

KESEHATAN REPRODUKSI CALON PENGANTIN DAN LAYANAN INFORMASI DAN EDUKASI KESPRO CATIN

SEKSI KESGA DAN GIZI
BIDANG KESEHATAN MASYARAKAT

PERNIKAHAN





TENTANG PERNIKAHAN

- **Akad/janji nikah** yang diucapkan atas nama Tuhan Yang Maha Esa merupakan awal dari kesepakatan bagi calon untuk saling **memberi ketenangan (sakinah)** dengan mengembangkan hubungan atas dasar saling cinta dan kasih (**mawaddah wa rahmah**)
- Pernikahan adalah awal terbentuknya sebuah keluarga, sehingga sebelum menikah calon perlu **mempersiapkan kondisi kesehatannya** agar melahirkan generasi penerus yang sehat dan keluarga bahagia.

Pelayanan Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin





HAK REPRODUKSI

Kedua calon pengantin memiliki hak yang sama dalam:

- memutuskan kapan akan mempunyai anak, berapa jumlah anak, dan jarak kelahiran.
- mendapatkan informasi yang lengkap tentang kesehatan reproduksi, upaya pencegahan dan penularan penyakit seksual.
- memperoleh informasi dan pelayanan KB yang aman, efektif, terjangkau, dapat diterima, sesuai dengan pilihan tanpa paksaan.



Perempuan berhak mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi yang dibutuhkan yang memungkinkannya sehat dan selamat dalam menjalani kehamilan, persalinan, dan nifas, serta memperoleh bayi yang sehat.

Hubungan suami istri harus didasari penghargaan terhadap pasangan masing-masing dan dilakukan dalam kondisi dan waktu yang diinginkan bersama tanpa unsur pemaksaan, ancaman, dan kekerasan.

Persiapan Pra Nikah



Pemeriksaan kesehatan



Skrining status imunisasi Tetanus



Pengukuran status gizi



Persiapan gizi



Menjaga kesehatan organ reproduksi

Pemeriksaan Kesehatan Pra Nikah

“Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada pasangan calon laki-laki dan perempuan sebelum melangsungkan pernikahan”

Apa manfaatnya?

- untuk mengetahui status kesehatan calon pengantin
- bila calon pengantin mempunyai masalah kesehatan dapat diobati/dikontrol
- mencegah penularan penyakit kepada pasangan
- mempersiapkan kehidupan rumah tangga yang sehat
- mempersiapkan kehamilan dan menghasilkan keturunan yang sehat dan berkualitas





PERSIAPAN PRANIKAH



Pemeriksaan Kesehatan: Penting dilakukan untuk mempersiapkan calon orang tua yang dapat melahirkan generasi penerus yang sehat

- - **Pemeriksaan laboratorium :**

- 1. *Pemeriksaan darah*

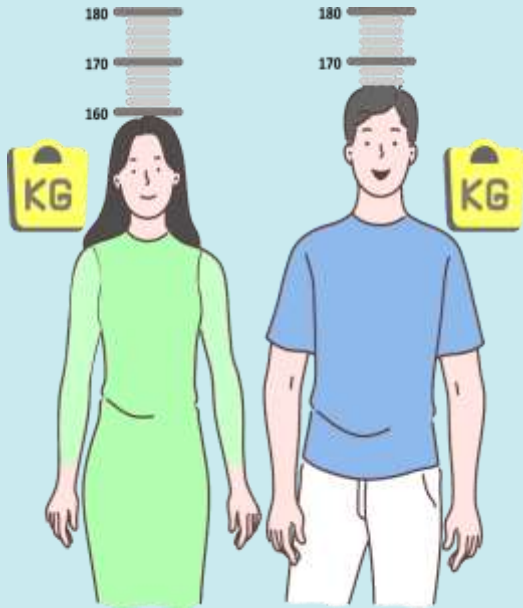
- ✓ Hb: mengetahui anemia
 - ✓ Golongan darah dan rhesus
 - ✓ Gambaran darah tepi (MCV, MCH, dan MCHC):
deteksi dini carier Thalassemia

- 2. *Pemeriksaan urin*

3. Pemeriksaan lain atas indikasi

- ✓ Gula darah: mengetahui DM
- ✓ Tes IMS: mengetahui Sifilis, Gonorrhea, dll.
- ✓ Tes HIV,
- ✓ Tes Hepatitis B
- ✓ Tes Malaria
- ✓ Tes Thalassemia,
- ✓ Tes TORCH : mengetahui toksoplasmosis, rubella, citomegalovirus dan herpes simpleks
- ✓ dsb

