desa)
- Jelaskan riwayat kesehatan
- Bila terjadi efek samping segera datang ke tempat pelayanan KB terdekat
- Bila telah memakai alat kontrasepsi, persilakan secara rutin sesuai dengan saran dokter atau bidan

14. BEBERAPA KELAINAN YANG TERJADI PADA KEHAMILAN

Yang sering terjadi atau dialami oleh ibu hamil adalah :

- Penyakit anemia (kekurangan darah) dengan gejala pusing, lemas, pucat, HB rendah
- Kekurangan darah sangat ini sangat mengganggu kesehatan ibu dan anak

Pencegahannya :

- Makanan yang bergizi kualitas dan kuantitas
- Memberikan obat-obatan kurang darah

Keracunan kehamilan :

- Gejala-gejalanya :
- Tekanan darah tinggi
- Oedema (pembengkakan pada kaki)

- Pada pemeriksaan laboratorium di dalam air seni di dapatkan protein

Bila tidak diobati berbahaya karena adanya kejang-kejang yang menyebabkan kematian.

Pendarahan yang melalui jalan lahir :

Pada hamil muda, disebabkan karena antara lain seperti

- Keguguran
- Kehamilan diluar rahim
- Hamil anjur

Pada hamil tua, disebabkan antara lain

- Ari-ari menutupi jalan lahir
- Rahimnya sobek

Kelainan letak janin seperti

- Letak bokong
- Letak melintang

Infeksi pada kelainan yang ditandai dengan panas tinggi.

15. IBU SIAPA SAJA YANG TERMASUK RESIKO TINGGI ?

- Ibu yang selalu sering melahirkan
- Melahirkan di bawah umur 20 tahun
- Ibu yang terlalu tua untuk melahirkan diatas 30 tahun
- Ibu hamil yang status kesehatan jelek, misalnya tekanan darah tinggi, diabetes melitus dan sebagainya.
- Ibu-ibu yang mempunyai penyakit kronis (Jantung, ginjal, TBC, Epilepsi, penyakit Jiwa. HIV/AIDS dan sebagainya).

16. DIANJURKAN

Bagi ibu-ibu yang beresiko tinggi harus memeriksa kesehatannya secara teratur oleh tenaga kesehatan.

17. FAKTOR RESIKO APA SAJA YANG PERLU DI KETAHUI, DI TINJAU DARI UMUR IBU PADA WAKTU HAMIL PERTAMA

- Umur ibu pada waktu hamil pertama < 20 tahun
- Umur ibu pada waktu hamil pertama > 30 tahun
- Baru hamil sesudah kawin lebih 4 tahun
- Anak terkecil 10 tahun atau lebih
- Jumlah anak lebih dari tiga
- Jarak antara kehamilan < 2 tahun

D. PERSALINAN DAN NIFAS

1. APAKAH PERSALINAN ITU ?

Persalinan adalah lahirnya janin



atau oleh dukun yang terlatih

2. APA YANG PERLU DI PERSIAPKAN PADA WAKTU PERSALINAN ?

Yang harus segera dilaksanakan dalam persalinan adalah :

- Persiapan mental dan fisik bagi calon ibu
- Harus ditolong oleh tenaga kesehatan (Dokter, Bidan, perawat)

- Asi harus sudah diberikan segera setelah kelahiran
- Persiapan material dimana diperlukan biaya untuk persalinan tersebut

3. APAKAH TANDA-TANDA PERSALINAN ITU /

Tanda-tanda persalinan :

- Lendir darah
- Ada kontraksi (mules-mules) yang teratur
- Perbukaan mulut rahim dengan pemeriksaan dalam yang dilakukan oleh tenaga kesehatan .
- Kalau terjadi tanda-tanda tersebut di atas segeralah memeriksakan diri ke dokter, bidan, perawat terdekat untuk mengetahui mulainya persalinan.

4. SIAPA YANG DAPAT MELAKSANAKAN PERSALINAN ?

Persalinan dapat dilaksanakan oleh tenaga kesehatan yang terlatih. Persalinan dapat dilakukan di rumah sakit, puskesmas, klinik rumah bersalin, polides dan dapat juga dilakukan di rumah.

