

# **BUKU PANDUAN EDUKASI PERAWATAN KEHAMILAN SEHAT WANITA USIA SUBUR (WUS)**

Evi Karota, SKp. MNS

Jenny M. Purba, SKp. MNS. PhD

Ismayadi, S.Kep. Ns. M.Kes

Vitri Rokhima, S.Kep. Ns. MH

Mahira Pulungan, S.Kep. Ns



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah Subhana Wa' tala atas rahmat dan karuniaNya sehingga penyusunan Buku Panduan Edukasi Perawatan Kehamilan Sehat pada Wanita Usia Subur ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku panduan edukasi ini merupakan pedoman yang dapat digunakan dalam menyampaikan informasi kesehatan ibu dengan fokus pada persiapan perawatan sebelum hamil dan perawatan kehamilan sehat terhadap kelompok ibu wanita usia subur yang ada di unit pelayanan primer masyarakat. Buku panduan edukasi ini berisi materi tentang petunjuk penggunaan, deskripsi panduan, landasan penyusunan panduan, pemetaan kompetensi dasar dan indikator capaian edukasi, susunan materi edukasi, dan pelaksanaan evaluasi.

Besar harapan kami bahwa penyusunan buku panduan edukasi ini dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan, kelompok ibu wanita usia subur, mahasiswa pendidikan tinggi keperawatan dan pemangku kepentingan lainnya. Proses penyusunan buku panduan edukasi ini, tim penyusun telah mendapatkan masukan dari berbagai pihak terkait. Oleh karena itu tim penyusun dan penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu.

Medan, Maret 2023

Tim Penulis,

## **DAFTAR ISI**

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A.Latar Belakang .....	1
B.Urgensi.....	3
C.Tujuan.....	5
D.Manfaat.....	5
<b>BAB II. TINJAUAN UMUM.....</b>	<b>7</b>
A.Kerangka Konsep .....	7
B.Deskripsi Panduan .....	10
C.Landasan Penyusunan Panduan .....	11
D.Manfaat Panduan edukasi .....	12
E.Pemetaan Kompetensi Dasar dan Indikator .....	13
F.Susunan Materi .....	14
G.Petunjuk Umum Panduan edukasi .....	14
H.Rencana Layanan .....	15
I.Evaluasi .....	15
<b>BAB III. PANDUAN KEGIATAN .....</b>	<b>17</b>
A.Panduan Intervensi Perawatan Prakonsepsi .....	17
B.Panduan Intervensi Perawatan Kehamilan .....	20
<b>BAB IV. INTERVENSI PERAWATAN PRAKONSEPSI .....</b>	<b>25</b>
<b>BAB V. INTERVENSI PERAWATAN KEHAMILAN .....</b>	<b>30</b>
A.Pemeriksaan Kesehatan Reproduksi .....	30
B.Pemeliharaan Kesehatan Ibu .....	32
C.Menghentikan Kebiasaan Buruk .....	34
D.Meningkatkan Asupan Makanan Bergizi .....	35
E.Persiapan Psikologi .....	40
F.Perencanaan Keuangan .....	41
G.Berkonsultasi .....	42

<b>BAB VI. PENUTUP .....</b>	<b>51</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

---

Program pemerintah menjadi acuan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan ibu untuk mencapai target penurunan resiko angka kematian Ibu dan angka kematian pada bayi. Hal ini tentunya membutuhkan bentuk layanan kesehatan yang bermutu dan mudah diakses kelompok Wanita Usia Subur (WUS), khususnya dalam pelayanan dasar kesehatan reproduksi wanita usia subur. Studi terdahulu melaporkan bahwa ada 4 dari 10 wanita menyatakan kehamilan mereka tidak direncanakan dan mereka tidak melakukan perawatan prakonsepsi secara komprehensif, sehingga resiko penyulit kehamilan tidak terdeteksi lebih awal. Berdasarkan data yang diperoleh bahwa setidaknya terdapat 20% kematian ibu di seluruh dunia disebabkan karena ibu mengalami masalah gizi kurang, seperti kekurangan zat besi anemia yang meningkatkan risiko kematian ibu (WHO, 2013).

