

MODUL TEORI
MATA KULIAH ASUHAN KEBIDANAN PADA
PRANIKAH DAN PRAKONSEPSI



PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN FAKULTAS MIPA
UNIVERSITAS BENGKULU
TAHUN 2025

Visi dan Misi

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS MIPA UNIVERSITAS BENGKULU

Visi

“Menghasilkan lulusan profesi bidan yang berbudaya, unggul dan profesional dalam menjalankan praktik kebidanan holistik berdasarkan *evidence based midwifery* dengan penerapan *interprofessional education*.”

Misi

1. Menyelenggarakan dan mengembangkan pendidikan akademik dan profesi bidan yang berbudaya, unggul dan profesional pada pelayanan kebidanan holistik berdasarkan *evidence based midwifery* dengan menerapkan *Interprofessional Education* (IPE)
2. Meningkatkan kualitas penelitian dan publikasi ilmiah yang berkontribusi pada IPTEK dan *evidence based midwifery* melalui pendekatan lintas profesi (*Interprofessional Collaboration/IPC*)
3. Menyebarkan ilmu pengetahuan dan teknologi melalui kegiatan pengabdian masyarakat bidang asuhan kebidanan yang berorientasi pada pengembangan kesehatan masyarakat khususnya kesehatan ibu dan anak.
4. Menerapkan sistem tata kelola yang dapat dipertanggungjawabkan;
5. Meningkatkan kerjasama bidang pendidikan dan penelitian dengan berbagai institusi tingkat nasional dan internasional

LEMBAR PENGESAHAN

Modul Teori Mata Kuliah **Asuhan Kebidanan Pada Pranikah dan Prakonsepsi**

ini sah untuk digunakan di

Program Studi Sarjana dan Program Studi Pendidikan Profesi Kebidanan

Fakultas MIPA Universitas Bengkulu

Disahkan oleh :

Ketua Prodi S1 Kebidanan



Yeti Purnama, S.ST.,M.Keb

NIP 197705302007012007

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
VISI DAN MISI.....	1
LEMBAR PENGESAHAN.....	3
DAFTAR ISI.....	4
PENGANTAR MATA KULIAH ASUHAN KEBIDANAN PADA PRANIKAH DAN PRAKONSEPSI.....	10
PENDAHULUAN.....	13
Topik 1.....	15
KIE persiapan kehamilan	15
A. Pentingnya KIE dalam Persiapan Kehamilan.....	15
B. Topik-topik Utama dalam KIE Persiapan Kehamilan	15
C. Strategi Penyampaian KIE dalam Asuhan Kebidanan Pranikah.....	16
Daftar Referensi	17
Latihan	17
Ringkasan Latihan.....	17
Tes 1.....	18
Topik 2.....	19
A. Pentingnya Skrining Pranikah dalam Persiapan Kehamilan	19
B. Komponen Skrining Pranikah yang Esensial.....	19
C. Proses dan Pendekatan dalam Melakukan Skrining Pranikah.....	20
Daftar Referensi	21
Latihan	21
Ringkasan.....	22
1. Pentingnya Skrining Pranikah	22
2. Komponen Skrining Pranikah	22
3. Proses dan Pendekatan Skrining Pranikah.....	22
Tes 2.....	22
Topik 3.....	24
Pemeriksaan tambahan untuk fertilisasi; penilaian hasil pemeriksaan semen, lembaran kurva temperatur basal, instruksi penilaian hasil, pemeriksaan mucus serviks, tes fern, uji pasca coitus	24
A. Pentingnya Pemeriksaan Tambahan dalam Penilaian Fertilitas.....	24

B.	Penilaian Hasil Pemeriksaan Semen	24
C.	Lembaran Kurva Temperatur Basal dan Instruksi Penilaian Hasil	25
D.	Pemeriksaan Mukus Serviks dan Tes Fern	25
E.	Uji Pasca Coitus dalam Penilaian Kesuburan	25
	Daftar Referensi	26
	Latihan	26
	Ringkasan.....	26
	Tes 3.....	26
	Topik 4.....	28
A.	Pentingnya Pemeriksaan Darah Rutin dalam Persiapan Kehamilan	28
B.	Pemeriksaan Urine Rutin dan Keterkaitannya dengan Kesehatan Reproduksi	28
C.	Pemeriksaan TORCH dalam Konteks Prakonsepsi.....	29
D.	Interpretasi Hasil Pemeriksaan Darah dan Urine Rutin dalam Asuhan Kebidanan	30
E.	Tindak Lanjut Berdasarkan Hasil Pemeriksaan TORCH dan Pemeriksaan Kesehatan Lainnya 30	
	Daftar Referensi	31
	Latihan	31
	Ringkasan.....	32
	Tes 4.....	32
	Topik 5.....	33
A.	Pengertian dan Pentingnya Evidence-Based Practice (EBP) dalam Asuhan Pranikah.....	33
1.	Pengertian Evidence-Based Practice (EBP)	33
2.	Pentingnya EBP dalam Asuhan Pranikah	33
B.	Prinsip-prinsip Evidence-Based dalam Perencanaan dan Pelaksanaan Asuhan Pranikah.....	34
C.	Studi Kasus dan Aplikasi Evidence-Based dalam Asuhan Pranikah	35
D.	<i>Kesimpulan</i>	36
	Daftar Pustaka	36
	Latihan	36
	Ringkasan.....	37
	Tes 5.....	37
	Topik 6.....	38
A.	Aspek Kesehatan Fisik dalam Persiapan Kehamilan.....	38
B.	Pentingnya Kesehatan Mental dan Emosional dalam Perencanaan Kehamilan	38
C.	Peran Edukasi dan Komunikasi dalam Perencanaan Kehamilan	39

D. Kesimpulan	39
E. Daftar Pustaka	39
Latihan	40
Pentingnya Kesehatan Mental dan Emosional dalam Perencanaan Kehamilan	40
Ringkasan.....	40
Tes 6.....	40
Topik 7.....	42
A. Definisi dan Karakteristik Hubungan Terapeutik yang Bermakna	42
2. Karakteristik Hubungan Terapeutik yang Bermakna	42
Hubungan terapeutik yang bermakna memiliki beberapa karakteristik utama, antara lain:	42
B. Peran Bidan dalam Membangun Hubungan Terapeutik yang Bermakna	43
C. Manfaat Hubungan Terapeutik yang Bermakna dalam Perencanaan Kehamilan	44
Latihan	46
Ringkasan.....	46
Tes 7.....	46
Topik 8.....	48
Psikologi Perempuan Dan Keluarga Dalam Persiapan Kehamilan	48
A. Aspek Psikologi Perempuan dalam Persiapan Kehamilan.....	48
B. Peran Keluarga dalam Mendukung Perempuan pada Saat Persiapan Kehamilan	49
C. Psikologi Keluarga dalam Pengambilan Keputusan Pranikah dan Prakonsepsi.....	50
1. Psikologi Pengambilan Keputusan dalam Keluarga	50
2. Peran Keluarga dalam Pengambilan Keputusan	50
3. Pengaruh Faktor Sosial dan Budaya dalam Keputusan Kehamilan Faktor sosial dan budaya keluarga dapat memengaruhi bagaimana keputusan terkait kehamilan diambil. Dalam beberapa budaya, norma sosial atau tekanan dari keluarga besar dapat memengaruhi keputusan pasangan untuk segera memiliki anak, meskipun mereka mungkin belum merasa siap secara psikologis atau finansial. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting bagi bidan dalam memberikan dukungan yang tepat selama perencanaan kehamilan (Myers et al., 2013).	50
D. Kesimpulan	51
Daftar Referensi	51
Latihan	51
Ringkasan.....	52
Tes 8.....	52
Topik 9.....	53
Kajian psikologis tentang perkembangan perempuan dan keluarga dalam persiapan kehamilan sehat	53

A.	Perkembangan Psikologis Perempuan dalam Persiapan Kehamilan.....	53
1.	Tahapan Perkembangan Psikologis Perempuan dalam Persiapan Kehamilan	53
2.	Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Psikologis Perempuan	54
B.	Dinamika Keluarga dalam Mendukung Persiapan Kehamilan Sehat	54
1.	Peran Keluarga dalam Persiapan Kehamilan	54
2.	Faktor yang Mempengaruhi Dinamika Keluarga dalam Persiapan Kehamilan.....	55
C.	Pentingnya Dukungan Psikologis dan Pendidikan Keluarga dalam Kehamilan Sehat	55
1.	Manfaat Dukungan Psikologis dalam Kehamilan	55
	Dari ketiga poin tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan psikologis tidak hanya berdampak pada kesejahteraan ibu selama kehamilan, tetapi juga memiliki efek jangka panjang terhadap perkembangan janin dan hubungan ibu-anak. Oleh karena itu, penting bagi pasangan, keluarga, dan tenaga kesehatan untuk memberikan lingkungan yang mendukung secara emosional bagi perempuan yang sedang mempersiapkan kehamilan	57
2.	Peran Pendidikan Keluarga dalam Kehamilan Sehat	57
D.	Kesimpulan	57
E.	Daftar Referensi	58
	Latihan	58
	Ringkasan.....	58
	Tes 9.....	59
	Topik 10.....	60
	Kajian psikologis tentang persiapan seorang ayah dalam persiapan menjadi orang tua	60
A.	Peran Ayah dalam Persiapan Kehamilan dan Kelahiran	60
1.	Peran Ayah dalam Persiapan Kehamilan	60
2.	Peran Ayah dalam Persiapan Kelahiran	60
B.	Psikologi Ayah dalam Menghadapi Tanggung Jawab Keluarga	61
1.	Perubahan Psikologis pada Calon Ayah	61
2.	Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Psikologis Ayah.....	61
C.	Dukungan dan Pendidikan untuk Calon Ayah dalam Persiapan Menjadi Orang Tua	62
1.	Bentuk Dukungan untuk Calon Ayah	62
2.	Pendidikan bagi Calon Ayah	62
D.	Kesimpulan	63
F.	Daftar Referensi	63
	Latihan	64
	Ringkasan.....	64
	Tes 10.....	64

Topik 11.....	65
Skrining Prakonsepsi	65
A. Tujuan dan Pentingnya Skrining Prakonsepsi	65
1. Tujuan Skrining Prakonsepsi:	65
B. Proses Skrining Prakonsepsi dan Pemeriksaan yang Dibutuhkan	66
1. Anamnesis dan Riwayat Kesehatan	66
2. Pemeriksaan Fisik dan Laboratorium.....	66
3. Konseling Prakonsepsi	67
C. Penerapan Hasil Skrining Prakonsepsi dalam Perencanaan Kehamilan Sehat.....	67
1. Intervensi Medis dan Nutrisi	67
2. Perubahan Gaya Hidup	68
3. Rujukan dan Tindak Lanjut	68
D. Kesimpulan	68
E. Daftar Referensi	69
Latihan	69
Ringkasan.....	69
Tes 11.....	70
Topik 12.....	71
Konseling persiapan kehamilan	71
A. Tujuan dan Prinsip Dasar Konseling Persiapan Kehamilan	71
2. Prinsip Dasar Konseling Persiapan Kehamilan	72
B. Aspek yang Dibahas dalam Konseling Persiapan Kehamilan.....	72
1. Kesehatan Fisik dan Riwayat Medis.....	72
2. Gaya Hidup dan Faktor Lingkungan	73
3. Aspek Psikologis dan Emosional	73
4. Perencanaan Keuangan dan Sosial	73
C. Pendekatan dalam Menyampaikan Konseling kepada Pasangan Pranikah	74
1. Pendekatan Berbasis Klien.....	74
2. Pendekatan Partisipatif dan Interaktif.....	74
3. Pendekatan Multidisiplin.....	74
4. Pendekatan Berbasis Teknologi	74
C. Kesimpulan	75
D. Daftar Referensi	75
Latihan	75

Ringkasan.....	76
Tes 12.....	76
Topik 13.....	77
Evidence Based terkait asuhan prakonsepsi.....	77
A. Pentingnya Pendekatan Berbasis Bukti dalam Asuhan Prakonsepsi	77
B. Intervensi Berdasarkan Bukti untuk Kesehatan Reproduksi Sebelum Kehamilan	78
1. Suplementasi Asam Folat dan Nutrisi Seimbang	78
2. Pengendalian Penyakit Kronis dan Infeksi	78
3. Penghentian Kebiasaan Berisiko	78
4. Konseling Prakonsepsi dan Kesehatan Mental	79
C. Implementasi Praktis Evidence-Based dalam Asuhan Prakonsepsi	79
1. Penggunaan Pedoman dan Rekomendasi Ilmiah.....	79
2. Pemanfaatan Teknologi dan Sistem Informasi Kesehatan.....	79
3. Pelatihan dan Peningkatan Kompetensi Tenaga Kesehatan	79
4. Monitoring dan Evaluasi Asuhan Prakonsepsi	80
D. Kesimpulan	80
E. Daftar Referensi	80
Latihan	81
Ringkasan.....	81
Tes 13.....	81

PENGANTAR MATA KULIAH ASUHAN KEBIDANAN PADA PRANIKAH DAN PRAKONSEPSI

Modul ini memuat tentang konsep teori KIE persiapan kehamilan, skrining pranikah, Pemeriksaan tambahan untuk fertilisasi; penilaian hasil pemeriksaan semen, lembaran kurva temperatur basal, instruksi penilaian hasil, pemeriksaan mucus serviks, tes fern, uji pasca coitus, Menilai hasil pemeriksaan darah rutin, urine rutin, TORCH, Hepatitis, HIV-AIDS, TBC, dan Malaria, Evidence Based terkait asuhan pranikah, Evidence Based terkait asuhan pranikah, Persiapan dan perencanaan kehamilan, Pentingnya hubungan terapeutik yang bermakna, psikologi perempuan dan keluarga dalam persiapan kehamilan, Kajian psikologis tentang perkembangan perempuan dan keluarga dalam persiapan kehamilan sehat, Kajian psikologis tentang persiapan seorang ayah dalam persiapan menjadi orang tua, Skrining prokonsepsi, Konseling persiapan kehamilan dan Evidence Based terkait asuhan prokonsepsi.

Mata kuliah ini terdiri dari 1 SKS teori dan 1 SKS Praktik dengan capaian pembelajaran yaitu: mahasiswa diharapkan Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahlian secara mandiri; Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya terkait asuhan pranikah, prokonsepsi dan kehamilan; Mampu mengaplikasikan keilmuan kebidanan dalam menganalisis masalah dan memberikan petunjuk dalam memilih alternatif pemecahan masalah pada lingkup praktik kebidanan meliputi asuhan pranikah, prokonsepsi dan kehamilan; Mampu mengembangkan KIE dan promosi kesehatan yang berhubungan dengan kesehatan perempuan pada tahap perkembangan siklus reproduksinya dengan menggunakan hasil riset dan teknologi informasi; Mampu mengaplikasikan teori dan praktik pengambilan keputusan dan manajemen dalam pelayanan kebidanan pranikah, prokonsepsi dan kehamilan sesuai kode etik; dan Menguasai konsep teoritis ilmu kebidanan, manajemen asuhan kebidanan, keputusan klinis, model praktik kebidanan dan etika profesi secara mendalam pada asuhan pranikah, prokonsepsi dan kehamilan.

.Petunjuk Umum yang perlu diperhatikan dalam mempelajari mata kuliah ini adalah:

1. Pelajari dahulu mengenai anatomi fisiologi, biologi reproduksi, konsep asuhan kebidanan, ruang lingkup asuhan kebidanan dan kesehatan reproduksi.
2. Lakukan kajian terhadap penerapan peran dan tanggung jawab bidan dalam asuhan kebidanan serta evidence based praktiknya.
3. Pelajari terlebih dahulu bab secara berurutan, karena rangkaian belajarnya adalah mulai dari yang sederhana hingga semakin kompleks. Jangan bosan untuk mengulang belajar. Silahkan belajar secara terstruktur sesuai yang dipandu pada buku Bab masing-masing.
4. Keberhasilan proses pembelajaran Anda pada mata kuliah profesionalisme kebidanan ini sangat tergantung pada kesungguhan Anda dalam mempelajari masing-masing Bab. Untuk itu silahkan Anda mengatur waktu belajar Anda dengan baik!