5. APA YANG DI MAKSUD DENGAN NIFAS DAN PERAWATAN YANG DILAKUKAN OLEH KELUARGA ?

- Nifas yaitu keluarnya darah pada waktu persalinan .
- Sesudah melahirkan sampai lebih kurang 6(enam) minggu.
- Perawatan nifas ibu keluarga dapat dilakukan di rumah dengan memperhatikan gizi yang baik, kebersihan ibu dan bayi serta istirahat yang cukup bagi ibu dan bayi.

6. HAL-HAL APA SAJA YANG PERLU DI PERHATIKAN SETELAH NIFAS ?

Hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu :

- Gizi yang baik/cukup
- Perawatan payudara
- Pembersihan diri terutama alat genital
- Istirahat yang cukup
- Lingkungan yang harus mendukung, misalnya suami, keluarga

7. KEMUNGKINAN APA SAJA YANG TIMBUL PADA MASA NIFAS ?

Hal-hal yang mungkin timbul pada masa nifas antara lain :

Infeksi pada nifas
Perdarahan

E. ASI DAN IMUNISASI

1. APA MANFAAT AIR SUSU IBU BAGI BAYI /



- Mengandung zat gizi yang diperlukan bayi, untuk pertumbuhan dan kecerdasan
- ASI mudah dicerna
- ASI bersih selalu segar dan mempunyai suhu yang sesuai untuk bayi
- Mengandung zat kekebalan untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi, terutama diare
 - ASI tidak menimbulkan alergi pada bayi

2. APA MANFAAT IBU MENYUSUI /

- Menjarangkan (menunda) kehamilan
- Mempererat hubungan kasih sayang antara ibu dan anak
- Praktis dan ekonomis, karena selalu tersedia dan tidak perlu di beli
- Membantu pembentukan langit-langit rahang dan gigi bayi secara sempurna
- Menghindari kemungkinan kanker payudara

3. BAGAIMANA CARA MENYUSUI YANG BAIK ?

- Jagalah kebersihan dan puting susu ibu
- Air susu ibu yang pertama (kolostrum) jangan di buang
- Langsung di berikan pada bayi segera setelah melahirkan (kolostrum diberikan)
- Bayi disusui sesering mungkin tanpa aturan
- Lamanya tiap menyusui lebih kurang 10-20 menit

4. KAPAN ASI MULAI DIBERIKAN ?

- ASI sangat baik sekali diberikan yaitu ASI pertama sekali keluar (yang berwarna kekuning-kuningan) pada bayi ibu, karena mengandung zat-zat kekebalan untuk bayi dari berbagai bakteri dan virus
- ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada sejak berumur 0 sampai 4 bulan tanpa di berikan makanan tambahan.
- Bila bayi sudah berusia 4 bulan, maka selain ASI juga diberikan makanan tambahan lain yang sesuai dan bergizi

5. IMUNISASI APA SAJ YANG DI BERIKAN PADA BAYI ?



Immunization FAQ

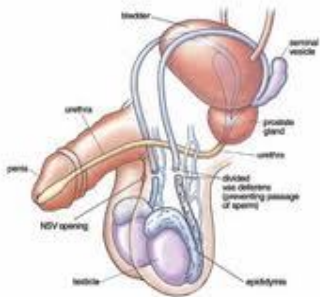
Imunisasi diberikan kepada bayi dengan umur dibawah satu tahun untuk mendapatkan imunisasi dasar yang terdiri dari BCG,DPT,Polio,campak dan hepatitis B

F. KELUARGA BERENCANA SETELAH MELAHIRKAN

1. APA YANG DI MAKSUD DENGAN KONTRASEPSI ?

Kontrasepsi adalah suatu cara untuk menghindari/mencegah terjadinya kehamilan sebagai hasil pertemuan antara sel telur yang matang dengan sperma.

2. ADA BEBERAPA ALAT KONTRASEPSI YANG ANDA KETAHUI ?



Macam alat/obat kontrasepsi yang ada yaitu ;

- Susuk KB
- Suntik KB
- Pil KB – Spiral KB
- Kondom
- Kontap

3. HAL- HAL APA SAJA YANG HARUS DIPERHATIKAN DALAM MEMILIH ALAT KONTRASEPSI ?

- Musyawara terlebih dahulu dengan suami/isteri
- Mintalah saran kepada dokter atau tenaga kesehatan

- Jelaskan riwayat kesehatan kepada petugas kesehatan
 - Jelaskan riwayat kehamilan ibu, misalnya pernah keguguran
 - Bila terjadi efek samping segera datang ketempat pelayanan KB yang terdekat
 - Bila telah memakai alat/obat kontrasepsi, periksakanlah secara rutin sesuai dengan saran dokter atau tenaga kesehatan yang melayani
 - Sesuaikan dengan kondisi fisik ibu
- Kemudahan memperoleh pelayanan