Sebagai tenaga kesehatan, khususnya perawat yang berada di unit layanan primer harus memiliki kompetensi dalam hal konsep dasar kesehatan reproduksi perempuan terutama ibu kelompok WUS. Sebagai tindak lanjut dari Millennium Development Goals (MDG), bahwa kebijakan Sustainable Development Goals (SDG) menyerukan agar Kesehatan Ibu dan Anak, termasuk kesehatan reproduksi perempuan, menjadi efektif dan dapat diakses di seluruh dunia pada tahun 2030. Kesehatan reproduksi merupakan titik awal pembangunan kesehatan ibu dan anak, yang seharusnya sudah dipersiapkan sedini mungkin, bahkan sebelum seorang perempuan akan merencanakan kehamilan dan menjadi seorang ibu. Kesehatan prakonsepsi perempuan merupakan salah satu elemen penting yang memerlukan penanganan secara

komprehensif untuk mencapai derajat kesehatan pada wanita usia subur dan pasangannya selama masa perkembangan fungsi-fungsi kesehatan reproduksinya (WHO, 2014).

Perawatan prakonsepsi yang dilakukan ibu WUS secara konsisten dan periodikal akan membantu menurunkan terjadinya risiko masalah kesehatan ibu dan memberi kesempatan gaya hidup sehat bagi wanita agar dapat merencanakan kehamilannya dengan baik. Perawatan prakonsepsi yang komprehensif seharusnya diberikan kepada perempuan sebelum terjadinya kehamilan bagar memenuhi kondisi kesehatan terbaik seorang wanita pada periode prakonsepsi. Prakonsepsi dilakukan oleh wanita untuk mempersiapkan kondisi fisik, reproduksi dan kondisi kesejahteraan emosional yang baik ketika memasuki proses tahapan pembuahan (Ahmed, & Piro, 2017). Perawatan prakonsepsi adalah tindakan intervensi secara biomedis untuk perubahan perilaku kesehatan wanita, kesehatan psikososial wanita usia subur dan bagi pasangan suami-istri sebelum terjadinya pembuahan. Kesehatan ibu dan kandungannya diharapkan meningkat serta kesehatan pasangan suami-isteri terpelihara, dan ibu dapat menekan perilaku negative agar kesehatann ibu dan kandungannya terjaga. Faktor lingkungan yang berkontribusi pada hasil baik atau buruknya kesehatan ibu dan anak harus dapat dipantau.

Keutamaan pada intervensi yang dilakukan terhadap perawatan prakonsepsi ibu WUS adalah untuk mengoptimalkan kondisi fisik dan kesehatan perempuan masa persiapan 3 sampai 6 bulan sebelum kehamilan. Pemberian asuhan perawatan periode prakonsepsi, ibu serta pasangannya bisa memahami hal-hal yang harus dilakukan sebagai upaya dalam peningkatan kesehatan reproduksi maternal dan pencegahan terjadinya resiko stunting pada anak (Davidson et.al, 2012). Kelompok wanita usia subur dan kelompok perempuan Catin dengan perencanaan kehamilan yang sehat akan memberikan kontribusi persalinan sehat untuk bayi yang sehat dan cerdas. Perawatan prakonsepsi memberikan manfaat bagi kesehatan ibu WUS, dalam hal ini akan memungkinkan teridentifikasinya lebih awal masalah penyakit melalui pemeriksaan medis dan pengkajian klinis ibu WUS guna

mengetahui masalah kesehatan reproduksi pada ibu WUS, terjadinya resiko penyakit infeksi pada kandungan, kondisi anemia ibu yang berkepanjangan, pengkajian kesiapan psikologis sebelum kehamilan, status sosial ekonomi keluarga dalam mempersiapkan kehamilan sampai dengan persalinan dan terpenuhinya perencanaan serta capaian tujuan hidup pasangan.

Selain permasalahan diatas, adanya resiko yang terdapat pada struktur genetika (keturunan) dan kebiasaan keluarga atau budaya tentang perilaku sehat seorang wanita usia subur dan pasangannya dapat memberikan efek yang negative terhadap kesehatan ibu dan janin dalam kandungan. Peluang untuk melakukan pencegah dan pengendalian penyakit dapat terjadi dari berbagai resiko tahapan kehidupan adalah; program kesehatan ibu dan anak, kegiatan edukasi pada masyarakat yang menggunakan perspektif perjalanan hidup dari sejak sebelum proses konsepsi, terjadinya konsepsi sebagai awal perkembangan janin dalam kandungan ibunya, sampai pada masa persalinan kelahiran bayi yang tumbuh menjadi anak-anak, remaja hingga individu dewasa.

Melalui perawatan prakonsepsi yang komprehensif dan intervensi kesehatan prakonsepsi terhadap wanita usia subur, maka efek dan resiko penyakit disertai dengan kondisi buruk dapat dievaluasi dan ditangani sedini mungkin sejak sebelum terjadinya proses konsepsi. Bahkan pada kondisi berisiko terjadinya masalah tertentu, dapat diantisipasi sesuai dengan kondisi Ibu, termasuk penanganan melalui tindakan medis tertentu dapat segera dilakukan untuk meminimalkan dampak negative kesehatan ibu dan perkembangan janin dalam kandungan sehingga masalah dapat ditangani dengan baik sampai persalinan (Wibowo, 2019).