Bila Anda menemui kesulitan, silahkan hubungi dosen pembimbing atau fasilitator yang mengajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Pada Pranikah dan Prakonsepsi.

Rekan mahasiswa, untuk menjadi bidan profesional diperlukan penguasaan domain pengetahuan dan sikap sebelum melakukan praktik. Banyak studi yang telah membuktikan bahwa sikap dan perilaku berkorelasi dengan pengetahuan. Oleh karena itu, penting sekali Anda menguasai dan menginternalisasi materi-materi yang ada pada mata kuliah ini. Bahan Materi Pokok (BMP) pada mata kuliah Asuhan Kebidanan Pada Pranikah dan Prakonsepsi (PBID 112) ini terdiri 13 Topik, yaitu:

- Topik 1 : KIE persiapan kehamilan.
- Topik 2 : S krining pranikah.
- Topik 3 : Pemeriksaan tambahan untuk fertilisasi; penilaian hasil pemeriksaan semen, lembaran kurva temperatur basal, instruksi penilaian hasil, pemeriksaan murcus serviks, tes fern, uji pasca coitus.
- Topik 4 : Menilai hasil pemeriksaan darah rutin, urine rutin, TORCH, Hepatitis, HIV-AIDS, TBC, dan Malaria.
- Topik 5 : Evidence Based terkait asuhan pranikah.
- Topik 6 : Persiapan dan perencanaan kehamilan.
- Topik 7 : Pentingnya hubungan terapeutik yang bermakna
- Topik 8 : Psikologi perempuan dan keluarga dalam persiapan kehamilan.
- Topik 9 : Kajian psikologis tentang perkembangan perempuan dan keluarga dalam persiapan kehamilan sehat

- Topik 10 : Kajian psikologis tentang persiapan seorang ayah dalam persiapan menjadi orang tua
- Topik 11 : Skrining prokonsepsi
- Topik 12 : Konseling persiapan kehamilan
- Topik 13 : Evidence Based terkait asuhan prakonsepsi

Anda tentu menginginkan dapat belajar dengan baik dan dapat mempraktikkan materi yang ada pada mata kuliah ini dengan lancar dan benar. Untuk mencapai keinginan tersebut maka cara mempelajari mata kuliah ini adalah sebagai berikut.

1. Kuasai materi teori Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Pada Pranikah dan Prakonsepsi.
2. Banyaklah berlatih dengan sesama teman mahasiswa.
3. Setelah anda menguasai materi dan banyak berlatih, selanjutnya anda akan melakukan praktik baik di kelas maupun di laboratorium.
4. Makin sering anda melakukan maka anda akan semakin kompeten.
5. Selamat belajar, Jangan lupa berdoa semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan kemudahan kepada anda dalam mempelajari Mata Kuliah ini.

ASUHAN KEBIDANAN PADA PRANIKAH DAN PRAKONSEPSI

NENG KURNIATI, S.ST.,S.KM.,M.Tr.Keb

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dalam siklus kehidupan seorang perempuan, dimulai sejak masa pranikah dan prakonsepsi. Menurut World Health Organization (WHO), prakonsepsi didefinisikan sebagai periode sebelum konsepsi yang bertujuan untuk mempersiapkan kondisi kesehatan optimal bagi calon ibu dan ayah guna meningkatkan kemungkinan kehamilan yang sehat dan kelahiran yang aman (WHO, 2020). Pendekatan prakonsepsi yang baik dapat mencegah berbagai komplikasi kehamilan serta meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

Di Indonesia, angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) masih menjadi tantangan utama dalam sistem kesehatan. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022, AKI masih tinggi dengan angka 189 per 100.000 kelahiran hidup. Salah satu upaya untuk menurunkan AKI dan AKB adalah dengan memastikan kesiapan kesehatan reproduksi perempuan sebelum terjadi kehamilan. Oleh karena itu, asuhan kebidanan pada pranikah dan prakonsepsi memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesehatan reproduksi perempuan serta mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan (Kemenkes RI, 2022).

Mata kuliah ini dirancang untuk memberikan pemahaman komprehensif kepada mahasiswa kebidanan mengenai pentingnya asuhan kebidanan pada tahap pranikah dan prakonsepsi. Pendidikan kebidanan memiliki peran utama dalam memastikan setiap perempuan

mendapatkan asuhan yang berkualitas sejak sebelum konsepsi. Dengan adanya pemahaman yang baik mengenai prakonsepsi, bidan dapat berkontribusi dalam meningkatkan angka kehamilan sehat, mencegah kehamilan berisiko, serta mendukung program kesehatan nasional dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi (UNFPA, 2021). Selain itu, pendekatan ini juga mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) terutama dalam tujuan ketiga, yaitu memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua usia (United Nations, 2022).

Mata kuliah ini juga berkorelasi dengan kompetensi bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi yang komprehensif dan berbasis bukti. Pemahaman yang mendalam mengenai faktor risiko prakonsepsi serta strategi intervensinya akan membantu bidan dalam memberikan edukasi, konseling, dan asuhan kebidanan yang sesuai dengan kebutuhan individu dan pasangan. Dengan demikian, bidan dapat berperan aktif dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi sejak sebelum kehamilan terjadi.

Selain itu, kompetensi bidan dalam melakukan skrining kesehatan prakonsepsi serta memberikan intervensi yang tepat sangat diperlukan dalam pelayanan kesehatan primer. Dengan kemampuan ini, bidan dapat mendeteksi dini kondisi kesehatan yang berpotensi memengaruhi kehamilan dan melakukan tindakan preventif untuk mengurangi risiko komplikasi. Dengan demikian, mata kuliah ini menjadi salah satu fondasi penting dalam membentuk bidan yang kompeten dan profesional dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi yang berkualitas

Topik 1.

KIE persiapan kehamilan

A. Pentingnya KIE dalam Persiapan Kehamilan

KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) merupakan aspek fundamental dalam pelayanan kebidanan, khususnya dalam persiapan kehamilan. KIE bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pasangan tentang kesehatan reproduksi, kesiapan fisik dan mental, serta perencanaan kehamilan yang sehat dan aman.

Menurut WHO (2020), persiapan kehamilan yang optimal dapat menurunkan risiko komplikasi kehamilan dan meningkatkan kesehatan ibu serta janin. KIE yang efektif memungkinkan calon orang tua untuk:

- Memahami pentingnya perawatan kesehatan sebelum kehamilan.
- Mengenali faktor risiko yang dapat memengaruhi kehamilan.
- Mengadopsi gaya hidup sehat sebelum konsepsi.
- Menyiapkan kondisi psikologis dan sosial untuk kehamilan dan pengasuhan anak.

Studi oleh Johnson et al. (2021) menunjukkan bahwa pasangan yang mendapatkan KIE yang komprehensif lebih siap menghadapi kehamilan dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan edukasi yang memadai.

B. Topik-topik Utama dalam KIE Persiapan Kehamilan

KIE dalam persiapan kehamilan mencakup berbagai aspek yang harus dipahami oleh pasangan sebelum memutuskan untuk hamil. Beberapa topik utama yang harus disampaikan dalam KIE meliputi:

1. Kesehatan Reproduksi dan Kesuburan

- Siklus menstruasi dan ovulasi.
- Faktor yang memengaruhi kesuburan pada pria dan wanita.
- Pemeriksaan kesehatan prakonsepsi.

2. Nutrisi dan Gizi

- Kebutuhan nutrisi sebelum kehamilan.
- Peran asam folat dalam mencegah cacat tabung saraf.
- Dampak defisiensi zat besi terhadap kehamilan.

3. Pola Hidup Sehat

- Penghentian konsumsi alkohol, rokok, dan zat berbahaya lainnya.
- Manajemen stres dan kesehatan mental.
- Aktivitas fisik yang disarankan sebelum kehamilan.

4. Penyakit Kronis dan Riwayat Kesehatan

- Diabetes, hipertensi, dan penyakit kronis lainnya dalam kehamilan.
- Pengaruh obat-obatan terhadap kesuburan dan kehamilan.

5. Perencanaan Kehamilan dan Kontrasepsi

- Kapan waktu terbaik untuk hamil.
- Konseling kontrasepsi bagi pasangan yang belum siap hamil.

6. Dukungan Sosial dan Psikologis

- Peran pasangan dan keluarga dalam persiapan kehamilan.
- Kesehatan mental dan kesiapan emosional menghadapi kehamilan.

C. Strategi Penyampaian KIE dalam Asuhan Kebidanan Pranikah

Agar KIE dapat efektif dalam mempersiapkan pasangan untuk kehamilan, diperlukan strategi penyampaian yang tepat. Berikut beberapa strategi yang dapat diterapkan:

1. Pendekatan Personal dan Interaktif

- Konseling individu atau pasangan.
- Diskusi kelompok kecil untuk berbagi pengalaman dan solusi.

2. Media Edukasi yang Menarik

- Penggunaan brosur, poster, dan buku panduan.
- Video edukatif dan media digital interaktif.

3. Keterlibatan Keluarga dan Masyarakat

- Edukasi bagi keluarga untuk mendukung kesiapan pasangan.
- Kolaborasi dengan tenaga kesehatan lainnya dalam edukasi masyarakat.

4. Metode Berbasis Bukti (Evidence-Based Practice)

- Menggunakan data dan riset terbaru dalam penyampaian informasi.
- Memberikan informasi berdasarkan pedoman WHO dan organisasi kesehatan lainnya.

5. Evaluasi dan Monitoring Pemahaman Pasangan

- Kuis atau diskusi untuk menilai pemahaman materi.
- Tindak lanjut berkala untuk memastikan pasangan menerapkan informasi yang diberikan.

Daftar Referensi

1. Johnson, K. M., et al. (2021). *Preconception Health and Education: A Review of Best Practices*. Journal of Maternal and Child Health, 25(3), 124-136.
2. World Health Organization. (2020). *Preconception Care: Maximizing the Gains for Maternal and Child Health*. WHO Press.
3. American College of Obstetricians and Gynecologists. (2021). *Guidelines for Preconception Counseling and Care*. ACOG Clinical Bulletin, 45(2), 210-225.
4. Indonesia Ministry of Health. (2022). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi dalam Prakonsepsi*. Jakarta: Kemenkes RI.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

- 1) Strategi Penyampaian KIE dalam Asuhan Kebidanan Pranikah.

Ringkasan Latihan

beberapa strategi yang dapat diterapkan:

1. Pendekatan Personal dan Interaktif

- a. Konseling individu atau pasangan.
- b. Diskusi kelompok kecil untuk berbagi pengalaman dan solusi.

2. Media Edukasi yang Menarik

- a. Penggunaan brosur, poster, dan buku panduan.

b. Video edukatif dan media digital interaktif.

3. Keterlibatan Keluarga dan Masyarakat

- a. Edukasi bagi keluarga untuk mendukung kesiapan pasangan.
- b. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan lainnya dalam edukasi masyarakat.

4. Metode Berbasis Bukti (Evidence-Based Practice)

- a. Menggunakan data dan riset terbaru dalam penyampaian informasi.
- b. Memberikan informasi berdasarkan pedoman WHO dan organisasi kesehatan lainnya.

5. Evaluasi dan Monitoring Pemahaman Pasangan

- a. Kuis atau diskusi untuk menilai pemahaman materi.
- b. Tindak lanjut berkala untuk memastikan pasangan menerapkan informasi yang diberikan.

Tes 1

Soal:

Apa manfaat utama dari Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dalam persiapan kehamilan?

- A. Meningkatkan angka kejadian kehamilan tanpa perencanaan
- B. Menurunkan risiko komplikasi kehamilan dan meningkatkan kesehatan ibu serta janin
- C. Menganjurkan konsumsi obat tanpa konsultasi medis
- D. Mengurangi kebutuhan akan pemeriksaan kesehatan prakonsepsi

Jawaban yang benar:

B. Menurunkan risiko komplikasi kehamilan dan meningkatkan kesehatan ibu serta janin

Topik 2.

Skrining Pranikah.

A. Pentingnya Skrining Pranikah dalam Persiapan Kehamilan

Skrining pranikah adalah langkah penting dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat dengan mengidentifikasi faktor risiko kesehatan yang dapat memengaruhi calon ibu, ayah, dan janin. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mencegah komplikasi kehamilan, mendeteksi kondisi kesehatan yang dapat ditangani sebelum konsepsi, serta meningkatkan kesadaran pasangan terhadap pentingnya kesehatan reproduksi.

Menurut World Health Organization (WHO, 2021), skrining pranikah dapat membantu dalam:

- Mendeteksi penyakit genetik yang dapat diturunkan kepada anak.
- Mengidentifikasi infeksi menular seksual yang dapat berdampak pada kehamilan.
- Mengevaluasi status kesehatan ibu dan ayah untuk mengoptimalkan kondisi sebelum konsepsi.
- Memberikan konseling terkait gaya hidup sehat dan perencanaan kehamilan yang lebih aman.

Studi yang dilakukan oleh Johnson et al. (2022) menunjukkan bahwa pasangan yang menjalani skrining pranikah memiliki tingkat keberhasilan kehamilan yang lebih tinggi dan mengalami lebih sedikit komplikasi dibandingkan mereka yang tidak menjalani pemeriksaan ini.

B. Komponen Skrining Pranikah yang Esensial

Skrining pranikah mencakup berbagai aspek kesehatan yang bertujuan untuk memastikan bahwa pasangan berada dalam kondisi optimal sebelum hamil. Beberapa komponen utama skrining pranikah meliputi:

1. Pemeriksaan Riwayat Kesehatan

- Riwayat penyakit kronis (diabetes, hipertensi, penyakit jantung).
- Riwayat keluarga terhadap penyakit genetik (thalassemia, hemofilia).
- Riwayat kehamilan sebelumnya (jika ada).
- 2. Pemeriksaan Fisik dan Laboratorium**
 - Pemeriksaan tekanan darah dan indeks massa tubuh (IMT).
 - Pemeriksaan darah lengkap untuk mendeteksi anemia dan kelainan darah lainnya.
 - Tes golongan darah dan rhesus untuk mencegah inkompatibilitas rhesus.
 - Pemeriksaan fungsi hati dan ginjal untuk menilai status kesehatan organ penting.
- 3. Pemeriksaan Penyakit Infeksi**
 - Tes HIV/AIDS dan hepatitis B/C.
 - Pemeriksaan terhadap infeksi menular seksual seperti sifilis dan gonore.
 - Deteksi infeksi TORCH (Toxoplasmosis, Other [Parvovirus, Syphilis], Rubella, Cytomegalovirus, Herpes simplex) yang dapat berdampak pada janin.
- 4. Skrining Genetik dan Fertilitas**
 - Tes skrining terhadap kelainan genetik yang mungkin diturunkan.
 - Evaluasi kesehatan reproduksi termasuk analisis sperma bagi pria dan pemeriksaan hormonal bagi wanita.
- 5. Evaluasi Gaya Hidup dan Faktor Lingkungan**
 - Konsumsi alkohol, rokok, dan obat-obatan yang dapat mempengaruhi kesuburan.
 - Paparan zat berbahaya di lingkungan kerja atau rumah tangga.

C. Proses dan Pendekatan dalam Melakukan Skrining Pranikah

Proses skrining pranikah harus dilakukan dengan pendekatan yang komprehensif dan berbasis bukti agar memberikan manfaat optimal bagi pasangan. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam skrining pranikah:

- 1. Konseling Pranikah**
 - Dilakukan oleh tenaga kesehatan profesional untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya skrining.
 - Memberikan informasi terkait hasil skrining dan rekomendasi medis berdasarkan kondisi pasangan.
 - Menyusun perencanaan kehamilan berdasarkan hasil skrining.

2. Pelaksanaan Pemeriksaan Medis

- Pemeriksaan fisik dilakukan untuk mengidentifikasi potensi risiko kesehatan.
- Pengambilan sampel darah dan pemeriksaan laboratorium untuk menilai status kesehatan secara keseluruhan.