Pengukuran Status Gizi



Status Gizi	Kategori	IMT
Sangat kurus	Kekurangan BB tingkat berat	< 17,0
Kurus	Kekurangan BB tingkat ringan	17 - < 18,5
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan BB tingkat ringan	> 25,0 – 27,0
Obesitas	Kelebihan BB tingkat berat	> 27,0

- ✓ deteksi dini masalah gizi
- ✓ menyiapkan calon ibu agar dapat menjalani kehamilan yang sehat

Cara menghitung IMT:

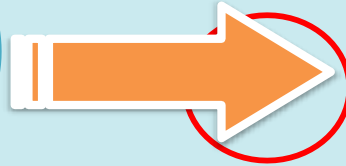
$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \text{ (m)}^2}$$

Keterangan:

BB = Berat Badan (kg)

TB = Tinggi Badan (m)

3 bulan
sebelum
melangsungkan
pernikahan



Kenapa 3 bulan sebelum pernikahan?



1 Masalah yang ditemukan dapat diobati
dikontrol sebelum catin menikah

2 Catin punya cukup waktu untuk
mempersiapkan fisik & mental dalam
menempuh kehidupan berumah tangga

Persiapan Gizi

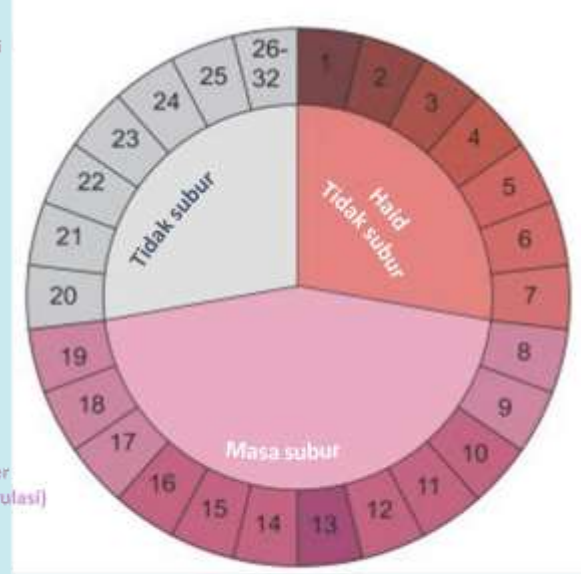
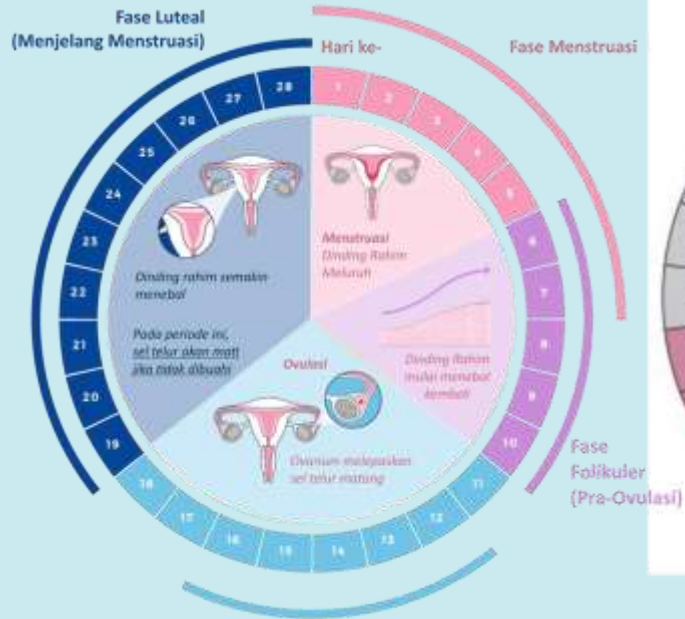


Setiap catin perempuan dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) yang mengandung zat besi dan asam folat seminggu sekali

- ▶ Setiap pasangan catin dianjurkan:
- ▶ Mengonsumsi pangan beraneka ragam sesuai dengan gizi seimbang
- ▶ Membiasakan perilaku hidup bersih
- ▶ Melakukan aktivitas fisik
- ▶ Mempertahankan dan memantau berat badan normal