III. PEMBINAAN KELUARGA SEHAT SEJAHTERA

A.KELUARGA BALITA

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang dapat menciptakan lingkungan belajar yang positif bagi anak.Melalui



keluarga anak belajar mengembangkan kemampuannya serta menyimak nilai-nilai sosial yang berlaku dalam lingkungan keluarga, anak diperkenalkan hidup sehat,bersih, makanan yang bergizi,kehidupan beragama dan sebagainya.Periode waktu yang utama dalam pembinaan anak adalah pada masa Balita.

1. KEBUTUHAN APA YANG DI PERLUKAN BALITA DALAM PERKEMBANGAN ?

Dibutuhkan sandang, pangan,kesehatan, perhatian, kasih sayang dan rasa aman, bagi balita diharapkan dapat dipenuhi oleh orang tua, balita akan merasa terlindungi.

2. APA YANG DIMAKSUD DENGAN PERTUMBUHAN BALITA DAN ANAK ?

Pertumbuhan balita meliputi ;
Perubahan ukuran dan bentuk tubuh atau anggota tubuh lainnya ;

- Bertambahnya berat badan
- Bertambahnya tinggi badan
- Bertambahnya lingkaran kepala/dada
- Tumbuh dan tanggalnya gigi susu dan gigi tetap
- Perkembangan kepandaian, gerakan dan lainnya

3. GERAKAN APA SAJA YANG MEMPERNGARUHI PERTUMBUHAN BALITA DAN ANAK ?

- Gizi
- Perawatan kesehatan
- Pencegahan terhadap penyakit infeksi
- Rasa aman

4. BAGAIMANA MENILAI PERTUMBUHAN BALITA ?

Menilai berat badan melalui kartu menuju sehat (KMS) di puskesmas atau dokter dan dengan mengikuti kegiatan Pos Yandu.

5. BAGAI MANA USAHA ORANG TUA AGAR BALITA DAN ANAK DAPAT TUMBUH DENGAN BAIK ?

- Berikan Asi eksklusif sampai dengan 4 bulan
- Biasakan hidup sehat seperti minum air matang, mencuci makanan sampai bersih, menutup makanan dengan baik, membiasakan diri mencuci dengan teratur, cukup istirahat,

cukup kegiatan/olahraga /bermain dan cukup rekreasi keluarga.

- Berilah anak makanan yang bergizi, antara lain dengan cara ;
 - memberikan makanan tambahan berupa makanan lembik atau lumat
 - memberikan makanan yang mengandung gizi

Berikan imunisasi DPT, polio, BCG campak dan imunisasi ulang sesuai dengan jadwal pemberiannya.

Waspadailah terhadap gejala dini penyakit

Misalnya ;

- Bila anak demam, berikan obat penurun panas, minum yang cukup kalau perlu dikompres
- Bila anak mencret atau muntah, oralit atau berikan larutan gula garam untuk mengganti cairan yang hilang dan air susu ibu tetap diberikan
- Bawalah secepatnya ke puskesmas terdekat apabila tidak dapat di tangani
- Segera setelah sembuh, sering-seringlah memberikan makanan yang cukup, agar kesehatan segera pulih, dan kenaikan pertumbuhan akan berlangsung baik.
- Usahakan agar orang tua ber-KB agar tidak terlalu cepat hamil lagi, sehingga mampu melakukan hal-hal tersebut di atas.

6. PERKEMBANGAN APA SAJA YANG DI ALAMI OLEH BALITA ?

Perkembangan mental, termasuk perkembangan kecerdasan, tingkah laku, budi pekerti, sikap dan sebagainya. Pada umur 3-4 tahun anak sudah mengenal baik dan buruk perbuatan, juga anak mulai bisa bermain sendiri lepas dari pengawasan. Masa ini juga disebut masa pra sekolah dan bisa dimasukkan dalam kelompok bermain.

7. BAGAIMAN ORANG TUA MEMPERSIAPKAN ANAK TUMBUH DAM BERKEMBANG SECARA HARMONIS /

- Bimbingan dari orang tuanya
- Rasa aman yang diciptakan oleh lingkungannya
- Makanan yang bergizi
- Perawatan terhadap penyakit pencegahan terhadap penyakit menular

B. KELUARGA REMAJA

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa. Anak laki-laki akan beralih menjadi pria dewasa ; anak wanita akan beralih menjadi wanita dewasa.