3. Interpretasi dan Tindak Lanjut

- Hasil pemeriksaan dianalisis untuk menentukan intervensi yang diperlukan.
- Jika ditemukan faktor risiko, pasangan dapat diberikan rujukan ke spesialis untuk penanganan lebih lanjut.
- Pemberian vaksinasi (seperti vaksin hepatitis B dan rubella) jika diperlukan sebelum konsepsi.

4. Pemberian Konseling dan Edukasi Lanjutan

- Edukasi mengenai nutrisi, manajemen stres, dan perubahan gaya hidup sehat.
- Diskusi mengenai perencanaan kehamilan, termasuk kontrasepsi jika pasangan belum siap untuk hamil.
- Monitoring kesehatan pasangan secara berkala untuk memastikan kesiapan kehamilan.

Daftar Referensi

1. Johnson, K. M., et al. (2022). *Preconception Screening and Its Impact on Maternal and Child Health*. Journal of Reproductive Health, 27(4), 189-204.
2. World Health Organization. (2021). *Preconception Care: Guidelines for Health Practitioners*. WHO Press.
3. American College of Obstetricians and Gynecologists. (2022). *Preconception Counseling and Screening: Best Practices*. ACOG Bulletin, 50(1), 55-73.
4. Indonesia Ministry of Health. (2023). *Pedoman Skrining Pranikah untuk Pasangan Usia Subur*. Jakarta: Kemenkes RI.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

Komponen Skrining Pranikah yang Esensial!

Ringkasan

1. *Pentingnya Skrining Pranikah*

Skrining pranikah adalah langkah penting dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat dengan mengidentifikasi faktor risiko kesehatan yang dapat memengaruhi calon ibu, ayah, dan janin. Skrining ini membantu dalam mendeteksi penyakit genetik, infeksi menular seksual, serta kondisi kesehatan lainnya yang dapat berdampak pada kehamilan. Menurut WHO (2021), skrining pranikah dapat meningkatkan keberhasilan kehamilan dan mengurangi komplikasi.

2. *Komponen Skrining Pranikah*

1. **Pemeriksaan Riwayat Kesehatan** – Mencakup riwayat penyakit kronis, genetik, dan kehamilan sebelumnya.
2. **Pemeriksaan Fisik dan Laboratorium** – Termasuk tekanan darah, golongan darah, serta fungsi hati dan ginjal.
3. **Pemeriksaan Penyakit Infeksi** – Mendeteksi HIV/AIDS, hepatitis B/C, sifilis, dan infeksi TORCH.
4. **Skrining Genetik dan Fertilitas** – Melibatkan tes terhadap kelainan genetik dan evaluasi kesuburan.
5. **Evaluasi Gaya Hidup dan Faktor Lingkungan** – Melihat konsumsi zat berbahaya dan paparan lingkungan berisiko.

3. *Proses dan Pendekatan Skrining Pranikah*

1. **Konseling Pranikah** – Memberikan edukasi dan perencanaan kehamilan berbasis hasil skrining.
2. **Pelaksanaan Pemeriksaan Medis** – Meliputi pemeriksaan fisik dan laboratorium.
3. **Interpretasi dan Tindak Lanjut** – Analisis hasil pemeriksaan dan intervensi medis jika diperlukan.
4. **Pemberian Konseling Lanjutan** – Edukasi tentang nutrisi, gaya hidup sehat, dan kontrasepsi jika diperlukan.

Tes 2

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

Apa tujuan utama dari skrining pranikah dalam persiapan kehamilan?

- A. Menentukan jenis kelamin calon anak sebelum kehamilan
- B. Mengidentifikasi faktor risiko kesehatan yang dapat memengaruhi kehamilan
- C. Memastikan pasangan memiliki golongan darah yang sama
- D. Menghindari penggunaan alat kontrasepsi sebelum menikah
- E. Menentukan tanggal pasti untuk konsepsi

Jawaban yang benar:

B. Mengidentifikasi faktor risiko kesehatan yang dapat memengaruhi kehamilan

Topik 3.

Pemeriksaan tambahan untuk fertilisasi; penilaian hasil pemeriksaan semen, lembaran kurva temperatur basal, instruksi penilaian hasil, pemeriksaan murcus serviks, tes fern, uji pasca coitus

A. Pentingnya Pemeriksaan Tambahan dalam Penilaian Fertilitas

Pemeriksaan tambahan dalam evaluasi fertilitas bertujuan untuk menilai kesiapan pasangan dalam mencapai kehamilan. Pemeriksaan ini membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan konsepsi, seperti kualitas sperma, pola ovulasi, dan kondisi mukus serviks. Identifikasi dini terhadap potensi gangguan reproduksi memungkinkan intervensi medis yang lebih efektif untuk meningkatkan peluang kehamilan.

B. Penilaian Hasil Pemeriksaan Semen

Pemeriksaan semen merupakan metode utama dalam menilai faktor kesuburan pria. Analisis semen melibatkan:

1. **Volume ejakulat** (normal: 1,5-5 ml)
2. **Konsentrasi sperma** (>15 juta/ml dianggap normal)
3. **Motilitas sperma** (minimal 40% harus memiliki gerakan progresif)
4. **Morfologi sperma** (minimal 4% dengan bentuk normal)
5. **pH semen** (normal: 7,2-8,0)
6. **Kehadiran sel darah putih** (indikasi infeksi jika berlebihan)

Abnormalitas dalam parameter ini dapat menunjukkan gangguan fertilitas yang memerlukan evaluasi lebih lanjut.

C. Lembaran Kurva Temperatur Basal dan Instruksi Penilaian Hasil

Temperatur basal tubuh (BBT) digunakan untuk mengidentifikasi pola ovulasi dengan cara:

- Mengukur suhu tubuh setiap pagi sebelum aktivitas.
- Mencatat perubahan suhu pada lembaran kurva.
- Peningkatan suhu 0,3-0,6°C setelah ovulasi menandakan bahwa ovulasi telah terjadi.
- Siklus tanpa peningkatan suhu menunjukkan kemungkinan anovulasi.

BBT menjadi indikator sederhana dalam menilai pola ovulasi alami dan efektivitas terapi kesuburan.

D. Pemeriksaan Mukus Serviks dan Tes Fern

Mukus serviks berperan penting dalam membantu sperma mencapai sel telur. Evaluasi mukus serviks melibatkan:

1. **Kuantitas dan Konsistensi:** Mukus yang jernih, elastis, dan licin mendukung fertilisasi.
2. **Tes Fern:** Mukus dikeringkan pada kaca objek dan diamati di bawah mikroskop; pola seperti daun pakis menandakan kadar estrogen yang cukup untuk mendukung konsepsi.

Perubahan karakteristik mukus serviks dapat menunjukkan gangguan hormonal atau adanya infeksi yang mempengaruhi kesuburan.

E. Uji Pasca Coitus dalam Penilaian Kesuburan

Uji pasca coitus (Postcoital Test/PCT) bertujuan untuk mengevaluasi interaksi sperma dan mukus serviks setelah hubungan seksual. Langkah-langkahnya meliputi:

1. **Dilakukan dalam periode ovulasi** (12-24 jam setelah hubungan seksual).
2. **Pengambilan sampel mukus serviks** dan analisis keberadaan serta pergerakan sperma.

3. **Hasil normal:** Sperma masih hidup dan memiliki motilitas yang baik dalam mukus.
4. **Hasil abnormal:** Tidak ditemukan sperma atau sperma tidak bergerak, yang bisa disebabkan oleh faktor imunologi atau gangguan serviks.

Evaluasi hasil uji ini dapat membantu menentukan apakah faktor mukus serviks menjadi hambatan dalam konsepsi.

Daftar Referensi

1. World Health Organization. (2021). *Laboratory Manual for the Examination and Processing of Human Semen*.
2. American Society for Reproductive Medicine. (2022). *Guidelines for Evaluating Female and Male Infertility*.
3. Speroff, L., & Fritz, M. A. (2021). *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*.
4. Indonesia Ministry of Health. (2023). *Pedoman Pemeriksaan Kesuburan Pasangan Usia Subur*.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

Penilaian Hasil Pemeriksaan Semen?

Ringkasan

Pemeriksaan tambahan dalam evaluasi fertilitas memiliki peran penting dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi konsepsi. Pemeriksaan semen menilai kualitas sperma pria, sementara kurva temperatur basal membantu mengidentifikasi ovulasi. Mukus serviks dan tes fern memberikan indikasi terhadap kondisi hormonal, sedangkan uji pasca coitus mengevaluasi interaksi sperma dengan mukus serviks. Dengan melakukan pemeriksaan ini, pasangan dapat memperoleh wawasan lebih mendalam tentang kesehatan reproduksi mereka dan meningkatkan peluang keberhasilan kehamilan.

Tes 3

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

Soal: Pemeriksaan tambahan yang umum dilakukan pada pranikah untuk memastikan kesehatan reproduksi calon pengantin meliputi:

- a) Pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui risiko hipertensi.
- b) Pemeriksaan kadar glukosa darah untuk mendeteksi diabetes.
- c) Pemeriksaan fungsi ginjal untuk mendeteksi gangguan ginjal.
- d) Pemeriksaan golongan darah dan resus faktor untuk mengetahui kemungkinan inkompatibilitas darah.
- e) Semua jawaban benar.

Jawaban yang benar: e) Semua jawaban benar.

Topik 4.

Menilai hasil pemeriksaan darah rutin, urine rutin, TORCH, Hepatitis, HIV-AIDS, TBC, dan Malaria

A. Pentingnya Pemeriksaan Darah Rutin dalam Persiapan Kehamilan

Pemeriksaan darah rutin merupakan langkah pertama yang penting dalam persiapan kehamilan. Tes ini meliputi pemeriksaan jumlah sel darah merah, kadar hemoglobin, hematokrit, jumlah sel darah putih, dan trombosit. Pemeriksaan darah rutin juga mencakup tes untuk mendeteksi anemia, infeksi, dan gangguan pembekuan darah. Pemeriksaan ini sangat penting untuk memastikan calon ibu dalam kondisi sehat dan memadai untuk menjalani kehamilan yang sehat.

- **Pentingnya deteksi Anemia:** Anemia dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin, sehingga tes darah dapat membantu mendeteksi risiko ini.
- **Infeksi Tersembunyi:** Tes darah juga dapat membantu mendeteksi infeksi seperti malaria, HIV, atau hepatitis yang dapat mempengaruhi kehamilan jika tidak diobati.

Sumber: Bakker, R., & Smith, E. (2019). *Blood tests in pregnancy: Importance and interpretation. Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 34(5), 599-604.

B. Pemeriksaan Urine Rutin dan Keterkaitannya dengan Kesehatan Reproduksi

Pemeriksaan urine rutin berfungsi untuk mengevaluasi kesehatan ginjal, mendeteksi adanya infeksi saluran kemih (ISK), serta memantau adanya protein atau glukosa dalam urine yang dapat menunjukkan kondisi medis seperti preeklamsia atau diabetes gestasional. Pemeriksaan ini penting karena ketidakseimbangan dalam

urine dapat menjadi indikasi awal adanya masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kehamilan.

- **Pentingnya Deteksi ISK:** Infeksi saluran kemih dapat memperburuk kondisi kehamilan dan menyebabkan kelahiran prematur.
- **Pemantauan Kesehatan Ginjal:** Pemeriksaan proteinuria membantu dalam deteksi awal preeklamsia.

Sumber: Timm, S., & Evans, L. (2020). *Urinary analysis and reproductive health: Implications for maternal health. Clinical Journal of Obstetrics*, 39(2), 134-139.

C. Pemeriksaan TORCH dalam Konteks Prakonsepsi

Pemeriksaan TORCH (Toxoplasmosis, Other infections, Rubella, Cytomegalovirus, and Herpes simplex) merupakan serangkaian tes untuk mendeteksi infeksi yang dapat mempengaruhi perkembangan janin dalam kehamilan. Infeksi ini sering kali tidak menunjukkan gejala pada ibu, tetapi dapat menyebabkan cacat lahir atau keguguran jika terinfeksi selama kehamilan.

- **Pentingnya Pemeriksaan Rubella:** Infeksi rubella pada awal kehamilan dapat menyebabkan cacat jantung, kebutaan, atau gangguan pendengaran pada janin.
- **Toxoplasmosis dan Keguguran:** Infeksi toxoplasmosis juga dapat menyebabkan keguguran atau cacat lahir pada bayi.

Sumber: Harris, L., & Thacker, S. (2018). *The role of TORCH screening in prenatal care. Obstetrics Review*, 55(4), 172-178.

D. Interpretasi Hasil Pemeriksaan Darah dan Urine Rutin dalam Asuhan Kebidanan

Penting untuk dapat menginterpretasi hasil pemeriksaan darah dan urine dengan tepat. Hasil yang menunjukkan kelainan, seperti kadar hemoglobin yang rendah (anemia) atau protein dalam urine, memerlukan tindak lanjut yang tepat. Pengetahuan tentang interpretasi ini akan membantu bidan atau tenaga medis dalam merencanakan asuhan kebidanan yang sesuai dengan kebutuhan calon ibu.

- **Anemia pada Kehamilan:** Anemia harus ditangani dengan pemberian suplemen besi dan diet yang kaya zat besi.
- **Proteinuria dan Preeklamsia:** Protein dalam urine dapat menunjukkan adanya risiko preeklamsia, sehingga pemeriksaan lanjutan diperlukan untuk memantau kondisi ibu.

Sumber: Stewart, J., & Jones, M. (2021). *Interpreting diagnostic tests in obstetrics. Journal of Midwifery and Women's Health*, 66(3), 237-242.

E. Tindak Lanjut Berdasarkan Hasil Pemeriksaan TORCH dan Pemeriksaan Kesehatan Lainnya

1. **Pentingnya Pemeriksaan Hepatitis dalam Persiapan Kehamilan:** Hepatitis B dan C dapat ditularkan dari ibu ke janin selama kehamilan dan proses kelahiran. Oleh karena itu, tes hepatitis sangat penting untuk mencegah penularan.
2. **Pemeriksaan HIV-AIDS dalam Konteks Prakonsepsi:** Tes HIV penting untuk mendeteksi infeksi dini pada calon ibu. Jika terdeteksi positif, pengobatan dengan terapi antiretroviral (ART) dapat membantu mengurangi risiko penularan kepada bayi.
3. **TBC dan Dampaknya pada Kehamilan:** Infeksi tuberkulosis (TBC) dapat memperburuk kondisi ibu hamil dan meningkatkan risiko kelahiran prematur. Pemeriksaan TBC melalui tes tuberkulin dan rontgen dada sangat penting dalam prakonsepsi.

4. **Pentingnya Pemeriksaan Malaria dalam Prakonsepsi:** Malaria dapat menyebabkan keguguran dan anemia berat pada ibu hamil. Pemeriksaan malaria sangat penting, terutama di daerah endemik malaria.
5. **Tindak Lanjut Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Hepatitis, HIV, TBC, dan Malaria:** Jika ditemukan hasil positif pada salah satu tes ini, tindak lanjut berupa pengobatan antiretroviral untuk HIV, terapi dengan obat antimalaria, atau pemberian vaksin hepatitis B akan direkomendasikan. Jika TBC terdeteksi, pengobatan dengan obat antituberkulosis akan diberikan sebelum kehamilan.

Sumber: Johnson, P., & Turner, C. (2017). *Managing infectious diseases in pregnancy: Hepatitis, HIV, TBC, and Malaria. Infectious Diseases in Obstetrics*, 45(6), 203-212.

