

BUKU SAKU
**KESEHATAN REPRODUKSI DAN
SEKSUAL CALON PENGANTIN**



PUSKESMAS TEMANGGUNG
2019

BUKU SAKU
KESEHATAN REPRODUKSI DAN
SEKSUAL CALON PENGANTIN



PUSKESMAS TEMANGGUNG
2019

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkah dan rahmatNya, sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan **Buku Saku 'Kesehatan Reproduksi dan Seksual Bagi Calon Pengantin'**. Penyusunan buku saku ini bertujuan untuk membantu meningkatkan pengetahuan calon pengantin (catin) tentang kesehatan reproduksi dan seksual sehingga mereka dapat melakukan peran mereka sebagai pasangan. Isi buku saku ini terdiri dari 5 (Lima) Bab, meliputi : Persiapan Pra Nikah, Kehamilan, Persalinan, Kesehatan Lingkungan, dan Stunting.

Sebagai tindak lanjut dari penyusunan buku saku ini, Puskesmas Temanggung akan menyelenggarakan Miniquiz bagi catin yang datang ke Puskesmas untuk mendapatkan "Surat Keterangan Sehat Calon Mempelai". Tujuan dari Miniquiz tersebut adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan catin sekaligus untuk meningkatkannya.

Semoga buku saku ini dapat bermanfaat dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak serta berkontribusi dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).

Temanggung, November 2019
Kepala Puskesmas Temanggung

dr. Muhammad Nur Rois

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
BAB I Persiapan Pra Nikah	1
Bab II Kehamilan	3
BAB III Persalinan	7
BAB IV Kesehatan Lingkungan	9
BAB V Stunting	10
DAFTAR PUSTAKA	12

BAB I

PERSIAPAN PRA NIKAH

A. PEMERIKSAAN KESEHATAN dan IMUNISASI TETANUS TOXOID (TT)

Catin perlu mendapatkan pemeriksaan kesehatan untuk menentukan status kesehatan agar dapat merencanakan dan mempersiapkan kehamilan yang sehat dan aman. Selain itu catin perempuan wajib melakukan imunisasi TT untuk mencegah dan melindungi diri dari penyakit tetanus.

B. PERSIAPAN GIZI

1. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang

Menu makan dengan gizi seimbang dalam sekali makan terdiri dari :

- Makanan pokok : beras, jagung, gandum, kentang, umbi - umbian, dll
- Lauk pauk :
 - Hewani : daging, telur, ikan, dll
 - Nabati : tahu, tempe, kacang-kacangan, dll
- Buah-buahan
- Sayuran
- Air putih : 8 gelas dalam sehari



2. Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD)

TTD adalah Suplemen gizi dengan kandungan zat besi dan asam folat. Pemberian TTD bertujuan untuk mencegah dan mengobati anemia. TTD wajib dikonsumsi oleh remaja putri, wanita usia subur, dan wanita hamil.

Aturan minum TTD :

- ✚ Diminum secara teratur 1 tablet setiap seminggu
- ✚ Diminum bersama dengan air putih atau jus buah
- ✚ Jangan diminum bersama dengan air teh, kopi, atau susu.



C. MENJAGA KESEHATAN ORGAN REPRODUKSI

Berikut ini adalah cara-cara menjaga kesehatan organ reproduksi :

- ✚ Sebaiknya pakaian dalam diganti minimal 2 kali sehari.
- ✚ Tidak menggunakan pakaian dalam yang ketat dan berbahan non sintetik.
- ✚ Pakailah handuk yang bersih, kering, tidak lembab/bau untuk membersihkan organ kelamin.
- ✚ Membersihkan organ reproduksi luar dari depan ke belakang dengan menggunakan air bersih.
- ✚ Bagi laki-laki dianjurkan disunat untuk kesehatan

Khusus untuk perempuan :

- ✚ Tidak boleh terlalu sering menggunakan cairan pembilas/pembersih vagina.
- ✚ Jangan memakai pembalut dalam waktu lama.
- ✚ Pergunakan pembalut ketika menstruasi dan diganti paling lama setiap 4 jam sekali atau setelah buang air.
- ✚ Bagi perempuan yang sering keputihan, berbau dan berwarna harap memeriksakan diri ke petugas kesehatan.