Dalam tumbuh kembang manusia, masa remaja merupakan tahapan yang sangat menentukan untuk pembentukan pribadi selanjutnya.



1. APAKAH ANAK LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN MENCAPAI AKIL BALIQ PADA UMUR YANG SAMA ?

Tidak, umurnya masa akil baliq anak perempuan 1 atau 2 tahun lebih awal dari anak laki-laki. Masa akil baliq anak perempuan sekitar usia 11-12 tahun dan anak laki-laki pada usia 13-14 tahun.

2. PERUBAHAN PHISIK APA SAJA YANG AKAN TERJADI PADA REMAJA

- Alat kelamin berkembang menjadi lebih besar, dan jika terangsang dapat mengeluarkan sperma (ejakulasi)
- Tumbuhnya rambut di sekitar alat kelamin, kaki, tangan, dada, ketiak dan wajah.

- Mengalami mimpi basah
- Bentuk tubuh lebih berotot dan berat, dibanding remaja wanita (terutama otot bahu dan dada)
- Suara beruba membesar dan dalam

3. PERUBAHAN PHISIK APA SAJA YANG TERJADI PADA REMAJA WANITA ?

- Payudara berkembang (biasanya mulai usia 11 tahun 0)
- Tumbuhnya rambut disekitar alat kelamin dan ketiak
- Ronga pangul berkembang
- Mengalami manarche, yaitu datang bulan/haid yang pertama kali
- Percepatan pertumbuhan tinggi badan

4. SECAR NON FISIK ATAU KEJIWAAN, PERUBAHAN DAN KEBUTUHAN APA SAJA YANG AKAN DIALAMI PADA MASA REMAJA ?

Memasuki masa remaja atau akil baliq, akan timbul rasa tertarik pada lawan jenis. remaja wanita akan mempercantik diri, sedangkan remaja pria terdorong untuk menunjukkan kejantannya. Biasanya mereka sering merasa malu/salah tingkah saat berhadapan dengan lawan jenisnya. Seringkali remaja mengahbiskan untuk khayalkan lawan jenisnya. Dan hal ini sebenarnya masih dalam batas-batas normal.

5. APA YANG MENYEBABKAN PERUBAHAN TERSEBUT ?

Pada masa remaja atau akil baliq, terjadi peningkatan hormon seks. Hal ini menyebabkan remaja mudah terangsang hanya dengan mengamati atau berdekatan dengan seseorang yang disukainya.

6. BAGAIMANA PERUBAHAN TINGKAH LAKU REMAJA ?

Pada remaja wanita :

Terutama menjelang haid, remaja wanita cenderung menjadi lebih perasa, mudah sedih, marah dan cemas tanpa alasan.

Pada remaja pria :

Menjadi lebih sulit bersepat, lebih sering membantah, ingin menonjolkan diri sendiri, kurang pertimbangan, dan mudah terpengaruh teman.

7. PERUBAHAN APA LAGI YANG AKAN DIALAMI PADA REMAJA ?

Biasanya akan terjadi peningkatan kelenjar lemak dibawah kulit (sebaceous), sehingga kulit remaja berminyak dan mudah berjerawat. Perubahan/gangguan pada wajah ini sering mengakibatkan remaja merasa rendah diri.

8. HAL-HAL APA SAJA YANG PERLU DIKETAHUI OLEH REMAJA MENGENAI REPRODUKSI KELUARGA SEJAHTERA ?

Remaja perlu mengetahui perkembangan reproduksi bagian luar dan bagian dalam tubuh. Dengan pengetahuan yang memadai, remaja diharapkan mampu membuat keputusan yang tepat untuk tidak berhubungan seks diluar nikah yang mengandung resiko kehamilan, resiko PMS dan HIV/AIDS.

9. APA PERAN ORANG TUA BAGI REMAJA ?

Dalam keluarga, peran orang tua amat besar yaitu :

- Memberikan informasi kepada remaja agar memahami perubahan jasmani maupun gejala perasaan pada masa akil baliq.