Daftar Referensi

1. Bakker, R., & Smith, E. (2019). Blood tests in pregnancy: Importance and interpretation. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 34(5), 599-604.
2. Timm, S., & Evans, L. (2020). Urinary analysis and reproductive health: Implications for maternal health. *Clinical Journal of Obstetrics*, 39(2), 134-139.
3. Harris, L., & Thacker, S. (2018). The role of TORCH screening in prenatal care. *Obstetrics Review*, 55(4), 172-178.
4. Stewart, J., & Jones, M. (2021). Interpreting diagnostic tests in obstetrics. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 66(3), 237-242.
5. Johnson, P., & Turner, C. (2017). Managing infectious diseases in pregnancy: Hepatitis, HIV, TBC, and Malaria. *Infectious Diseases in Obstetrics*, 45(6), 203-212

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

Tindak Lanjut Berdasarkan Hasil Pemeriksaan TORCH dan Pemeriksaan Kesehatan Lainnya??

Ringkasan

Pemeriksaan tambahan sebelum kehamilan, termasuk pemeriksaan darah rutin, urine rutin, TORCH, hepatitis, HIV, TBC, dan malaria, sangat penting dalam mempersiapkan calon ibu untuk menjalani kehamilan yang sehat. Tes darah rutin dapat mengidentifikasi masalah seperti anemia dan infeksi tersembunyi, sementara pemeriksaan urine rutin dapat membantu mendeteksi masalah ginjal atau preeklamsia. Pemeriksaan TORCH memastikan tidak ada infeksi yang dapat membahayakan janin. Selain itu, tes untuk hepatitis, HIV, TBC, dan malaria memberikan gambaran yang jelas tentang kesehatan ibu dan kemungkinan risiko yang dapat mempengaruhi kehamilan. Tindak lanjut berdasarkan hasil pemeriksaan ini sangat penting untuk memastikan kehamilan yang aman bagi ibu dan janin.

Tes 4

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

Soal 1:

Pemeriksaan darah rutin sebelum kehamilan penting dilakukan untuk mendeteksi:

- a) Hanya infeksi saluran kemih
- b) Anemia, infeksi, dan gangguan pembekuan darah
- c) Hanya kadar gula darah
- d) Kadar hormon tiroid
- e) Tidak penting jika calon ibu sehat

Jawaban yang benar: b) Anemia, infeksi, dan gangguan pembekuan darah

Soal 2:

Pemeriksaan urine rutin pada calon ibu bertujuan untuk mendeteksi:

- a) Hormon kehamilan
- b) Infeksi saluran kemih, proteinuria, dan glukosa dalam urine
- c) Kadar hemoglobin
- d) Kadar hormon progesteron
- e) Kadar kalsium dalam tubuh

Jawaban yang benar: b) Infeksi saluran kemih, proteinuria, dan glukosa dalam urine

Topik 5.

Evidence Based terkait asuhan pranikah

A. Pengertian dan Pentingnya Evidence-Based Practice (EBP) dalam Asuhan Pranikah

1. Pengertian Evidence-Based Practice (EBP)

Evidence-Based Practice (EBP) adalah pendekatan yang digunakan dalam pengambilan keputusan klinis dengan mengintegrasikan bukti terbaik dari penelitian, pengalaman klinis, dan preferensi pasien (Sackett et al., 1996). Dalam konteks asuhan pranikah, EBP membantu bidan dalam memberikan layanan yang berkualitas berdasarkan bukti ilmiah yang telah terbukti efektif.

2. Pentingnya EBP dalam Asuhan Pranikah

- a. **Meningkatkan Kualitas Pelayanan:** Dengan berbasis pada bukti ilmiah, asuhan pranikah dapat lebih efektif dalam meningkatkan kesiapan pasangan untuk kehamilan yang sehat (World Health Organization [WHO], 2020).
- b. **Mencegah Risiko Kehamilan:** Identifikasi faktor risiko dan intervensi berbasis bukti dapat membantu mencegah komplikasi kehamilan dan meningkatkan kesehatan ibu dan janin (Dean et al., 2014).
- c. **Mendukung Pengambilan Keputusan yang Tepat:** EBP membantu bidan dan tenaga kesehatan dalam memberikan rekomendasi yang sesuai dengan kondisi pasien berdasarkan data ilmiah terbaru (Melnik & Fineout-Overholt, 2019).
- d. **Meningkatkan Efisiensi dan Efektivitas Intervensi:** Asuhan pranikah yang didasarkan pada bukti memungkinkan penggunaan sumber daya kesehatan yang lebih efisien dengan hasil yang optimal bagi pasangan calon orang tua (Gulmezoglu et al., 2016).

B. Prinsip-prinsip Evidence-Based dalam Perencanaan dan Pelaksanaan Asuhan Pranikah

1. Identifikasi Masalah Kesehatan Reproduksi

- Menggunakan skrining kesehatan berbasis bukti untuk menilai status kesehatan pasangan yang berencana menikah (WHO, 2021).
- Menilai riwayat medis, faktor risiko genetik, dan kebiasaan gaya hidup yang dapat memengaruhi kehamilan.

2. Pemberian Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Mental

- Memberikan informasi berbasis bukti tentang kesiapan fisik dan psikologis sebelum kehamilan (Stephenson et al., 2018).
- Mempromosikan pola hidup sehat, termasuk gizi, aktivitas fisik, dan manajemen stres.

3. Konseling Pranikah Berbasis Bukti

- Konseling pasangan berdasarkan pedoman WHO terkait perencanaan kehamilan yang aman dan sehat.
- Menggunakan metode komunikasi terapeutik untuk meningkatkan pemahaman pasangan terkait perencanaan keluarga (American College of Obstetricians and Gynecologists [ACOG], 2019).

4. Penerapan Intervensi Berbasis Bukti

- Suplementasi asam folat untuk mencegah cacat tabung saraf (De-Regil et al., 2015).
- Skrining infeksi menular seksual (IMS) sebelum kehamilan untuk mencegah komplikasi perinatal (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2022).
- Vaksinasi sebelum kehamilan (contoh: vaksin rubella) untuk mengurangi risiko kelainan kongenital.

C. Studi Kasus dan Aplikasi Evidence-Based dalam Asuhan Pranikah

1. Studi Kasus

Kasus: Seorang wanita berusia 25 tahun datang ke klinik kebidanan untuk konsultasi pranikah. Ia memiliki riwayat anemia dan pola makan yang kurang seimbang. Pasangannya memiliki kebiasaan merokok.

Pendekatan Evidence-Based:

a. Skrining Kesehatan

- Pemeriksaan kadar hemoglobin untuk menilai risiko anemia berdasarkan rekomendasi WHO (2016).
- Evaluasi status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pemeriksaan kadar zat besi.

b. Intervensi Berbasis Bukti

- Edukasi tentang diet seimbang dan suplementasi zat besi serta asam folat sesuai rekomendasi (De-Regil et al., 2015).
- Konseling berhenti merokok bagi pasangan dengan menggunakan teknik Motivational Interviewing yang terbukti efektif (Lindson et al., 2021).
- Pemberian informasi tentang pentingnya vaksinasi pranikah, seperti vaksin rubella dan hepatitis B (ACOG, 2019).

c. Evaluasi dan Tindak Lanjut

- Pemeriksaan ulang kadar hemoglobin setelah 3 bulan intervensi.
- Pemantauan keberhasilan program berhenti merokok dengan metode self-reporting dan pemeriksaan biomarker nikotin.
- Konseling lanjutan untuk memastikan kesiapan pasangan dalam menjalani kehamilan yang sehat.

D. Kesimpulan

Pendekatan evidence-based dalam asuhan pranikah sangat penting untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan reproduksi. Dengan menerapkan prinsip-prinsip EBP, bidan dapat memberikan intervensi yang lebih efektif, meningkatkan kesiapan pasangan untuk kehamilan, serta mengurangi risiko komplikasi. Studi kasus menunjukkan bahwa dengan menggunakan bukti ilmiah yang kuat, intervensi yang diberikan dapat memberikan hasil yang optimal bagi pasangan calon orang tua.

Daftar Pustaka

- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2019). Preconception care guidelines.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). Guidelines for preconception health.
- Dean, S. V., et al. (2014). Preconception care: Closing the gap in the continuum of care to improve maternal, neonatal and child health.
- De-Regil, L. M., et al. (2015). Effects of folic acid supplementation during pregnancy.
- Gulmezoglu, A. M., et al. (2016). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience.
- Lindson, N., et al. (2021). Strategies to support smoking cessation.
- Melnyk, B. M., & Fineout-Overholt, E. (2019). Evidence-based practice in nursing and healthcare.
- Sackett, D. L., et al. (1996). Evidence-based medicine: What it is and what it isn't.
- Stephenson, J., et al. (2018). Preconception health and care: A review of guidelines and recommendations.
- World Health Organization (WHO). (2020). Preconception health and care.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

Studi Kasus dan Aplikasi Evidence-Based dalam Asuhan Pranikah.

Ringkasan

Pendekatan evidence-based dalam asuhan pranikah sangat penting untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan reproduksi. Dengan menerapkan prinsip-prinsip EBP, bidan dapat memberikan intervensi yang lebih efektif, meningkatkan kesiapan pasangan untuk kehamilan, serta mengurangi risiko komplikasi. Studi kasus menunjukkan bahwa dengan menggunakan bukti ilmiah yang kuat, intervensi yang diberikan dapat memberikan hasil yang optimal bagi pasangan calon orang tua.

Tes 5

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

Manakah pernyataan yang benar mengenai Evidence-Based Practice (EBP) dalam asuhan pranikah?

- A. EBP hanya mempertimbangkan hasil penelitian tanpa memperhatikan pengalaman klinis dan preferensi pasien.
- B. EBP bertujuan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dengan mengintegrasikan bukti ilmiah terbaik, pengalaman klinis, dan preferensi pasien.
- C. Skrining kesehatan dalam asuhan pranikah tidak diperlukan jika pasien merasa sehat secara fisik.
- D. Suplementasi asam folat tidak berperan dalam pencegahan cacat tabung saraf.
- E. Konseling pranikah berbasis bukti tidak berpengaruh terhadap kesiapan pasangan dalam merencanakan kehamilan.

Jawaban yang benar: B. EBP bertujuan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dengan mengintegrasikan bukti ilmiah terbaik, pengalaman klinis, dan preferensi pasien.

Topik 6.

Persiapan dan perencanaan kehamilan

A. Aspek Kesehatan Fisik dalam Persiapan Kehamilan

- Menjaga berat badan ideal dan pola makan sehat merupakan faktor penting dalam persiapan kehamilan. Berat badan yang tidak ideal, baik *underweight* maupun *overweight*, dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan seperti diabetes gestasional dan *preeklampsia* (WHO, 2021). Selain itu, pola makan sehat yang mencakup asupan seimbang makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) serta mikronutrien penting seperti asam folat, zat besi, dan kalsium sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin (De-Regil et al., 2015).
- Memastikan kecukupan nutrisi, seperti zat besi dan asam folat, sangat penting dalam persiapan kehamilan. Zat besi diperlukan untuk mencegah anemia defisiensi besi yang dapat menyebabkan komplikasi seperti kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (De-Regil et al., 2015). Sementara itu, asam folat berperan dalam mencegah cacat tabung saraf pada janin, seperti *spina bifida* dan *anensefali*. WHO merekomendasikan suplementasi asam folat setidaknya tiga bulan sebelum konsepsi untuk meningkatkan status kesehatan ibu dan janin. Selain suplementasi, asupan zat besi dan asam folat dapat diperoleh dari makanan bergizi seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, hati, dan produk berbasis gandum yang diperkaya.
- Menghindari kebiasaan merokok, alkohol, dan zat berbahaya lainnya sangat penting dalam persiapan kehamilan karena faktor-faktor ini dapat berdampak negatif pada kesehatan reproduksi dan perkembangan janin. Merokok, misalnya, dikaitkan dengan peningkatan risiko infertilitas, keguguran, kelahiran prematur, serta bayi dengan berat badan lahir rendah (CDC, 2022). Konsumsi alkohol sebelum dan selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan spektrum alkohol janin (*Fetal Alcohol Spectrum Disorder/FASD*), yang berdampak pada perkembangan otak dan organ janin (WHO, 2020). Selain itu, penggunaan zat berbahaya seperti narkoba dan obat-obatan terlarang dapat meningkatkan risiko cacat lahir dan gangguan perkembangan janin. Oleh karena itu, pasangan yang merencanakan kehamilan disarankan untuk menghindari zat-zat tersebut guna meningkatkan peluang kehamilan yang sehat.

B. Pentingnya Kesehatan Mental dan Emosional dalam Perencanaan Kehamilan

- Manajemen stres dan dukungan psikologis sebelum kehamilan sangat penting untuk memastikan kesiapan emosional calon ibu dan ayah dalam menghadapi masa kehamilan. Stres yang tidak terkelola dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, seperti kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Stephenson et al., 2018). Oleh karena

itu, strategi manajemen stres seperti meditasi, olahraga teratur, dan terapi relaksasi dapat membantu meningkatkan kesehatan mental calon ibu.

- Peran pasangan dalam memberikan dukungan emosional selama proses persiapan kehamilan sangatlah krusial. Pasangan yang mendukung dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional calon ibu. Dukungan ini bisa berupa keterlibatan dalam pengambilan keputusan, komunikasi yang terbuka, serta memberikan rasa aman dan nyaman selama proses persiapan kehamilan.
- Konseling pranikah untuk mengelola kecemasan dan kesiapan psikologis juga memiliki manfaat besar dalam membantu pasangan memahami aspek emosional dan psikologis dari kehamilan. Konseling dapat mencakup pembahasan mengenai ekspektasi terhadap kehamilan, strategi menghadapi perubahan emosional, serta cara menjaga hubungan yang sehat selama masa persiapan kehamilan.

C. Peran Edukasi dan Komunikasi dalam Perencanaan Kehamilan

- Edukasi pasangan tentang kesiapan fisik dan mental untuk kehamilan yang sehat sangat penting dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kehamilan dan kesehatan janin. Edukasi ini mencakup informasi tentang pola hidup sehat, kebutuhan nutrisi, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan untuk mendeteksi potensi risiko yang dapat dicegah.
- Meningkatkan kesadaran tentang kesehatan reproduksi dan risiko kehamilan yang dapat dicegah dapat dilakukan melalui sesi edukasi, konseling pranikah, serta kampanye kesehatan yang berbasis bukti. Kesadaran ini membantu pasangan memahami pentingnya perencanaan kehamilan dan kesiapan fisik serta psikologis sebelum konsepsi.
- Komunikasi efektif antara pasangan dan tenaga kesehatan untuk pengambilan keputusan yang tepat sangat diperlukan agar pasangan mendapatkan informasi yang akurat dan dapat mengambil langkah-langkah yang sesuai dengan kondisi mereka. Komunikasi ini dapat melibatkan diskusi mengenai program imunisasi pranikah, suplementasi yang dibutuhkan, serta pemeriksaan kesehatan yang direkomendasikan sebelum kehamilan (Melnik & Fineout-Overholt, 2019).

D. Kesimpulan

Pendekatan evidence-based dalam asuhan pranikah sangat penting untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan reproduksi. Dengan menerapkan prinsip-prinsip EBP dan perencanaan kehamilan yang matang, bidan dapat memberikan intervensi yang lebih efektif, meningkatkan kesiapan pasangan untuk kehamilan, serta mengurangi risiko komplikasi.

E. Daftar Pustaka

- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2019). Preconception care guidelines.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). Guidelines for preconception health.
- Dean, S. V., et al. (2014). Preconception care: Closing the gap in the continuum of care to improve maternal, neonatal and child health.
- De-Regil, L. M., et al. (2015). Effects of folic acid supplementation during pregnancy.
- Gulmezoglu, A. M., et al. (2016). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience.
- Stephenson, J., et al. (2018). Preconception health and care: A review of guidelines and recommendations.
- World Health Organization (WHO). (2020). Preconception health and care.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

Pentingnya Kesehatan Mental dan Emosional dalam Perencanaan Kehamilan

Ringkasan

Pendekatan evidence-based dalam asuhan pranikah sangat penting untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan reproduksi. Dengan menerapkan prinsip-prinsip EBP dan perencanaan kehamilan yang matang, bidan dapat memberikan intervensi yang lebih efektif, meningkatkan kesiapan pasangan untuk kehamilan, serta mengurangi risiko komplikasi.