- Biasakan minum air putih 8 gelas per hari
- Hindari minum teh atau kopi setelah makan
- Batasi mengonsumsi garam, gula, dan lemak/minyak

Masa Subur



Perubahan lendir serviks

Dorongan seksual meningkat

Temperatur tubuh meningkat dan payudara lebih lunak

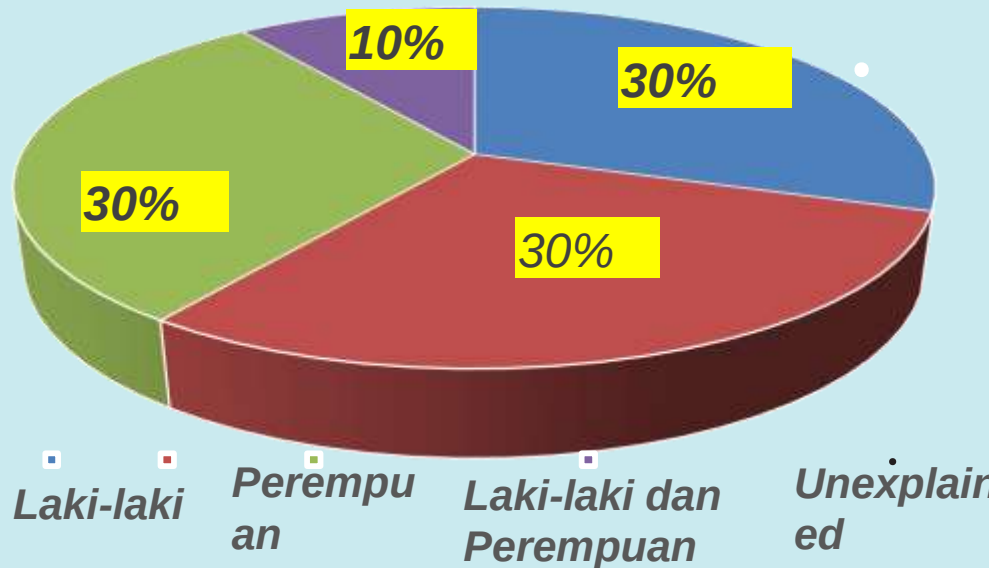
Puncak masa subur biasanya terjadi pada **13 hari setelah hari pertama haid**

Infertilitas

Penyebab Infertilitas

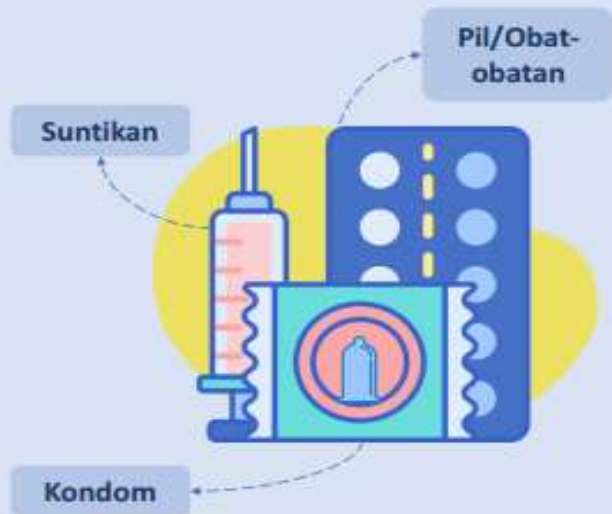
Faktor Risiko:

- Usia
- Gaya hidup tidak sehat, stress dan olahraga berat
- Konsumsi obat-obatan tertentu
- Faktor medis
- Faktor biologis
- Lingkungan