- Memberi informasi kepada remaja bahwa peningkatan kelenjar lemak yang menyebabkan remaja mudah berjerawat, adalah normal adanya, sehingga remaja tidak perlu binggung, khawatir dan rendah diri.
- Membekali remaja dengan pengetahuan yang benar dan terarah mengenai perilaku reproduksi sehat, sehubungan dengan peran remaja sebagai generasi penerus bangsa dan sumber daya manusia pembangunan yang potensial dalam pembangunan kelak.
- Ketika berpacaran, remaja pria dan wanita ingin selalau bersama sepanjang waktu. Mereka gelisa dan selalu merindukan pertemuan berikutnya. Seandainya diberikan kesempatan untuk menumpahkan kasih sayang dengan melakukan sentuhan jasmani, pasti remaja melakukannya, karena dorongan yang kuat untuk memberikan kasih sayang dalam bentuk ciuman atau pelukan yang berbeda dengan yang pernah dilakukannya terhadap anggota keluarga yang lain. Perbuatan ini memudahkan terjadinya hubungan seks. Karena itu kepada remaja perlu diberi informasi mengenai perkembangan alat-alat reproduksi bagian luar dan bagian dalam tubuh, sehingga dengan pengetahuan yang memadai, remaja diharapkan mampu membuat keputusan yang tepat untuk tidak berhubungan seks diluar nikah yang mengandung resiko kehamilan, PMS dan HIV/AIDS.

C. PASCA PUS DAN LANSIA

Pasca PUS merupakan suatu proses biasa dan alami yang pasti akan terjadi pada setiap manusia. Proses pasca PUS yang juga sebagai masa lansia tersebut akan sangat terasa teruma bagi wanita dikarenakan adanya perubahan fisik, mental, sosial, ekonomi dan sebagainya. Oleh karena itu calon pengantin perlu mengetahui adanya proses perubahan pada tahap pasca PUS.



1. BERAPA BATAS USIA PASCA PUS ?

Batas usia pasca PUS antara wanita dan pria sangat berbeda. Pada umumnya wanita yang memasuki umur sekitar 45-55 tahun atau lebih dan sudah berhenti haid. Sedangkan pria masih dapat bereproduksi sampai usia sekitar 70 tahun, tergantung kondisi fisik yang bersangkutan.

2. APA YANG PERLU DIKETAHUI PADA USIA PASCA PUS ?

Yang perlu diketahui pada usia Pasca PUS adalah perubahan secara fisik dan non fisik (mental)

3. PERUBAHAN FISIK APA YANG TERJADI PADA USIA PASCA PUS ?

Pada usia Pasca Pus, kondisi fisik secara perlahan akan mengalami kemunduran fisik yaitu pada sistem syaraf dan panca indera, peredaran darah dan jantung, sistem pernafasan, pencernaan, otot dan persendian, kemih dan kelamin.

4. AKIBAT APA SAJA YANG TERJADI DARI KEMUNDURAN FISIK PADA USIA PASCA PUS ?

a. sistem syaraf dan panca indera melemah, sehingga mengakibatkan

- Reaksi dan gerakan menjadi lamban
- Pengelihatn (mata), pendengaran (telinga), penciuman (hidung) dan daya ingat (otak) menjadi berkurang
- Cara berjalan menjadi tidak seimbang dab.

Dengan sistem syaraf dan panca indera yang melemah tersebut, mengakibatkan :

- Tubuh menjadi tidak seimbang sehingga mudah jatuh
 - Menurunnya produksi air mata sehingga mata menjadi kering
 - Gangguan rasa seperti semutan, kelumpuhan, sering lupa,serngsakit kepala dan sebagainya.
 - Susah tidur
 - Kulit menjadi kering dan timbul bercak-bercak hitam maupun putih
 - Mudah terserang penyakit seperti keputihan, kanker rahim, kanker prostat, rematik dan sebagainya.
 - Berhenti haid bagi wanita yang disebut menopause dan bagi pria disebut andropause
- b. Kemunduran peredaran darah dan jantung, sehingga mengakibatkan :
- Tekanan darah menjadi tidak normal (tinggi/turun)
 - Penyumbatan pada pembuluh darh
 - Bengkak pada tungkai dan sebagainya
- c. Sistem pernafasan melemah sehingga mengakibatkan sesak nafas, sering batuk-batuk dan sebagainya
- d. Sistem pencernaan menjadi kurang berfungsi sehingga mengakibatkan nafsu makan kurang, sering mual, perut kembung, gangguan buang air besar, berat badan kurang normal (kurus/gemuk).
- e. Kemunduran sisitem otot dan sendi sehingga mengakibatkan :
- Rasa nyeri/sakit sendi/otot tertentu
 - Perasaan lemah seluruh badan
 - Mudah terpeleset
- f. Kemuduran sistim kemih dan kelamin sehingga mengakibatkan
- Sering kencing
 - Mudah keracunan
 - Perdarahan dalam air kencing dan melalui rahim
 - Pembesaran kelenjar prostat
 - Penurunan aktifitas seksual