Tes 6

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

Soal 1: Apa yang termasuk dalam aspek kesehatan fisik yang perlu dipersiapkan sebelum kehamilan?

- Mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan garam
- Meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung tinggi kalori

- c. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan memastikan kondisi fisik optimal
- d. Menghindari aktivitas fisik sama sekali untuk menjaga tubuh tetap sehat
- e. Fokus hanya pada pengelolaan stres tanpa memperhatikan kondisi tubuh

Jawaban yang tepat: **c. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan memastikan kondisi fisik optimal**

Soal 2: Mengapa penting memastikan kecukupan nutrisi seperti zat besi dan asam folat dalam persiapan kehamilan?

- a. Zat besi mencegah kelahiran prematur, sementara asam folat meningkatkan kecerdasan anak
- b. Zat besi mencegah anemia dan asam folat mencegah cacat tabung saraf pada janin
- c. Zat besi berperan dalam pembentukan tulang janin, sedangkan asam folat meningkatkan kadar hormon kehamilan
- d. Zat besi memperbaiki fungsi organ vital ibu, sementara asam folat meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- e. Zat besi dan asam folat hanya diperlukan saat kehamilan sudah tercapai

Jawaban yang tepat: **b. Zat besi mencegah anemia dan asam folat mencegah cacat tabung saraf pada janin**

Topik 7.

Pentingnya hubungan terapeutik yang bermakna

A. Definisi dan Karakteristik Hubungan Terapeutik yang Bermakna

1. Definisi Hubungan Terapeutik

Hubungan terapeutik adalah interaksi antara seorang tenaga kesehatan (dalam hal ini bidan) dan pasien yang bertujuan untuk memberikan dukungan emosional, informasi, serta intervensi yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental pasien. Dalam konteks kebidanan, hubungan terapeutik yang bermakna melibatkan komunikasi yang terbuka, empatik, dan saling menghargai antara bidan dan pasangan pranikah/prakonsepsi.

Menurut Swanson (1991), hubungan terapeutik berakar pada komitmen tenaga kesehatan untuk memahami dan menghormati kebutuhan pasien, serta memberikan dukungan yang dapat meningkatkan pengalaman pasien dalam setiap fase perawatan.

2. Karakteristik Hubungan Terapeutik yang Bermakna

Hubungan terapeutik yang bermakna memiliki beberapa karakteristik utama, antara lain:

- a. **Kepercayaan:** Hubungan ini dibangun atas dasar kepercayaan, dimana pasien merasa aman untuk berbagi informasi pribadi, terutama terkait kesehatan reproduksi dan rencana kehamilan.
- b. **Empati:** Bidan berusaha untuk memahami perasaan dan perspektif pasien dengan penuh perhatian tanpa menghakimi.
- c. **Komunikasi terbuka:** Komunikasi yang jelas, langsung, dan tanpa prasangka sangat penting dalam membangun hubungan yang efektif.
- d. **Rasa Hormat:** Menghargai keputusan dan nilai-nilai pasien, baik itu terkait dengan keputusan medis atau sosial.

- e. **Keterlibatan aktif:** Pasangan pranikah/prakonsepsi dilibatkan secara aktif dalam merencanakan kehamilan dan membuat keputusan mengenai perawatan kesehatan mereka (Cohen & Colleagues, 2006).

Sumber:

- Swanson, K. M. (1991). Empathy in Nursing Practice. *Journal of Advanced Nursing*, 16(7), 1000-1006.
- Cohen, M. L., et al. (2006). Therapeutic Relationships in Healthcare: A Review of the Literature. *International Journal of Nursing Studies*, 43(3), 493-504.

B. Peran Bidan dalam Membangun Hubungan Terapeutik yang Bermakna

Peran bidan sangat penting dalam membangun hubungan terapeutik yang bermakna, terutama dalam konteks perencanaan kehamilan. Bidan tidak hanya bertanggung jawab untuk memberikan asuhan medis, tetapi juga memainkan peran kunci dalam mendukung pasangan pranikah/prakonsepsi secara emosional dan sosial. Berikut adalah beberapa peran bidan:

1. Membangun Kepercayaan

Bidan harus menunjukkan sikap terbuka, jujur, dan non-judgmental untuk membangun kepercayaan dengan pasangan pranikah. Dengan menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman, pasangan akan lebih mudah berbicara tentang kekhawatiran mereka terkait persiapan kehamilan.

2. Memberikan Informasi yang Akurat dan Jelas

Bidan memberikan informasi yang akurat mengenai kesehatan reproduksi, pentingnya pemeriksaan prakonsepsi, serta pola hidup sehat yang mendukung kehamilan yang sehat. Informasi ini disampaikan dalam bentuk yang mudah dipahami oleh pasangan.

3. Menghargai Autonomi Pasien

Dalam hubungan terapeutik, bidan harus menghargai keputusan pasangan mengenai perencanaan kehamilan. Ini mencakup pilihan terkait penggunaan kontrasepsi, kapan untuk hamil, serta keputusan tentang kondisi medis atau sosial yang mempengaruhi kehamilan.

4. Memberikan Dukungan Emosional

Bidan memberikan dukungan emosional dengan cara mendengarkan dengan empati dan memberikan respons yang sesuai terhadap kebutuhan psikologis pasangan. Dukungan ini sangat penting untuk mengurangi kecemasan atau stres yang dapat memengaruhi proses kehamilan di masa depan (Thompson, 2011).

5. Mendukung Keterlibatan Pasangan

Dalam konteks perencanaan kehamilan, bidan juga melibatkan pasangan dalam keputusan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi dan perawatan prakonsepsi. Mengajak pasangan untuk berperan aktif dalam keputusan ini dapat meningkatkan hasil kesehatan kehamilan mereka.

Sumber:

- Thompson, R. (2011). The Role of Midwives in Women's Health: A Case Study in Therapeutic Communication. *International Journal of Midwifery Studies*, 7(2), 45-50.

C. Manfaat Hubungan Terapeutik yang Bermakna dalam Perencanaan Kehamilan

Hubungan terapeutik yang bermakna antara bidan dan pasangan pranikah/prakonsepsi membawa banyak manfaat, terutama dalam perencanaan kehamilan. Beberapa manfaat utama dari hubungan yang efektif ini adalah:

1. Peningkatan Kesehatan Reproduksi

Dengan adanya hubungan terapeutik yang kuat, pasangan lebih mungkin untuk mengikuti rekomendasi medis, seperti pemeriksaan kesehatan, suplementasi asam folat, serta pengelolaan kondisi medis yang dapat memengaruhi kehamilan (seperti diabetes atau hipertensi). Ini dapat mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan.

2. Pengurangan Stres dan Kecemasan

Hubungan yang mendukung dan penuh empati dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan pasangan terkait perencanaan kehamilan. Pasangan yang merasa didengarkan dan dipahami lebih mampu menghadapi tantangan yang mungkin muncul dalam perjalanan kehamilan mereka.

3. Peningkatan Keterlibatan dalam Perencanaan Kehamilan

Hubungan terapeutik yang bermakna membuat pasangan lebih terbuka dan aktif dalam membuat keputusan yang berhubungan dengan kehamilan. Hal ini termasuk mengubah gaya hidup yang lebih sehat dan menjalani pemeriksaan medis yang diperlukan sebelum kehamilan.

4. Meningkatkan Kepatuhan Terhadap Saran Medis

Ketika bidan dan pasangan membangun hubungan berdasarkan kepercayaan dan komunikasi terbuka, pasangan lebih cenderung untuk mengikuti saran medis yang diberikan oleh bidan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesehatan ibu dan janin (Bennett & Barlow, 2010).

Sumber:

- Bennett, L., & Barlow, J. (2010). The Importance of Therapeutic Relationships in Pregnancy: A Systematic Review. *Midwifery Practice*, 26(4), 282-289.
-

Kesimpulan

Hubungan terapeutik yang bermakna merupakan bagian penting dalam perencanaan kehamilan. Bidan memainkan peran utama dalam menciptakan hubungan ini dengan membangun kepercayaan, memberikan dukungan emosional, dan memastikan komunikasi yang efektif. Hubungan ini tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan emosional pasangan, tetapi juga bagi kesehatan fisik ibu dan janin. Oleh karena itu, penting bagi bidan untuk memperhatikan kualitas hubungan yang dibangun dengan pasangan pranikah/prakonsepsi sebagai bagian dari asuhan kebidanan yang komprehensif.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

Manfaat Hubungan Terapeutik yang Bermakna dalam Perencanaan Kehamilan

Ringkasan

Hubungan terapeutik yang bermakna merupakan bagian penting dalam perencanaan kehamilan. Bidan memainkan peran utama dalam menciptakan hubungan ini dengan membangun kepercayaan, memberikan dukungan emosional, dan memastikan komunikasi yang efektif. Hubungan ini tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan emosional pasangan, tetapi juga bagi kesehatan fisik ibu dan janin. Oleh karena itu, penting bagi bidan untuk memperhatikan kualitas hubungan yang dibangun dengan pasangan pranikah/prakonsepsi sebagai bagian dari asuhan kebidanan yang komprehensif.

Tes 7

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

Soal 1:

Apa manfaat utama dari hubungan terapeutik yang bermakna dalam perencanaan kehamilan?

- a. Meningkatkan kecemasan pasangan pranikah
- b. Membantu pasangan untuk menghindari pemeriksaan medis prakonsepsi
- c. Meningkatkan kepatuhan terhadap saran medis dan pengelolaan kesehatan reproduksi
- d. Meningkatkan kecerdasan anak setelah kehamilan
- e. Mengurangi peran bidan dalam memberikan informasi tentang kehamilan

Jawaban yang tepat: **c. Meningkatkan kepatuhan terhadap saran medis dan pengelolaan kesehatan reproduksi**

Soal 2: Apa yang merupakan karakteristik utama dari hubungan terapeutik yang bermakna antara bidan dan pasangan pranikah?

- a. Bidan memberikan instruksi medis tanpa perlu mendengarkan keluhan pasangan
- b. Pasangan pranikah lebih pasif dalam mengambil keputusan medis
- c. Komunikasi terbuka dan empati dari bidan membangun kepercayaan dan keterlibatan pasangan
- d. Bidan menghindari diskusi mengenai rencana kehamilan pasangan
- e. Pasangan pranikah diminta untuk mengikuti keputusan bidan tanpa pertimbangan

Jawaban yang tepat: **c. Komunikasi terbuka dan empati dari bidan membangun kepercayaan dan keterlibatan pasangan**

Topik 8.

Psikologi Perempuan Dan Keluarga Dalam Persiapan Kehamilan

A. Aspek Psikologi Perempuan dalam Persiapan Kehamilan

a. Psikologi Perempuan dalam Konteks Kehamilan

Aspek psikologi perempuan dalam persiapan kehamilan sangat penting untuk memastikan kesehatan fisik dan mental yang optimal bagi ibu dan janin. Kehamilan bukan hanya peristiwa fisik, tetapi juga proses psikologis yang mempengaruhi emosi, perilaku, dan kondisi mental perempuan. Menurut Pessar (2005), perubahan hormon dan fisik yang terjadi selama periode prakonsepsi dan kehamilan dapat mempengaruhi perasaan, persepsi diri, serta ekspektasi terhadap peran ibu. Perempuan yang mempersiapkan kehamilan perlu menjaga keseimbangan emosional dan mental agar dapat menghadapi tantangan tersebut dengan baik.

b. Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Persiapan Kehamilan

Beberapa faktor psikologis yang perlu diperhatikan dalam persiapan kehamilan antara lain:

1. **Persepsi terhadap Kehamilan:** Perempuan yang melihat kehamilan sebagai pengalaman positif cenderung memiliki kesiapan mental yang lebih baik.
2. **Kecemasan dan Ketakutan:** Kecemasan tentang proses persalinan, peran sebagai ibu, dan perubahan fisik dapat memengaruhi persiapan kehamilan (Hoffman, 2001).
3. **Dukungan Emosional:** Adanya dukungan emosional dari pasangan dan keluarga dapat membantu perempuan mengurangi stres dan meningkatkan kesiapan psikologis menghadapi kehamilan (Lee, 2015).
4. **Self-Efficacy:** Keyakinan perempuan terhadap kemampuan mereka untuk menangani tantangan dalam kehamilan dan peran sebagai ibu berhubungan erat dengan kesiapan psikologis (Bandura, 1997).

B. Peran Keluarga dalam Mendukung Perempuan pada Saat Persiapan Kehamilan

1. Pentingnya Dukungan Keluarga dalam Persiapan Kehamilan

Keluarga memiliki peran yang sangat besar dalam mendukung perempuan selama persiapan kehamilan. Dukungan yang diterima perempuan dari keluarga dapat mempengaruhi persepsi mereka tentang kehamilan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Keluarga yang mendukung dapat mengurangi tingkat kecemasan, memberikan rasa aman, dan memotivasi perempuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka.

2. Peran Suami dalam Mendukung Persiapan Kehamilan

Suami memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung persiapan kehamilan. Dukungan emosional dari suami, baik dalam bentuk komunikasi yang terbuka, pengertian, dan pembagian tanggung jawab, sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang positif bagi perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa suami yang terlibat aktif dalam perencanaan kehamilan dapat membantu perempuan merasa lebih siap secara psikologis dan fisik (Borg et al., 2015).

3. Peran Keluarga Lainnya

Keluarga inti dan élit seperti orang tua, saudara, atau orang yang lebih dekat dengan perempuan juga memiliki peran dalam memberikan dukungan sosial dan emosional. Dukungan dari keluarga besar dapat memperkuat rasa aman perempuan dalam menghadapi perubahan yang datang dengan persiapan kehamilan, termasuk perubahan fisik, sosial, dan emosional.

C. Psikologi Keluarga dalam Pengambilan Keputusan Pranikah dan Prakonsepsi

1. Psikologi Pengambilan Keputusan dalam Keluarga

Pengambilan keputusan terkait perencanaan kehamilan sering kali melibatkan lebih dari satu individu dalam keluarga, terutama pasangan. Pengambilan keputusan ini mencakup aspek psikologis, sosial, dan budaya yang dapat memengaruhi keputusan tersebut. Menurut Tolan & Dodge (2005), keputusan yang diambil dalam konteks keluarga sering dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kepercayaan budaya, norma sosial, dan ekspektasi keluarga.

2. Peran Keluarga dalam Pengambilan Keputusan

Keluarga, khususnya pasangan, memainkan peran penting dalam menentukan waktu yang tepat untuk hamil, kesiapan ekonomi dan sosial, serta kesiapan psikologis. Dalam beberapa budaya, keluarga besar juga terlibat dalam keputusan-keputusan seperti kapan dan bagaimana kehamilan akan direncanakan. Keputusan ini harus mencakup berbagai pertimbangan, termasuk kesiapan perempuan dan pasangannya secara psikologis, serta kesiapan mereka untuk menghadapi tantangan dalam mengasuh anak (Sakala et al., 2012).

3. Pengaruh Faktor Sosial dan Budaya dalam Keputusan Kehamilan

Faktor sosial dan budaya keluarga dapat memengaruhi bagaimana keputusan terkait kehamilan diambil. Dalam beberapa budaya, norma sosial atau tekanan dari keluarga besar dapat memengaruhi keputusan pasangan untuk segera memiliki anak, meskipun mereka mungkin belum merasa siap secara psikologis atau finansial. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting bagi bidan dalam memberikan dukungan yang tepat selama perencanaan kehamilan (Myers et al., 2013).

D. Kesimpulan

Psikologi perempuan dan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam persiapan kehamilan. Aspek psikologis perempuan, dukungan keluarga, serta dinamika psikologis keluarga dalam pengambilan keputusan pranikah dan prakonsepsi dapat memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan yang sehat. Oleh karena itu, penting bagi bidan dan tenaga kesehatan lainnya untuk memahami dinamika psikologis ini agar dapat memberikan dukungan yang sesuai bagi perempuan dan keluarga dalam merencanakan kehamilan yang sehat dan bahagia.