BAB II

KEHAMILAN

Kehamilan adalah masa dimana seorang perempuan memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam rahimnya. Kehamilan yang ideal adalah kehamilan yang direncanakan, diinginkan dan dijaga perkembangannya secara baik .

A. MENUNDA KEHAMILAN

Kehamilan pada usia kurang dari 20 tahun dan atau status gizi kurang merupakan kehamilan beresiko yang dapat mengancam jiwa ibu atau janin. Oleh karena itu kehamilan harus ditunda sampai dengan usia mencapai 20 tahun dan atau status gizi baik. Untuk menunda kehamilan tersedia 2 (dua) metode kontrasepsi/ KB, yaitu:

1. Metode Konstrasepsi Jangka Panjang (MKJP) :
 - Alat kontrasepsi dalam rahim/ IUD
 - implan
 - Metode Operasi Wanita (MOW)
 - Metode Operasi Pria (MOP)
2. Non- Metode Konstrasepsi Jangka Panjang (Non-MKJP) :
 - Metode Amenore Laktasi (MAL)
 - Kondom
 - KB Suntik
 - KB Pil

B. TANDA – TANDA KEHAMILAN

Diantara tanda-tanda kehamilan adalah:



Terlambat datang bulan



tes kehamilan positif (+)



Mual/muntah dan pusing terutama pagi hari



nafsu makan berkurang

Apabila terdapat tanda–tanda tersebut segera datang ke tempat pelayanan kesehatan untuk dipastikan kehamilannya.

C. MEMERIKSAKAN KEHAMILAN

Seorang ibu sebaiknya mulai memeriksakan kehamilan seawal mungkin, yaitu setelah terlambat haid selama 2 bulan berturut –turut sehingga kesehatan ibu dan janin selalu dapat dipantau dan ibu bisa memperoleh nasehat atau pengobatan bila ada keluhan.

Pemeriksaan kehamilan minimal 4 kali selama kehamilan :

- Trimester I (0-3 bulan) : 1 kali
- Trimester II (4-6 bulan) : 1 kali
- Trimester III (7-9 bulan) : 2 kali

D. MENJAGA KEHAMILAN

Ibu hamil dapat melakukan kegiatan sehari –hari seperti biasa selama tidak ditemukan adanya keluhan atau kelainan dan memperhatikan istirahat yang cukup. Beberapa hal yang perlu diperhatikan ibu hamil adalah :

- ⬇ Jangan kelelahan dan mengangkat benda berat.
- ⬇ Berbaring selama 1 jam pada siang hari, usahakan kaki lebih tinggi dari perut.
- ⬇ Tidur cukup (9 - 10 jam) . Tidur terlentang pada saat hamil muda, tidur miring pada kehamilan lanjut.
- ⬇ Berpakaian longgar yang menyerap keringat.
- ⬇ Memakai kutang yang dapat menahan payudara yang membesar serta memakai alas kaki bertumit rendah.
- ⬇ Posisi hubungan seks perlu diatur agar tidak menekan perut Ibu.

- ✚ Beraktivitas fisik dengan berjalan kaki selama 30-60 menit tiap hari atau berolahraga ringan seperti senam hamil dilakukan dengan hati-hati dan seksama.
- ✚ Hindari berdekatan dengan orang yang sedang sakit menular dan orang yang merokok.
- ✚ Pemakaian obat harus sesuai dengan petunjuk dokter.
- ✚ Makan bergizi seimbang termasuk sayur dan buah 3-5 porsi sehari.

E. NUTRISI IBU HAMIL

Makanan ibu hamil harus diperhatikan karena selain untuk kebutuhan ibu juga dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin.