5. PERUBAHAN NONFISIK (MENTAL) PAA YANG TERJADI PADA USIA PASCA PUS ?

Pada usia Pasca OUS perubahan fungsi mental yang berpengaruh dalam ; pikiran, perasaan dan perilaku.

6. MENGAPA TERJADI PERUBAHAN MENTAL PADA USIA PASCA PUS

Karena mulai melemahnya sistem syaraf yang disebabkan oleh kemunduran kondisi fisik, sehingga mengakibatkan perubahan-perubahan, antara lain :

a. Kepribadian :

- Meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- Bertambahnya kearifan dan kebijaksanaan karena banyaknya pengalaman hidup dan kematangan jiwa.
- Keinginan untuk diakui oranglain

b. Konsep diri :

- Mengalami tekanan yang berat, akibat dari kehilangan pekerjaan/status, kematian pasangan hidup, teman dekat, kehilangan peran karena anak berumah tangga dan pisah rumah, dsb.
- Mengalami tekanan mental, sehingga mudah tersinggung, sering mengomel, cemas dan sebagainya.
- Timbul rasa takut, terhadap masa depan, dan kondisi ekonomi yang semakin turun dan kematian.

c. Kemampuan ekonomi menurun karena tidak bekerja lagi, sudah pensiun atau kurang mampu melakukan kegiatan yang menambah penghasilan (fisik menurun)

d. Sosial :

- Adanya rasa kesepian anak-anak telah berumah tangga dan meninggalkan orang tua.

- Berkurangnya teman, relasi, dll
- Berkurangnya aktifitas/kegiatan
- Meninggalnya/berpisahnya pasangan hidup sehingga menjadi duda/janda

e. Komunikasi :

Timbul kesulitan berkomunikasi karena kemunduran fisik dan psikis sehingga sering terjadi salah paham. Dengan berkomunikasi merangsang berfikir aktif dan terarah.

7. HAL-HAL APA YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM MENJAGA KONDISI FISIK PADA USIA PASCA PUS ?

Untuk menjaga dan merawat kondisi fisik pada usia Pasca PUS agar senantiasa dalam keadaan sehat, maka perlu memiliki pengetahuan tentang kesehatan, gizi, kebugaran dan pencegahan penyakit, antara lain :

- a. penyediaan makanan bergizi sesuai kondisi dan kebutuhannya
- b. melakukan olahraga ringan secara teratur agar tetap bugar misalnya jalan kaki, senam ringan yoga, berenang olahraga tradisional. Dengan berolahraga secara teratur maka peredaran darah menjadi lancar, otot tetap lentur, sehingga kondisi tubuh tetap sehat dan segar terhindar dari kegemukan, mencegah penyakit dan sebagai pengobatan untuk penyakit-penyakit ringan.
- c. Makan secara teratur dan mengurangi bahan makanan yang mengandung lemak, gula, garam serta tidak merangsang, makanan hendak mengandung vitamin dan serat serta mudah dicerna.
- d. Banyak minum air putih yang higienis (kurang lebih 6-8 gelas sehari) serta mengurangi kopi dan the, minum air hangat sebelum tidur agar tidur lelap.

e. Tidur secara teratur (kurang lebih 8-10 jam/hari) akan memberikan kesegaran fisik sehingga mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik.

f. Meningkatkan keamanan dan keselamatan diri dengan :

- Apabila kesulitan dalam berjalan menggunakan alat bantu
- Menggunakan tempat tidur dengan ukuran tidak terlalu tinggi
- Diusahakan lantai tidak licin, rata dan tidak basah
- Hindarkan lampu yang redup maupun yang menyilaukan, gunakan lampu 70-100 watt.
- Memakai sandal/sepatu yang tidak terlalu tinggi dan beralas keras.