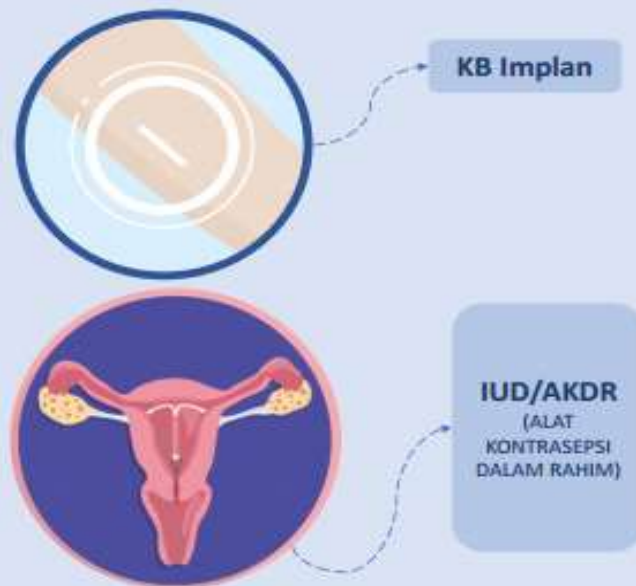


MERENCANAKAN KEHAMILAN

Pilihan Metode Kontrasepsi Bagi Pasangan Baru yang Ingin Menunda Kehamilan



METODE MODERN JANGKA PENDEK



METODE MODERN JANGKA PANJANG

PEREMPUAN LAYAK HAMIL

Memenuhi syarat sebagai berikut:



UMUR
Ideal : 20-34 tahun



JUMLAH ANAK
Ideal : < 3 orang



JARAK KEHAMILAN
2 TAHUN



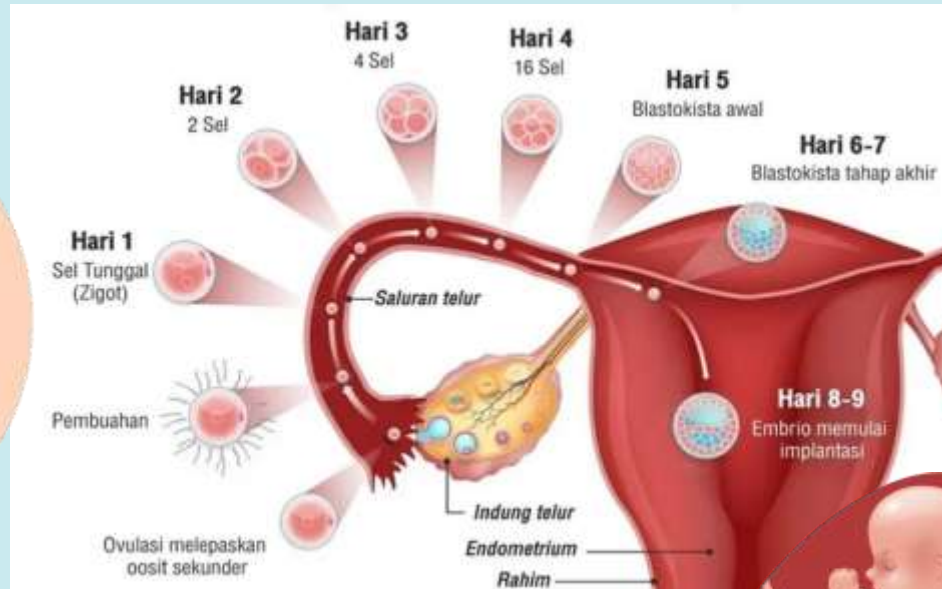
INDEKS MASSA TUBUH (IMT)
Ideal : 18,5 – 25,0 (normal)



KONDISI KESEHATAN
Ideal : Tidak mempunyai
masalah kesehatan



PROSES REPRODUKSI



1 Minggu
(7 Hari)



4 Minggu
(28 Hari)



8 Minggu
(56 Hari)



12 Minggu
(84 Hari)



24 Minggu
(168 Hari)



40 Minggu
(280 Hari)



Perencanaan Kehamilan & KB

KEHAMILAN IDEAL



Kehamilan ideal adalah kehamilan yang direncanakan, diinginkan, dan dijaga perkembangannya secara baik

KEHAMILAN TIDAK DIRENCANAKAN



- Pada *unmet need* ber-KB (wanita usia subur yang ingin menunda atau tidak ingin punya anak tetapi tidak menggunakan kontrasepsi)
- Akibat gagal KB
- Akibat hubungan seks pranikah

MERENCANAKAN KEHAMILAN SEHAT

A. MENGAPA KEHAMILAN HARUS DIRENCANAKAN?

- Anak merupakan titipan Tuhan yang harus dijaga dan dipenuhi hak dan kebutuhannya, sehingga sangat dibutuhkan kesiapan orang tua
- Agar ibu dapat menjalani kehamilan dan persalinan yang aman, sehingga ibu sehat, dan melahirkan bayi yang sehat dan dapat tumbuh berkembang menjadi anak yang berkualitas
- Untuk mendeteksi risiko atau masalah kesehatan yang mungkin terjadi pada ibu dan janin sedini mungkin