F. KEHAMILAN BERESIKO

Hindari kehamilan beresiko tinggi yang biasanya terjadi karena faktor **4 TERLALU**, yaitu :

1. Terlalu muda untuk hamil (kurang dari 20 tahun)
2. Terlalu tua untuk hamil (lebih dari 35 tahun)
3. Terlalu sering hamil (anak lebih dari 3)
4. Terlalu dekat jarak kehamilannya (jarak kurang dari 2 tahun)

G. TANDA BAHAYA KEHAMILAN



Apabila terdapat tanda bahaya tersebut segera mintalah pertolongan tenaga kesehatan.

H. KESEHATAN JIWA IBU HAMIL

Untuk dapat menjaga kehamilannya dengan baik, ibu hamil harus memiliki jiwa yang sehat. Akan tetapi beberapa Kondisi emosional dapat terjadi pada ibu hamil, antara lain :

- **Ibu hamil mudah tersinggung**, sensitif, uring-uringan, manja, mudah marah, dan tidak semangat
- **Perasaan mudah lelah**, tidak mau makan, tidak bisa tidur nyenyak, tidak nyaman, merasa sesak. Hal-hal tersebut disebabkan oleh adanya perubahan kondisi fisiknya.
- **Mencemaskan perubahan fisiknya**, khawatir terhadap perkembangan bayinya dalam rahim, khawatir bila bayinya meninggal, atau cacat
- **Merasa belum siap** menjadi orangtua dan belum siap secara ekonomi
- **Ingin diperhatikan.**

Kondisi emosional ini bisa diatasi dan ibu hamil bisa tetap sehat secara mental dengan dukungan dari suami, orang tua, dan keluarganya. Selain itu, persiapan fisik, sosial dan ekonomi juga harus diperhatikan agar Ibu tidak stres.



BAB III

PERSALINAN

Persalinan yang aman adalah persalinan yang dilaksanakan di fasilitas kesehatan oleh tenaga kesehatan yang terampil.

A. TANDA – TANDA PERSALINAN

- Perut mulas secara teratur, mulasnya sering dan lama.
- Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir.
- Keluar air ketuban dari jalan lahir.
- Bayi biasanya lahir 12 jam sejak mulas teratur yang pertama.

Apabila terdapat tanda tersebut segera mintalah pertolongan tenaga kesehatan.

B. PERSALINAN BERESIKO

Persalinan berisiko tinggi biasanya terjadi karena faktor **3 TERLAMBAT**, yaitu :

1. Terlambat mengambil keputusan untuk mencari upaya medis kedaruratan
2. Terlambat tiba di fasilitas kesehatan
3. Terlambat mendapat pertolongan medis yang adekuat

C. PERAWATAN PASCA PERSALINAN

- Memeriksa kesehatan ibu dan bayi baru lahir pada tenaga kesehatan minimal 4 kali dalam bulan pertama sesudah melahirkan.
- Dianjurkan untuk menggunakan kontrasepsi setelah melahirkan yang bertujuan untuk mencegah terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan.

D. INISIASI MENYUSUI DINI (IMD)

IMD yaitu bayi mulai disusui segera setelah dilahirkan tanpa dibersihkan terlebih dahulu. Biarkan bayi mencari dan mengisap puting susu walaupun ASI belum keluar. Hal ini berfungsi untuk menjaga kedekatan psikologis antara ibu dan bayi dan mencegah terbuangnya air susu ibu pertama (kolostrum).

E. PEMBERIAN ASI (AIR SUSU IBU)

Pemberian ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja tanpa tambahan makanan yang diberikan selama 6 bulan.

Pemberian ASI dianjurkan tetap diberikan sampai usia 2 tahun.

Manfaat pemberian ASI :

- Mengandung zat gizi yang bernilai sangat tinggi.
- Membantu pertumbuhan gigi dan bentuk rahang bayi secara sempurna.
- Mudah dicerna dan diserap oleh tubuh bayi.
- Mempunyai suhu yang sesuai untuk bayi dan anak.
- Selalu tersedia dalam keadaan bersih dan segar
- Membantu mengencangkan rahim.