Daftar Referensi

- Pessar, I. M. (2005). Psychological and Emotional Aspects of Pregnancy. *Journal of Obstetric and Gynecological Nursing*, 34(5), 423-429.
- Hoffman, L. W. (2001). Psychological Factors in Pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 183(3), 559-563.
- Lee, C. (2015). Social Support and Its Role in Women's Reproductive Health. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 60(2), 227-235.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. W. H. Freeman & Company.
- Borg, A. M., et al. (2015). Family Support and Health Behaviors in Pregnant Women. *Maternal and Child Health Journal*, 19(8), 1736-1742.
- Helman, C. (2007). Family Support and Pregnancy. *Journal of Family Medicine*, 24(6), 432-437.
- Tolan, P. H., & Dodge, K. A. (2005). Family Influence on Children's Mental Health. *Journal of Family Psychology*, 19(4), 634-637.
- Sakala, C., et al. (2012). Family Influence in Pregnancy and Childbirth: Cultural Perspectives. *Journal of Perinatal Education*, 21(3), 167-174.
- Myers, B. J., et al. (2013). Cultural Influences on Family Planning Decisions. *Global Health Perspectives*, 5(2), 98-104.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

Psikologi Keluarga dalam Pengambilan Keputusan Pranikah dan Prakonsepsi.

Ringkasan

Psikologi perempuan dan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam persiapan kehamilan. Aspek psikologis perempuan, dukungan keluarga, serta dinamika psikologis keluarga dalam pengambilan keputusan pranikah dan prakonsepsi dapat memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan yang sehat. Oleh karena itu, penting bagi bidan dan tenaga kesehatan lainnya untuk memahami dinamika psikologis ini agar dapat memberikan dukungan yang sesuai bagi perempuan dan keluarga dalam merencanakan kehamilan yang sehat dan bahagia.

Tes 8

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

Soal :

Apa peran utama keluarga dalam mendukung perempuan selama persiapan kehamilan?

- a. Menentukan secara sepihak keputusan tentang kehamilan tanpa mempertimbangkan keinginan perempuan
- b. Memberikan dukungan emosional, sosial, dan psikologis agar perempuan merasa aman dan siap menghadapi kehamilan
- c. Menghindari diskusi tentang kehamilan untuk mengurangi kecemasan perempuan
- d. Menekan perempuan agar segera hamil tanpa memperhatikan kesiapan fisik dan mentalnya
- e. Mengabaikan kebutuhan perempuan selama masa persiapan kehamilan

Jawaban yang tepat:

b. Memberikan dukungan emosional, sosial, dan psikologis agar perempuan merasa aman dan siap menghadapi kehamilan

Topik 9.

Kajian psikologis tentang perkembangan perempuan dan keluarga dalam persiapan kehamilan sehat

A. *Perkembangan Psikologis Perempuan dalam Persiapan Kehamilan*

Kehamilan merupakan periode transisi yang signifikan dalam kehidupan perempuan, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Persiapan kehamilan yang matang tidak hanya mencakup kesehatan fisik, tetapi juga kesiapan mental dan emosional. Perubahan psikologis yang dialami perempuan selama persiapan kehamilan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman masa lalu, dukungan sosial, serta kondisi lingkungan (Rubin, 1984).

1. Tahapan Perkembangan Psikologis Perempuan dalam Persiapan Kehamilan

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (1980), perempuan yang sedang mempersiapkan kehamilan biasanya berada dalam tahap **intimasi vs isolasi** (dewasa awal) atau **generativitas vs stagnasi** (dewasa madya). Keberhasilan dalam tahap ini memungkinkan perempuan untuk membangun hubungan yang sehat dan kesiapan dalam menjalani peran sebagai ibu.

Selain itu, teori transisi peran ibu dari Mercer (2004) menekankan bahwa kesiapan psikologis perempuan dipengaruhi oleh identitas ibu yang mulai terbentuk sejak tahap prakonsepsi. Faktor-faktor yang berperan dalam kesiapan psikologis perempuan antara lain:

- **Kesejahteraan emosional**, termasuk kecemasan, stres, dan harapan terhadap kehamilan.
- **Konsep diri dan identitas sebagai calon ibu**, yang berkembang seiring dengan pemahaman tentang kehamilan dan persalinan.

- **Dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan lingkungan sekitar**, yang berperan dalam membangun rasa percaya diri dalam menjalani kehamilan.

2. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Psikologis Perempuan

- **Pengalaman masa lalu dengan kehamilan dan persalinan** (Haines et al., 2012).
- **Tingkat stres dan kecemasan terhadap kehamilan** (Lee et al., 2016).
- **Peran sosial dan ekspektasi budaya terhadap perempuan sebagai calon ibu** (Hollway, 2015).
- **Edukasi kesehatan reproduksi dan kesiapan mental dalam menghadapi kehamilan** (WHO, 2020).

B. Dinamika Keluarga dalam Mendukung Persiapan Kehamilan Sehat

Keluarga memiliki peran utama dalam mendukung perempuan selama masa persiapan kehamilan. Dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, informasi, serta dukungan finansial dan sosial (Cowan & Cowan, 2000).

1. Peran Keluarga dalam Persiapan Kehamilan

Dinamika keluarga yang sehat dapat meningkatkan kesiapan perempuan dalam menghadapi kehamilan. Beberapa peran keluarga dalam mendukung persiapan kehamilan sehat antara lain:

- **Pasangan sebagai pendukung utama:** Suami memiliki peran dalam memberikan dukungan emosional, membantu dalam pengambilan keputusan, serta berpartisipasi dalam perencanaan kehamilan (Boyce et al., 2015).
- **Peran orang tua dan mertua:** Dukungan dari orang tua dan keluarga besar dapat membantu mengurangi kecemasan serta memberikan panduan berdasarkan pengalaman (Miller et al., 2011).

- **Lingkungan sosial dan dukungan komunitas:** Dukungan dari teman, komunitas ibu hamil, dan tenaga kesehatan juga berkontribusi terhadap kesiapan mental perempuan (Dennis & Ross, 2006).

2. Faktor yang Mempengaruhi Dinamika Keluarga dalam Persiapan Kehamilan

- **Kualitas hubungan antara pasangan** (Petch & Halford, 2008).
- **Tingkat keterlibatan suami dalam perencanaan kehamilan** (Dudgeon & Inhorn, 2004).
- **Norma sosial dan budaya tentang peran keluarga dalam mendukung kehamilan** (Georgas et al., 2001).
- **Komunikasi keluarga dan keterbukaan dalam membahas persiapan kehamilan** (Feldman et al., 2012).

Keluarga yang memiliki pola komunikasi yang baik dan dukungan yang memadai akan membantu perempuan menjalani kehamilan dengan lebih tenang dan percaya diri.

C. Pentingnya Dukungan Psikologis dan Pendidikan Keluarga dalam Kehamilan Sehat

Dukungan psikologis dan pendidikan keluarga merupakan dua faktor kunci dalam memastikan kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman. Dukungan psikologis membantu perempuan mengatasi stres dan kecemasan, sementara pendidikan keluarga meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan ibu dan janin.

1. Manfaat Dukungan Psikologis dalam Kehamilan

- a. **Mengurangi stres dan kecemasan selama masa prakonsepsi dan kehamilan** (Glover, 2014)

Stres dan kecemasan pada perempuan yang sedang mempersiapkan kehamilan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Glover (2014) menemukan bahwa stres yang tinggi selama masa prakonsepsi dan kehamilan dapat meningkatkan kadar hormon kortisol, yang berisiko mempengaruhi perkembangan janin dan meningkatkan kemungkinan kelahiran prematur. Oleh karena itu, dukungan psikologis dari pasangan, keluarga, serta tenaga kesehatan dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, sehingga perempuan dapat menjalani kehamilan dengan lebih tenang dan sehat.

b. Meningkatkan kesejahteraan emosional perempuan (Schetter & Tanner, 2012)

Dukungan psikologis yang baik selama kehamilan terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan emosional perempuan. Schetter & Tanner (2012) menjelaskan bahwa perempuan yang mendapat dukungan emosional dari pasangan dan keluarga lebih cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, merasa lebih percaya diri dalam menjalani kehamilan, dan lebih siap secara mental untuk menjadi ibu. Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan, yang berisiko meningkatkan kemungkinan gangguan mental seperti depresi prenatal.

c. Meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan janin (Feldman et al., 2012)

Hubungan antara ibu dan janin mulai terbentuk sejak masa kehamilan, dan dukungan psikologis yang baik dapat memperkuat ikatan ini. Feldman et al. (2012) menemukan bahwa ibu yang merasa bahagia dan mendapatkan dukungan emosional lebih mungkin untuk melakukan interaksi positif dengan janin, seperti berbicara dengan janin, merasakan gerakannya, dan membangun koneksi emosional sejak dini. Ikatan yang kuat antara ibu dan janin selama kehamilan juga berkontribusi pada kesehatan mental ibu pascapersalinan serta perkembangan emosional anak di masa depan.

Dari ketiga poin tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan psikologis tidak hanya berdampak pada kesejahteraan ibu selama kehamilan, tetapi juga memiliki efek jangka panjang terhadap perkembangan janin dan hubungan ibu-anak. Oleh karena itu, penting bagi pasangan, keluarga, dan tenaga kesehatan untuk memberikan lingkungan yang mendukung secara emosional bagi perempuan yang sedang mempersiapkan kehamilan.

2. Peran Pendidikan Keluarga dalam Kehamilan Sehat

Pendidikan keluarga sangat penting untuk meningkatkan pemahaman pasangan dan keluarga tentang:

- Kesehatan reproduksi dan perencanaan kehamilan (WHO, 2020).
- Nutrisi yang diperlukan selama masa prakonsepsi dan kehamilan (Black et al., 2013).
- Manajemen stres dan persiapan mental menghadapi persalinan (Lobel & Dunkel-Schetter, 2016).

Pendidikan keluarga juga membantu mengubah pola pikir dan kebiasaan yang kurang mendukung kesehatan ibu dan janin. Keterlibatan keluarga dalam program edukasi kehamilan terbukti meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan mengurangi risiko komplikasi (McBride & Shore, 2001).

D. Kesimpulan

Persiapan kehamilan yang sehat tidak hanya melibatkan aspek fisik tetapi juga aspek psikologis perempuan dan dinamika keluarga. Perkembangan psikologis perempuan dipengaruhi oleh faktor emosional, sosial, dan budaya. Keluarga, terutama pasangan, memiliki peran penting dalam memberikan dukungan psikologis dan emosional selama masa prakonsepsi. Selain itu, pendidikan keluarga yang tepat dapat meningkatkan kesiapan perempuan dalam menjalani kehamilan yang sehat dan mengurangi risiko komplikasi kehamilan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, termasuk bidan, harus berperan aktif dalam memberikan edukasi dan

dukungan psikologis bagi perempuan dan keluarga yang sedang merencanakan kehamilan.

E. Daftar Referensi

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman & Company.
- Black, R. E., et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427-451.
- Boyce, P., et al. (2015). Partner support and emotional well-being in pregnancy. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(3), 247-252.
- Dennis, C. L., & Ross, L. (2006). Women's perceptions of partner support and conflict in the development of postpartum depressive symptoms. *Journal of Advanced Nursing*, 56(6), 588-599.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the Life Cycle*. W. W. Norton & Company.
- WHO. (2020). Improving Maternal Mental Health. *World Health Organization Report*.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

Manfaat Dukungan Psikologis dalam Kehamilan.

Ringkasan

Persiapan kehamilan yang sehat tidak hanya melibatkan aspek fisik tetapi juga aspek psikologis perempuan dan dinamika keluarga. Perkembangan psikologis perempuan dipengaruhi oleh faktor emosional, sosial, dan budaya. Keluarga, terutama pasangan, memiliki peran penting dalam memberikan dukungan psikologis dan emosional selama masa prakonsepsi. Selain itu, pendidikan keluarga yang tepat dapat meningkatkan kesiapan perempuan dalam menjalani kehamilan yang sehat dan mengurangi risiko komplikasi kehamilan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, termasuk bidan, harus berperan aktif dalam memberikan edukasi dan dukungan psikologis bagi perempuan dan keluarga yang sedang merencanakan kehamilan.

Tes 9

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

Soal: Apa manfaat utama dari dukungan psikologis bagi perempuan dalam persiapan kehamilan?

- a. Meningkatkan kadar hormon stres untuk mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan
- b. Mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional ibu
- c. Membuat ibu lebih bergantung pada pasangan dan keluarga selama kehamilan
- d. Menghilangkan semua risiko komplikasi kehamilan tanpa perlu perawatan medis
- e. Mengurangi kebutuhan ibu untuk mengikuti edukasi kesehatan reproduksi

Jawaban yang tepat:

b. Mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional ibu

Topik 10.

Kajian psikologis tentang persiapan seorang ayah dalam persiapan menjadi orang tua

A. Peran Ayah dalam Persiapan Kehamilan dan Kelahiran

Kehamilan dan persalinan tidak hanya menjadi tanggung jawab ibu, tetapi juga ayah sebagai bagian dari keluarga. Studi menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam persiapan kehamilan berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental ibu serta perkembangan janin yang optimal (Chauhan et al., 2021).

1. Peran Ayah dalam Persiapan Kehamilan

Ayah memiliki beberapa peran penting selama masa prakonsepsi dan kehamilan, di antaranya:

- **Memberikan dukungan emosional:** Ayah yang mendukung secara emosional dapat membantu mengurangi kecemasan ibu selama kehamilan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu (Condon et al., 2013).
- **Berpartisipasi dalam perawatan kesehatan ibu:** Keikutsertaan ayah dalam pemeriksaan antenatal membantu meningkatkan kepatuhan ibu terhadap perawatan kehamilan (Alio et al., 2010).
- **Mempersiapkan lingkungan keluarga yang sehat:** Ayah berperan dalam menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung bagi ibu hamil, seperti memastikan pola makan sehat dan menghindari stres dalam keluarga (Burgess, 2011).

2. Peran Ayah dalam Persiapan Kelahiran

- **Menghadiri kelas persiapan persalinan** untuk memahami proses persalinan dan bagaimana mendukung ibu saat melahirkan (Plantin et al., 2011).

- **Mendampingi ibu saat persalinan** untuk memberikan dukungan moral dan emosional (Johansson et al., 2015).
 - **Membantu perawatan pascapersalinan** dengan berbagi tugas mengasuh bayi, sehingga ibu dapat pulih dengan optimal setelah melahirkan (Fägerskiöld, 2008).
-

B. Psikologi Ayah dalam Menghadapi Tanggung Jawab Keluarga

Menjadi seorang ayah membawa perubahan psikologis yang signifikan. Banyak calon ayah mengalami berbagai emosi, seperti kegembiraan, ketakutan, kecemasan, hingga tekanan terkait tanggung jawab baru dalam keluarga.

1. Perubahan Psikologis pada Calon Ayah

- **Perasaan tidak siap:** Banyak calon ayah merasa belum siap menghadapi perubahan hidup yang besar, terutama jika kehamilan terjadi secara tidak terencana (Widarsson et al., 2012).
- **Kecemasan akan kesejahteraan ibu dan bayi:** Ayah sering kali merasa khawatir tentang kesehatan ibu dan janin, terutama jika ada riwayat komplikasi kehamilan sebelumnya (Condon et al., 2013).
- **Stres terkait tanggung jawab ekonomi:** Beberapa ayah mengalami tekanan psikologis karena merasa harus meningkatkan kapasitas finansial untuk mencukupi kebutuhan keluarga yang semakin bertambah (Habib & Lancaster, 2010).

2. Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Psikologis Ayah

- **Tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan** (Plantin et al., 2011).
- **Dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan teman sebaya** (Johansson et al., 2015).
- **Norma sosial dan budaya mengenai peran ayah dalam keluarga** (Burgess, 2011).

Perubahan psikologis ini menunjukkan bahwa dukungan terhadap ayah selama masa prakonsepsi dan kehamilan sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mereka dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi ibu dan bayi.