8. HAL-HAL APA YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM MENJAGA KONDISI MENTAL PADA PASCA PUS ?

- a. Mengembangkan empat kegiatan yaitu memahami hal-hal yang dirasakan, memenuhi kebutuhannya terutama kasih sayang, perhatian dan rasa aman.
- b. Mengembangkan potensi, minat dan hobi yang dimiliki seperti membuat kerajinan tangan, melukis, mengarang yang hasilnya dapat disalurkan ke UPPKS atau Koperasi dan sebagainya.
- c. Hidup hemat.
- d. Sesama lansia perlu saling kunjung mengunjungi dan saling berkumpul untuk mengadakan kegiatan-kegiatan sosial seperti perkumpulan ibadah, arisan dan sebagainya.
- e. Bicara dengan sedikit lambat dan sedikit keras tanpa menyinggung perasaan
- f. Kesabaran dalam mengungkapkan tanggapan.
- g. Berikan penghargaan terhadap pengalaman-pengalamannya.
- h. Menjadi pendengar yang aktif.

9. HAL-HAL POSITIF APA YANG PATUT PADA USIA PASCA PUS ?

Pada usia Pasca PUS, bahwa orang tua dijadikan sebagai toko panutan.

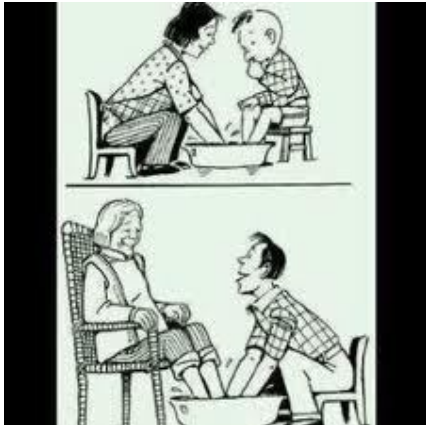
Sebagai Toko Panutan maka perlu diperhatikan sebagai berikut :

- Sebagai tokoh yang ditiru dan dianut anak, maka dalam pola asuh hendaknya selalu bersi pemberian teladan. Misal : berlaku adil, menunjukkan kasih sayang, tidak berkejar pantas, tidak bertengkar didepan anak, dsb.
- Saling memberi perhatian terhadap pasangannya, walupun sudah menjadi “kakek dan nenek,” tetap saling menunjukkan kasih dan sayangnya. Oleh karenanya, dalam setiap peristiwa ulang tahun, baik ulang tahun isteri/suami, anak-anak dan ulang 5 tahun perkawinan agar dirayakan walaupun secara sederhana. Meningkatkan peran anak-anak dalam merayakan peristiwa penting seperti ulang tahun perak dan emas.
- Sebagai orang tua harus dapat mendorong anak-anak untuk memberi kekuatan, kemandirian, motivasi untuk belajar dan berusaha serta mencoba bangkit kembali bilamana gagal, sehingga anak selalau memiliki semangat.
- Melakukan pengawasan dan pengendalian melalui penerapan disiplin, ketaatan dan kejujuran kepada anak-anaknya.
- Orang tua perlu memberi tahu apa yang boleh atau tidak boleh dilakukan oleh seorang anak, perlunya dikemukakan alasan-alasannya, kenapa boleh, kenapa tidak boleh.

10. HAL-HAL APA SAJA YANG PERLU DISIAPKAN DALAM MENGHADAPI UMASA USIA LANJUT (LANSIA) ?

Pasca PUS merupakan awal lansia, wanita lebih merasakan di bandingkan laki-laki, karena pada masa ini hormon yang memproduksi berkurang. Oleh karenanya, hal-hal yang penting yang perlu dipersiapkan dalam menghadapi lansia terutama wanita antara lain :

- a. Memberi kesempatan untuk mencari kesibukan lainya dibidang organisasi wanita, mengembangkan hobi dan sebagainya.
- b. Melakukan latihan-latihan jasmani yang teratur, beristirahat yang cukup, melakukan diet sesuai petunjuk dokter dsb.
- c. Melakukan pengobatan hormonal sehingga terjadi keseimbangan hormonal. Obat-obat yang dapat dimampatkan berupa susuk atau transdermal atau krim yang mengandung estrogen untuk membantu keringnya vagina dan kesehatan kulit.
- d. Melakukan pemeriksaan dokter secara berkala paling sedikit 6 bulansekali, untuk mengetahui kelainan pada rahim, meliputi pemeriksaan



Semoga menjadi keluarga yang bahagia.
Amien.....