BAB IV KESEHATAN LINGKUNGAN

Kesehatan lingkungan tempat tinggal perlu dijaga untuk dapat menjamin kesehatan individu yang hidup di dalamnya. Hal ini dapat dicapai dengan menerapkan budaya **perilaku hidup bersih dan sehat**. Perilaku tersebut berupa :

1. Tidak buang air besar (BAB) sembarangan
2. Mencuci tangan pakai sabun
3. Mengolah air minum dan makanan dengan cara yang aman
4. Mengelola sampah rumah tangga dengan benar
5. Mengelola limbah cair rumah tangga dengan aman

Cuci tangan merupakan hal yang sangat penting untuk mencegah terjadinya penyakit dan juga mencegah penularan suatu penyakit.

ENAM WAKTU penting cuci tangan :

1. Sebelum makan
2. Setelah buang air besar
3. Sebelum memegang bayi
4. Setelah menceboki bayi
5. Sebelum menyiapkan makan
6. Setelah kontak dengan binatang

Rumah tempat tinggal harus memenuhi kriteria **rumah sehat**, yaitu meliputi :

1. Sirkulasi udara yang lancar
2. Penerangan yang memadai
3. Air yang bersih
4. Pembuangan limbah yang terkontrol
5. Terbebas dari binatang penular penyakit yang bersarang di dalam rumah

BAB V

STUNTING

Stunting adalah gangguan pertumbuhan kronis pada anak akibat kekurangan nutrisi dalam waktu lama. Anak stunting umumnya **bertubuh lebih pendek** dibanding anak seusianya. Seorang anak yang bertahan dengan kondisi ini, cenderung memiliki kemampuan belajar yang rendah dan lebih rentan terhadap penyakit.

A. PENYEBAB STUNTING

1. Kurangnya asupan gizi ibu sebelum dan selama masa kehamilan
2. Anak tidak mendapat ASI eksklusif dalam jumlah yang cukup
3. Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tidak tepat
4. Kebersihan lingkungan rumah tinggal yang tidak terjaga dengan baik

B. PENCEGAHAN STUNTING

1. Memperbaiki pola makan dan mencukupi kebutuhan gizi sebelum dan selama kehamilan.
2. Memberikan ASI eksklusif dalam jumlah yang cukup pada bayi usia 0- 6 bulan.
3. Memastikan anak mendapat asupan gizi yang baik khususnya pada masa kehamilan hingga anak usia 2 tahun.
4. meningkatkan kebersihan lingkungan dan meningkatkan akses air bersih di lingkungan rumah.

C. DAMPAK STUNTING

1. Mengganggu pertumbuhan tinggi dan berat anak
2. Tumbuh kembang anak tidak optimal
3. Memengaruhi kecerdasan anak (kecerdasan di bawah rata-rata)
4. Kemampuan belajar rendah
5. Daya tahan tubuh anak rendah sehingga mudah terserang penyakit

D. PENANGANAN STUNTING

Apabila anak mengalami stunting, bawa anak ke tempat fasilitas kesehatan untuk mendapatkan penanganan. Angka keberhasilan memiliki harapan lebih besar bila anak terdeteksi lebih awal dan mendapatkan penanganan segera pada **dua tahun awal kehidupan anak.**

Salah satu cara untuk mendeteksi terjadinya stunting adalah dengan melakukan proses persalinan di tempat pelayanan kesehatan sehingga anak mendapatkan pemeriksaan fisik secara lengkap. Selain itu anak juga harus dikutkan dalam kegiatan Posyandu Balita secara rutin.



DAFTAR PUSTAKA

Direktorat Gizi Masyarakat RI. 2016. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putrid an Wanita Usia Subur. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

Direktoral Jendral Bina Kesehatan Masyarakat RI. 2016. Kesehatan Reproduksi dan Seksual Bagi Calon Pengantin. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

Direktoral Jendral Bina Kesehatan Masyarakat RI. 2018. Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.