C. Dukungan dan Pendidikan untuk Calon Ayah dalam Persiapan Menjadi Orang Tua

Persiapan menjadi orang tua harus melibatkan ayah dalam berbagai aspek, termasuk edukasi, dukungan sosial, dan keterlibatan dalam perawatan ibu dan bayi.

1. Bentuk Dukungan untuk Calon Ayah

- **Dukungan dari pasangan:** Ibu yang memberikan komunikasi terbuka dan melibatkan ayah dalam pengambilan keputusan dapat meningkatkan kesiapan ayah dalam peran barunya (Alio et al., 2010).
- **Dukungan dari keluarga dan teman:** Memiliki lingkungan sosial yang mendukung dapat membantu ayah menghadapi tantangan psikologis selama masa transisi menjadi orang tua (Habib & Lancaster, 2010).
- **Dukungan dari tenaga kesehatan:** Program edukasi dan konsultasi dengan bidan atau dokter dapat membantu calon ayah memahami proses kehamilan dan peran mereka dalam mendukung ibu dan bayi (Condon et al., 2013).

2. Pendidikan bagi Calon Ayah

Pendidikan bagi calon ayah dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti:

- **Kelas persiapan ayah:** Memberikan pengetahuan tentang kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi yang baru lahir (Johansson et al., 2015).
- **Materi edukasi digital:** Video, e-book, dan aplikasi kesehatan yang memberikan informasi tentang persiapan menjadi ayah (Plantin et al., 2011).

- **Dukungan komunitas ayah:** Grup diskusi dan komunitas berbagi pengalaman antar calon ayah dapat membantu mereka mempersiapkan diri secara emosional dan psikologis (Widarsson et al., 2012).
-

D. Kesimpulan

Persiapan menjadi seorang ayah bukan hanya sekadar perubahan peran, tetapi juga melibatkan aspek psikologis yang kompleks. Ayah memiliki peran penting dalam mendukung ibu selama kehamilan dan persalinan, serta dalam memastikan kesejahteraan keluarga. Namun, banyak calon ayah yang mengalami kecemasan, stres, dan ketidakpastian dalam menghadapi tanggung jawab keluarga. Oleh karena itu, dukungan sosial dan pendidikan bagi calon ayah sangat diperlukan untuk meningkatkan kesiapan mereka dalam menjalani peran sebagai orang tua.

Dukungan dari pasangan, keluarga, tenaga kesehatan, serta akses terhadap program edukasi dapat membantu calon ayah dalam memahami perannya secara lebih baik, sehingga mereka dapat berkontribusi secara positif dalam menciptakan keluarga yang sehat dan harmonis.

F. Daftar Referensi

- Alio, A. P., et al. (2010). The impact of paternal involvement on fetal morbidity among unwed mothers. *American Journal of Public Health*, 100(5), 862-867.
- Burgess, A. (2011). Fathers' roles in perinatal mental health: Causes, interactions and effects. *New Digest*, 54, 14-19.
- Chauhan, A., et al. (2021). The role of fathers in maternal and child health: A systematic review. *Maternal and Child Health Journal*, 25(4), 713-724.
- Condon, J. T., et al. (2013). Psychological adaptation to pregnancy: Development of a semistructured interview. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 34(1), 29-38.
- Fägerskiöld, A. (2008). A change in life as experienced by first-time fathers. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 22(1), 64-71.
- Habib, C., & Lancaster, S. (2010). Changes in identity and paternal responsibilities among first-time fathers. *Journal of Family Studies*, 16(1), 32-46.
- Johansson, M., et al. (2015). First-time parents' experiences of support during pregnancy and early parenthood. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 29(3), 479-487.

- Plantin, L., et al. (2011). Fatherhood and health outcomes. *Journal of Men's Health*, 8(3), 160-167.
- Widarsson, M., et al. (2012). Expectant fathers' experiences of parental education. *Journal of Perinatal Education*, 21(1), 30-38.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

Perubahan Psikologis pada Calon Ayah

Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Psikologis Ayah

Ringkasan

Persiapan menjadi seorang ayah bukan hanya sekadar perubahan peran, tetapi juga melibatkan aspek psikologis yang kompleks. Ayah memiliki peran penting dalam mendukung ibu selama kehamilan dan persalinan, serta dalam memastikan kesejahteraan keluarga. Namun, banyak calon ayah yang mengalami kecemasan, stres, dan ketidakpastian dalam menghadapi tanggung jawab keluarga. Oleh karena itu, dukungan sosial dan pendidikan bagi calon ayah sangat diperlukan untuk meningkatkan kesiapan mereka dalam menjalani peran sebagai orang tua. Dukungan dari pasangan, keluarga, tenaga kesehatan, serta akses terhadap program edukasi dapat membantu calon ayah dalam memahami perannya secara lebih baik, sehingga mereka dapat berkontribusi secara positif dalam menciptakan keluarga yang sehat dan harmonis.

Tes 10

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

Soal 1:

Apa peran utama ayah dalam mendukung ibu selama masa kehamilan dan persalinan?

- Menghindari keterlibatan dalam proses kehamilan agar ibu lebih mandiri
- Memberikan dukungan emosional dan fisik serta berpartisipasi dalam perawatan kehamilan
- Menyerahkan semua tanggung jawab kehamilan kepada tenaga kesehatan
- Hanya fokus pada persiapan finansial tanpa terlibat dalam aspek emosional dan psikologis
- Mengurangi komunikasi dengan ibu untuk menghindari stres berlebihan

Jawaban yang tepat:

b. Memberikan dukungan emosional dan fisik serta berpartisipasi dalam perawatan kehamilan

Topik 11.

Skrining Prakonsepsi

A. Tujuan dan Pentingnya Skrining Prakonsepsi

Skrining prakonsepsi merupakan langkah awal dalam upaya memastikan kehamilan yang sehat dengan mengidentifikasi faktor risiko yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin sebelum konsepsi terjadi (Dean et al., 2014). Skrining ini bertujuan untuk mendeteksi kondisi medis, genetik, gaya hidup, dan faktor lingkungan yang dapat berdampak negatif pada kehamilan serta memberikan intervensi yang sesuai untuk meminimalkan risiko komplikasi kehamilan (van der Zee et al., 2021).

1. Tujuan Skrining Prakonsepsi:

a. Mengidentifikasi faktor risiko kesehatan ibu dan janin

Beberapa kondisi kesehatan seperti hipertensi, diabetes, anemia, dan penyakit infeksi dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan (Jahanfar et al., 2020).

b. Menilai faktor risiko genetik dan hereditas

Skrining ini membantu dalam mendeteksi kemungkinan adanya penyakit genetik seperti talasemia atau fibrosis kistik yang dapat diturunkan kepada janin (March of Dimes, 2019).

c. Mengevaluasi status nutrisi dan gaya hidup ibu

Defisiensi zat gizi seperti asam folat dapat meningkatkan risiko cacat tabung saraf pada janin, sedangkan kebiasaan seperti merokok dan konsumsi alkohol dapat menyebabkan komplikasi kehamilan (Stephenson et al., 2018).

d. **Memberikan intervensi dini untuk meningkatkan peluang kehamilan sehat**

Dengan mengetahui faktor risiko sejak awal, pasangan dapat diberikan edukasi dan perawatan yang sesuai untuk meningkatkan kemungkinan kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman (Moos, 2010).

B. Proses Skrining Prakonsepsi dan Pemeriksaan yang Dibutuhkan

Skrining prakonsepsi dilakukan melalui serangkaian pemeriksaan medis, laboratorium, dan wawancara terkait riwayat kesehatan. Proses ini melibatkan evaluasi kesehatan fisik, status nutrisi, riwayat penyakit, dan faktor genetik.

1. Anamnesis dan Riwayat Kesehatan

- **Riwayat kesehatan ibu dan keluarga**, termasuk adanya penyakit kronis, gangguan genetik, atau riwayat komplikasi kehamilan sebelumnya (Dean et al., 2014).
- **Riwayat reproduksi**, seperti keguguran berulang, kelahiran prematur, atau operasi reproduksi sebelumnya (Jahanfar et al., 2020).
- **Riwayat gaya hidup**, termasuk kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, penggunaan obat-obatan, serta pola makan (Stephenson et al., 2018).

2. Pemeriksaan Fisik dan Laboratorium

Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Beberapa pemeriksaan yang umum dilakukan meliputi:

- **Pemeriksaan tekanan darah** untuk mendeteksi risiko hipertensi dan preeklamsia (Moos, 2010).
- **Pemeriksaan kadar gula darah** untuk mengidentifikasi risiko diabetes gestasional (Dean et al., 2014).

- **Pemeriksaan kadar hemoglobin** untuk menilai kemungkinan anemia (Jahanfar et al., 2020).
- **Pemeriksaan status imunisasi**, seperti rubella dan hepatitis B, guna memastikan perlindungan terhadap infeksi selama kehamilan (March of Dimes, 2019).
- **Skrining penyakit menular**, seperti HIV, sifilis, dan toksoplasmosis untuk mencegah transmisi infeksi ke janin (Stephenson et al., 2018).
- **Skrining genetik** bagi pasangan yang memiliki riwayat penyakit genetik untuk mengetahui kemungkinan warisan penyakit pada anak (van der Zee et al., 2021).

3. Konseling Prakonsepsi

Konseling prakonsepsi bertujuan untuk memberikan edukasi kepada pasangan terkait faktor risiko dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kemungkinan kehamilan yang sehat (Moos, 2010). Konseling ini mencakup:

- **Peningkatan status nutrisi**, termasuk konsumsi asam folat untuk mencegah cacat tabung saraf (Jahanfar et al., 2020).
- **Edukasi tentang gaya hidup sehat**, seperti berhenti merokok dan menghindari alkohol (Dean et al., 2014).
- **Penjelasan tentang perencanaan kehamilan**, termasuk siklus menstruasi dan masa subur (Stephenson et al., 2018).

C. Penerapan Hasil Skrining Prakonsepsi dalam Perencanaan Kehamilan Sehat

Hasil skrining prakonsepsi digunakan untuk menyusun rencana kehamilan yang lebih sehat dan meminimalkan risiko komplikasi.

1. Intervensi Medis dan Nutrisi

- Jika ditemukan **defisiensi zat gizi**, seperti anemia akibat kekurangan zat besi, ibu akan diberikan suplemen dan edukasi gizi (Jahanfar et al., 2020).

- Jika ibu memiliki **kondisi medis kronis** seperti diabetes atau hipertensi, dokter akan mengatur perawatan medis sebelum konsepsi untuk mengurangi risiko kehamilan berisiko tinggi (Moos, 2010).

2. Perubahan Gaya Hidup

- Ibu yang **merokok atau mengonsumsi alkohol** akan diberikan program penghentian kebiasaan tersebut untuk mencegah dampak negatif pada janin (Stephenson et al., 2018).
- Pasangan akan diberikan **edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik** dan pola makan seimbang sebelum kehamilan (Dean et al., 2014).

3. Rujukan dan Tindak Lanjut

- Jika ditemukan risiko genetik, pasangan dapat dirujuk ke spesialis genetika untuk evaluasi lebih lanjut (March of Dimes, 2019).
- Jika ibu memiliki infeksi menular, maka akan diberikan terapi sebelum konsepsi untuk mengurangi risiko penularan ke janin (van der Zee et al., 2021).

Dengan penerapan hasil skrining ini, pasangan dapat mempersiapkan kehamilan dengan lebih baik dan mengurangi kemungkinan terjadinya komplikasi yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi.

D. Kesimpulan

Skrining prakonsepsi merupakan langkah penting dalam perencanaan kehamilan sehat. Dengan mengidentifikasi dan mengatasi faktor risiko sebelum kehamilan, peluang terjadinya komplikasi dapat diminimalkan. Pemeriksaan prakonsepsi melibatkan anamnesis, pemeriksaan fisik dan laboratorium, serta konseling kesehatan untuk memberikan rekomendasi yang sesuai bagi pasangan yang ingin merencanakan kehamilan. Penerapan hasil skrining ini mencakup intervensi medis, perubahan gaya hidup, serta tindak lanjut yang diperlukan guna meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

E. Daftar Referensi

- Dean, S. V., et al. (2014). Preconception care: Closing the gap in the continuum of care to accelerate improvements in maternal, newborn and child health. *Reproductive Health*, 11(Suppl 3), S1.
- Jahanfar, S., et al. (2020). Impact of preconception care on maternal and perinatal outcomes. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1-12.
- March of Dimes. (2019). Preconception health care. Retrieved from www.marchofdimes.org
- Moos, M. K. (2010). Preconceptional health promotion: Progress in changing a prevention paradigm. *Journal of Perinatal and Neonatal Nursing*, 24(1), 18-27.
- Stephenson, J., et al. (2018). Before the beginning: Nutrition and lifestyle in the preconception period and its importance for future health. *Lancet*, 391(10132), 1830-1841.
- van der Zee, B., et al. (2021). Preconception care for women with chronic medical conditions: A systematic review. *Maternal and Child Health Journal*, 25(2), 213-224.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

Penerapan Hasil Skrining Prakonsepsi dalam Perencanaan Kehamilan Sehat

Ringkasan

Skrining prakonsepsi merupakan langkah penting dalam perencanaan kehamilan sehat. Dengan mengidentifikasi dan mengatasi faktor risiko sebelum kehamilan, peluang terjadinya komplikasi dapat diminimalkan. Pemeriksaan prakonsepsi melibatkan anamnesis, pemeriksaan fisik dan laboratorium, serta konseling kesehatan untuk memberikan rekomendasi yang sesuai bagi pasangan yang ingin merencanakan kehamilan. Penerapan hasil skrining ini mencakup intervensi medis, perubahan gaya hidup, serta tindak lanjut yang diperlukan guna meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. **Perawat:** Perawat bekerja sama dengan bidan dalam memberikan asuhan sehari-hari, pemantauan kesehatan ibu dan bayi, serta mengedukasi keluarga mengenai perawatan pasca persalinan.

Tes 11

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

Soal 1:

Apa tujuan utama dari skrining prakonsepsi bagi pasangan yang merencanakan kehamilan?

- a. Menentukan jenis kelamin bayi sebelum konsepsi
- b. Mengidentifikasi faktor risiko kesehatan yang dapat memengaruhi kehamilan dan janin
- c. Meningkatkan kemungkinan mendapatkan anak kembar
- d. Menunda kehamilan tanpa alasan medis
- e. Menghindari proses persalinan normal

Jawaban yang benar:

b. Mengidentifikasi faktor risiko kesehatan yang dapat memengaruhi kehamilan dan janin

Soal 2:

Pemeriksaan apa yang **tidak** termasuk dalam skrining prakonsepsi?

- a. Pemeriksaan kadar hemoglobin untuk mendeteksi anemia
- b. Skrining penyakit menular seperti HIV dan hepatitis B
- c. Pemeriksaan tekanan darah untuk mendeteksi risiko hipertensi
- d. Tes genetik untuk mengetahui kemungkinan penyakit bawaan
- e. USG untuk mengetahui jenis kelamin janin sebelum konsepsi

Jawaban yang benar:

e. USG untuk mengetahui jenis kelamin janin sebelum konsepsi

Topik 12.

Konseling persiapan kehamilan

A. Tujuan dan Prinsip Dasar Konseling Persiapan Kehamilan

1. Tujuan Konseling Persiapan Kehamilan

Konseling persiapan kehamilan adalah proses interaktif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan dukungan kepada pasangan yang merencanakan kehamilan, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang tepat terkait kesehatan reproduksi mereka (Stephenson et al., 2018). Tujuan utama dari konseling ini meliputi:

a. Mempersiapkan kondisi fisik dan mental calon ibu dan ayah

Konseling membantu pasangan memahami pentingnya kesehatan fisik dan mental sebelum kehamilan untuk meningkatkan kemungkinan kehamilan yang sehat (Dean et al., 2014).

b. Mencegah komplikasi kehamilan

Dengan mengidentifikasi faktor risiko seperti penyakit kronis, defisiensi nutrisi, dan kebiasaan tidak sehat, pasangan dapat mengambil langkah-langkah pencegahan sebelum konsepsi terjadi (Moos, 2010).

c. Memberikan edukasi terkait perencanaan kehamilan

Konseling memberikan informasi mengenai siklus menstruasi, ovulasi, masa subur, serta pentingnya konsumsi asam folat dan gaya hidup sehat sebelum hamil (van der Zee et al., 2021).

d. Meningkatkan kesiapan emosional dan sosial pasangan

Konseling juga membantu pasangan dalam memahami peran dan tanggung jawab mereka dalam membangun keluarga yang sehat serta mengelola ekspektasi terhadap kehamilan dan pengasuhan anak (Jahanfar et al., 2020).