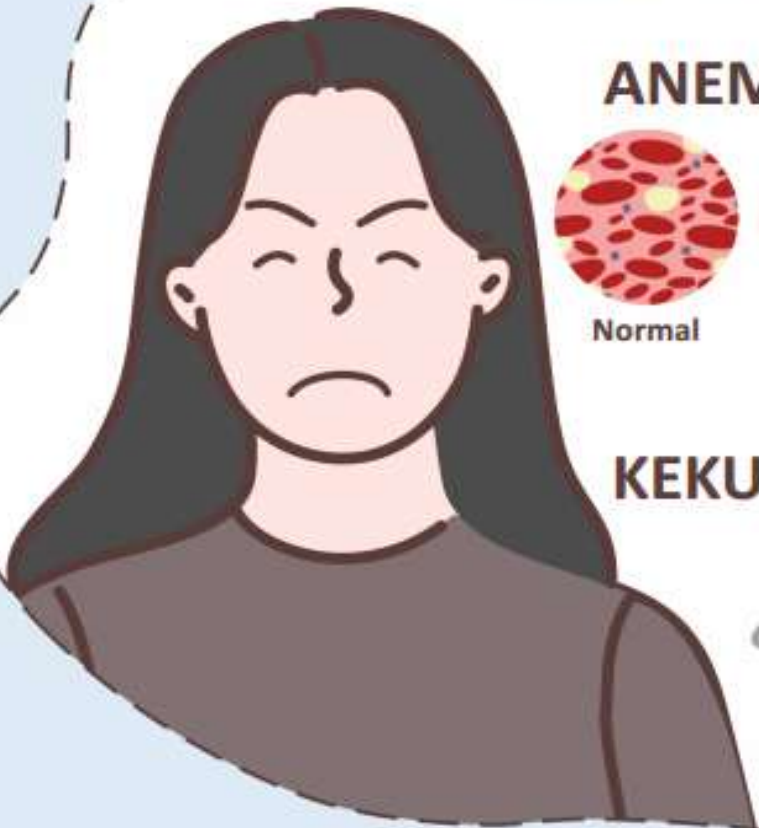


KONDISI EMOSIONAL IBU HAMIL



Saat hamil kondisi emosional ibu mengalami perubahan, oleh sebab itu **dukungan Suami sangat diperlukan** dalam menjalani kehamilan





ANEMIA



Normal



Anemia

Jika catin perempuan mengalami **gizi kurang** dan atau **anemia**, sebaiknya menunda kehamilan dengan ber-KB dan mendapatkan penanganan kesehatan sampai status gizinya baik dan Hb normal (≥ 12 mg/dL)

KEKURANGAN GIZI



Tanda dan gejala anemia antara lain:

- Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lunglai (5L)
- Sering pusing dan mata berkunang-kunang
- Pucat
- Kadar Hb < 12 g/dL

Dampak anemia pada ibu hamil, yaitu:

- Pertumbuhan janin terhambat
- Bayi berat lahir rendah (BBLR)
- Bayi lahir sebelum waktunya
- Bayi mengalami kelainan bawaan
- Anemia pada bayi yang dilahirkan
- Risiko perdarahan saat melahirkan

Anemia dapat dicegah dan diatasi dengan:

- Mengonsumsi makanan bergizi seimbang
- Minum tablet tambah darah (TTD) 1 tablet per minggu sebelum hamil
- Jika ada penyakit yang menyertai, segera ke fasilitas pelayanan kesehatan



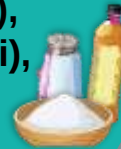


Pesan untuk Catin !



Konsumsi makanan bergizi seimbang

Batasi konsumsi Gula (4 sdm/hari), Garam (1 sdt/hari), & lemak (5 sdm/hari)



Hindari makanan instan, mengandung pewarna buatan/ pengawet



Cek kesehatan secara rutin & patuhi saran dari petugas kesehatan

Jaga kebersihan & kesehatan organ reproduksi



Perbanyak aktivitas fisik



Hindari stres



Menerapkan perilaku hidup bersih & sehat

TIDAK

- Berperilaku seks berisiko
- Merokok
- Mengonsumsi alkohol/ NAPZA



Terima kasih