## B. URGENSI

---

Perawatan prakonsepsi belum menjadi perhatian penting bagi ibu dengan kelompok wanita usia subur, kesadaran diri periode prakonsepsi masih rendah, dan mereka tidak melakukan kunjungan ke sarana

pelayanan kesehatan ibu dan anak untuk meningkatkan kesehatan reproduksinya. Survei kesehatan tentang ibu WUS bahwa ibu WUS memiliki pengetahuan, sikap dan psikomotor baik tentang perawatan prakonsepsi, akan tetapi mereka tidak melakukan perawatan prakonsepsi secara komprehensif. Persepsi ibu WUS bahwa dirinya sehat sehingga tidak perlu melakukan pemeriksaan prakonsepsi ke unit pelayanan kesehatan. Berdasarkan diskusi dan wawancara di posyandu, seringkali ibu WUS tidak melakukan perawatan prakonsepsi karena merasa keadaan kesehatan fisik dan kandungannya tidak ada masalah, sehingga ibu mengalami kehamilan tanpa perencanaan yang baik.

Beberapa hal yang menjadi perhatian pada layanan kesehatan adalah ibu WUS tidak melakukan pemeriksaan kesehatan reproduksi sebelum terjadi proses konsepsi, mereka mengabaikan upaya promosi kesehatan ibu dan intervensi perawatan pada periode prakonsepsi.

Kebutuhan perawatan prakonsepsi ibu belum terpenuhi secara optimal, diantaranya: jenis makanan, jumlah asupan nutrisi yang dibutuhkan periode prakonsepsi, yaitu: kalori, energi protein, buah-buahan, sayuran, dan vitamin folic acid, zink, iodine, dukungan psikososial keluarga untuk memotivasi ibu melakukan pemeriksaan prakonsepsi. Masalah kesehatan ibu dan anak memerlukan perhatian khusus dan solusi sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu dan kandungannya. Kehamilan sehat memerlukan perencanaan, kesiapan ibu, dan penatalaksanaan yang tepat untuk menjamin perempuan terbebas dari resiko penyakit infeksi, penyulit dan masalah komplikasi kehamilan sehingga ibu dapat melalui proses kehamilan dengan aman. Pemberian layanan kesehatan terhadap ibu WUS harus menjamin tersedianya pelayanan kesehatan dan fasilitas persalinan yang aman dan berkualitas melalui upaya pemantauan resiko dan deteksi dini penyulit persalinan.

## C. TUJUAN

---

Tujuan melakukan pemeriksaan kesehatan dan perawatan prakonsepsi terhadap wanita usia subur adalah:

- a) Memastikan pasangan suami-istri berada dalam keadaan sehat baik secara fisik dan emosional sejak sebelum dimulainya proses konsepsi dalam terjadinya kehamilan, sampai dengan waktu persalinan ibu yang melahirkan bayi sehat.
- b) Menemukan adanya masalah genetik dan risiko terjadinya masalah kesehatan reproduksi pasangan suami-istri sejak dini, yang dapat mempengaruhi perkembangan kehamilan ibu dan janin yang dalam kandungan.
- c) Mengidentifikasi masalah sebelum kehamilan sehingga memungkinkan wanita untuk mengambil langkah yang tepat dalam meningkatkan kesempatan ibu memiliki kehamilan normal dan pertumbuhan bayi yang sehat dan cerdas.

## D. MANFAAT

---

Berikut ini adalah manfaat perawatan prakonsepsi pada wanita usia subur, yaitu:

- a. Mempersiapkan kehamilan sehat pada wanita usia subur
- b. Menghindari kehamilan tanpa perencanaan yang baik
- c. Meningkatkan kesehatan ibu pada masa kehamilan
- d. Menurunkan resiko kesakitan dan kematian ibu WUS
- e. Meminimalkan resiko komplikasi pada ibu hamil
- f. Mendeteksi awal resiko dan penyulit persalinan
- g. Mendeteksi dini resiko bayi lahir prematur dan BBLR
- h. Mencegah resiko terjadinya kecacatan pada saat bayi lahir
- i. Mencegah kejadian infeksi pada neonatus melalui persalinan

- j. Meminimalkan resiko masalah transmisi penyakit kelamin
- k. Mencegah terjadinya resiko stunting pada jangka panjang