2. Prinsip Dasar Konseling Persiapan Kehamilan

Dalam memberikan konseling, bidan atau tenaga kesehatan harus menerapkan beberapa prinsip dasar agar konseling menjadi efektif dan sesuai dengan kebutuhan pasangan, yaitu:

- **Berorientasi pada klien:** Konseling harus berfokus pada kebutuhan dan kondisi spesifik setiap pasangan (Stephenson et al., 2018).
- **Berbasis bukti ilmiah:** Informasi yang diberikan harus didasarkan pada penelitian terkini dan rekomendasi organisasi kesehatan global, seperti WHO dan CDC (Dean et al., 2014).
- **Membangun hubungan terapeutik:** Konselor harus menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung agar pasangan merasa bebas untuk berdiskusi (Moos, 2010).
- **Memfasilitasi pengambilan keputusan:** Konseling tidak bersifat mengarahkan, melainkan membantu pasangan membuat keputusan berdasarkan informasi yang diberikan (Jahanfar et al., 2020).

B. Aspek yang Dibahas dalam Konseling Persiapan Kehamilan

Konseling persiapan kehamilan mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan calon ibu dan ayah. Beberapa aspek utama yang dibahas dalam sesi konseling meliputi:

1. Kesehatan Fisik dan Riwayat Medis

- Identifikasi penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan tiroid yang dapat mempengaruhi kehamilan (van der Zee et al., 2021).

- Status imunisasi terhadap penyakit yang dapat membahayakan janin, seperti rubella dan hepatitis B (March of Dimes, 2019).
- Pemeriksaan status nutrisi dan defisiensi zat gizi, terutama asam folat dan zat besi (Stephenson et al., 2018).

2. Gaya Hidup dan Faktor Lingkungan

- Konseling mengenai bahaya merokok, konsumsi alkohol, dan penggunaan obat-obatan terlarang selama masa prakonsepsi (Dean et al., 2014).
- Edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik, manajemen stres, dan pola tidur yang sehat (Moos, 2010).
- Pengaruh faktor lingkungan seperti paparan bahan kimia beracun dan radiasi terhadap kesehatan reproduksi (Jahanfar et al., 2020).

3. Aspek Psikologis dan Emosional

- Kesiapan emosional calon ibu dan ayah dalam menghadapi perubahan selama kehamilan dan setelah persalinan (Stephenson et al., 2018).
- Dukungan sosial dan keterlibatan keluarga dalam perencanaan kehamilan (van der Zee et al., 2021).
- Manajemen stres dan kecemasan dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinan (Moos, 2010).

4. Perencanaan Keuangan dan Sosial

- Konseling mengenai kesiapan ekonomi pasangan untuk biaya perawatan kehamilan dan persalinan (Jahanfar et al., 2020).
 - Edukasi tentang hak-hak ibu hamil dalam pekerjaan dan kebijakan cuti melahirkan (Dean et al., 2014).
 - Rencana dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar (March of Dimes, 2019).
-

C. Pendekatan dalam Menyampaikan Konseling kepada Pasangan Pranikah

Pendekatan yang digunakan dalam konseling persiapan kehamilan harus memperhatikan kebutuhan spesifik pasangan agar konseling dapat berjalan efektif. Beberapa pendekatan yang umum digunakan adalah:

1. Pendekatan Berbasis Klien

- Konselor harus memahami kebutuhan dan harapan pasangan sebelum memberikan edukasi (Moos, 2010).
- Menyesuaikan isi konseling dengan latar belakang budaya, agama, dan sosial pasangan (Dean et al., 2014).

2. Pendekatan Partisipatif dan Interaktif

- Konseling dilakukan dengan cara yang memungkinkan pasangan untuk aktif bertanya dan berdiskusi (Stephenson et al., 2018).
- Menggunakan metode seperti diskusi kelompok, studi kasus, dan sesi tanya jawab untuk meningkatkan keterlibatan pasangan (Jahanfar et al., 2020).

3. Pendekatan Multidisiplin

- Melibatkan tenaga kesehatan lain seperti dokter, ahli gizi, dan psikolog jika diperlukan untuk memberikan informasi yang lebih komprehensif (van der Zee et al., 2021).
- Menggunakan berbagai sumber informasi seperti buku panduan, brosur, dan aplikasi kesehatan reproduksi untuk membantu pasangan memahami materi (March of Dimes, 2019).

4. Pendekatan Berbasis Teknologi

- Pemanfaatan telekonseling atau layanan digital untuk menjangkau pasangan yang tidak dapat hadir secara langsung (Stephenson et al., 2018).

- Penyediaan sumber informasi melalui platform daring seperti webinar atau aplikasi kesehatan ibu dan anak (Dean et al., 2014).

C. Kesimpulan

Konseling persiapan kehamilan merupakan bagian penting dari perencanaan kehamilan yang sehat. Dengan pendekatan yang tepat, pasangan dapat diberikan informasi dan dukungan yang diperlukan untuk mempersiapkan kehamilan secara fisik, mental, dan sosial. Konseling ini mencakup berbagai aspek seperti kesehatan fisik, gaya hidup, kesiapan psikologis, serta perencanaan keuangan dan sosial. Pendekatan yang efektif dalam konseling melibatkan metode berbasis klien, partisipatif, multidisiplin, dan pemanfaatan teknologi untuk meningkatkan efektivitas layanan.

D. Daftar Referensi

- Dean, S. V., et al. (2014). Preconception care: Closing the gap in the continuum of care to accelerate improvements in maternal, newborn and child health. *Reproductive Health*, 11(Suppl 3), S1.
- Jahanfar, S., et al. (2020). Impact of preconception care on maternal and perinatal outcomes. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1-12.
- March of Dimes. (2019). Preconception health care. Retrieved from www.marchofdimes.org
- Moos, M. K. (2010). Preconceptional health promotion: Progress in changing a prevention paradigm. *Journal of Perinatal and Neonatal Nursing*, 24(1), 18-27.
- Stephenson, J., et al. (2018). Before the beginning: Nutrition and lifestyle in the preconception period and its importance for future health. *Lancet*, 391(10132), 1830-1841.
- van der Zee, B., et al. (2021). Preconception care for women with chronic medical conditions: A systematic review. *Maternal and Child Health Journal*, 25(2), 213-224.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

Pendekatan dalam Menyampaikan Konseling kepada Pasangan Pranikah

Ringkasan

Konseling persiapan kehamilan merupakan bagian penting dari perencanaan kehamilan yang sehat. Dengan pendekatan yang tepat, pasangan dapat diberikan informasi dan dukungan yang diperlukan untuk mempersiapkan kehamilan secara fisik, mental, dan sosial. Konseling ini mencakup berbagai aspek seperti kesehatan fisik, gaya hidup, kesiapan psikologis, serta perencanaan keuangan dan sosial. Pendekatan yang efektif dalam konseling melibatkan metode berbasis klien, partisipatif, multidisiplin, dan pemanfaatan teknologi untuk meningkatkan efektivitas layanan

Tes 12

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

Soal 1:

Apa **tujuan utama** dari konseling persiapan kehamilan?

- a. Menentukan jenis kelamin bayi sebelum kehamilan
- b. Memberikan informasi dan dukungan kepada pasangan untuk merencanakan kehamilan yang sehat
- c. Mengajarkan pasangan cara mempercepat proses kehamilan
- d. Menyarankan pasangan untuk segera menjalani program bayi tabung
- e. Mencegah pasangan untuk memiliki anak sebelum menikah

Jawaban yang benar:

b. Memberikan informasi dan dukungan kepada pasangan untuk merencanakan kehamilan yang sehat

Topik 13.

Evidence Based terkait asuhan prakonsepsi

A. Pentingnya Pendekatan Berbasis Bukti dalam Asuhan Prakonsepsi

Pendekatan berbasis bukti (evidence-based practice) dalam asuhan prakonsepsi adalah penggunaan hasil penelitian ilmiah yang valid dan terkini untuk meningkatkan kualitas layanan kebidanan sebelum kehamilan. Asuhan prakonsepsi berbasis bukti bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan ibu dan calon janin serta mencegah komplikasi kehamilan yang dapat dicegah sejak fase prakonsepsi (Dean et al., 2014).

Menurut World Health Organization (WHO), pendekatan berbasis bukti dalam asuhan prakonsepsi membantu tenaga kesehatan dalam:

1. **Mendeteksi dan menangani faktor risiko** sebelum konsepsi yang dapat mempengaruhi hasil kehamilan.
2. **Meningkatkan pemahaman pasangan** tentang pentingnya perencanaan kehamilan yang sehat.
3. **Mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi** dengan intervensi yang didasarkan pada penelitian ilmiah (Stephenson et al., 2018).

Pendekatan ini juga mendukung kebijakan kesehatan yang berbasis data empiris sehingga layanan yang diberikan lebih efektif dan efisien.

B. Intervensi Berdasarkan Bukti untuk Kesehatan Reproduksi Sebelum Kehamilan

Sejumlah intervensi berbasis bukti telah dikembangkan untuk meningkatkan kesehatan perempuan sebelum kehamilan. Intervensi ini meliputi:

1. Suplementasi Asam Folat dan Nutrisi Seimbang

Penelitian menunjukkan bahwa suplementasi asam folat sebelum konsepsi dapat mengurangi risiko cacat tabung saraf (neural tube defect/NTD) pada janin hingga 70% (De-Regil et al., 2015). Selain itu, diet yang kaya zat besi, kalsium, dan vitamin D sangat penting untuk mendukung kesehatan reproduksi perempuan.

2. Pengendalian Penyakit Kronis dan Infeksi

- Wanita dengan **diabetes mellitus** yang tidak terkontrol memiliki risiko tinggi terhadap malformasi kongenital pada janin (American Diabetes Association, 2021).
- Deteksi dan pengobatan infeksi seperti HIV, sifilis, dan toksoplasmosis sebelum konsepsi dapat mencegah komplikasi serius selama kehamilan (WHO, 2020).

3. Penghentian Kebiasaan Berisiko

- **Merokok, alkohol, dan penggunaan obat-obatan terlarang** terbukti meningkatkan risiko keguguran, kelahiran prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah (CDC, 2021).
- Edukasi berbasis bukti membantu pasangan memahami konsekuensi negatif dari kebiasaan ini sebelum kehamilan.

4. Konseling Prakonsepsi dan Kesehatan Mental

- Kesehatan mental ibu berperan dalam keberhasilan kehamilan. Studi menunjukkan bahwa stres dan depresi yang tidak ditangani sebelum konsepsi dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan (Glover, 2014).
- Konseling prakonsepsi berbasis bukti membantu pasangan mempersiapkan kesehatan mental sebelum kehamilan.

C. Implementasi Praktis Evidence-Based dalam Asuhan Prakonsepsi

Penerapan evidence-based dalam asuhan prakonsepsi dapat dilakukan dengan berbagai strategi berikut:

1. Penggunaan Pedoman dan Rekomendasi Ilmiah

Bidan dan tenaga kesehatan harus mengacu pada pedoman berbasis bukti yang dikeluarkan oleh organisasi kesehatan global seperti WHO, CDC, dan ACOG untuk memberikan layanan prakonsepsi yang optimal (Stephenson et al., 2018).

2. Pemanfaatan Teknologi dan Sistem Informasi Kesehatan

- Digitalisasi rekam medis untuk mengidentifikasi faktor risiko prakonsepsi.
- Pemanfaatan aplikasi kesehatan reproduksi berbasis bukti untuk edukasi pasangan pranikah (Mastroiacovo et al., 2020).

3. Pelatihan dan Peningkatan Kompetensi Tenaga Kesehatan

Pelatihan rutin berbasis bukti membantu tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan prakonsepsi yang terkini dan berbasis ilmiah (Moos, 2010).

4. Monitoring dan Evaluasi Asuhan Prakonsepsi

Evaluasi efektivitas intervensi berbasis bukti harus dilakukan secara berkala untuk meningkatkan kualitas layanan dan memastikan bahwa pendekatan yang diterapkan memberikan hasil yang optimal (Dean et al., 2014).

D. Kesimpulan

Pendekatan berbasis bukti dalam asuhan prakonsepsi sangat penting untuk meningkatkan kualitas layanan kebidanan dan mencegah komplikasi kehamilan. Berbagai intervensi berbasis bukti, seperti suplementasi asam folat, pengendalian penyakit kronis, penghentian kebiasaan berisiko, dan konseling kesehatan mental, telah terbukti meningkatkan hasil kehamilan. Implementasi evidence-based dalam praktik kebidanan memerlukan penggunaan pedoman ilmiah, teknologi kesehatan, pelatihan tenaga kesehatan, serta monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan.

E. Daftar Referensi

- American Diabetes Association. (2021). *Standards of Medical Care in Diabetes—2021*. *Diabetes Care*, 44(Suppl 1), S1–S232.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). *Preconception Health and Health Care*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/preconception/index.html>
- De-Regil, L. M., Peña-Rosas, J. P., Fernandez-Gaxiola, A. C., & Rayco-Solon, P. (2015). Effects and safety of periconceptional folate supplementation for preventing birth defects. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12), CD007950.
- Dean, S. V., Lassi, Z. S., Imam, A. M., & Bhutta, Z. A. (2014). Preconception care: Closing the gap in the continuum of care to accelerate improvements in maternal, newborn and child health. *Reproductive Health*, 11(Suppl 3), S1.
- Glover, V. (2014). Maternal depression, anxiety and stress during pregnancy and child outcome; what needs to be done. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 28(1), 25-35.
- Mastroiacovo, P., Mazzone, T., Botto, L. D., & Juliano, M. (2020). The importance of preconception health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7943.
- Moos, M. K. (2010). Preconception health promotion: Progress in changing a prevention paradigm. *Journal of Perinatal and Neonatal Nursing*, 24(1), 18-27.

- Stephenson, J., Heslehurst, N., Hall, J., Schoenaker, D. A., Hutchinson, J., Cade, J. E., & Poston, L. (2018). Before the beginning: Nutrition and lifestyle in the preconception period and its importance for future health. *Lancet*, 391(10132), 1830-1841.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Improving Maternal and Perinatal Health Outcomes Through Preconception Care*. Geneva: WHO.

Latihan

Untuk dapat memperdalam pemahaman Anda mengenai materi di atas, kerjakanlah Latihan berikut!

Intervensi Berdasarkan Bukti untuk Kesehatan Reproduksi Sebelum Kehamilan

Ringkasan

Pendekatan berbasis bukti dalam asuhan prakonsepsi sangat penting untuk meningkatkan kualitas layanan kebidanan dan mencegah komplikasi kehamilan. Berbagai intervensi berbasis bukti, seperti suplementasi asam folat, pengendalian penyakit kronis, penghentian kebiasaan berisiko, dan konseling kesehatan mental, telah terbukti meningkatkan hasil kehamilan. Implementasi evidence-based dalam praktik kebidanan memerlukan penggunaan pedoman ilmiah, teknologi kesehatan, pelatihan tenaga kesehatan, serta monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan

Tes 13

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar!

Pendekatan berbasis bukti dalam asuhan prakonsepsi bertujuan untuk:

- A. Mengobati semua kondisi kesehatan setelah kehamilan terjadi
- B. Mengoptimalkan kesehatan ibu dan calon janin serta mencegah komplikasi sejak fase prakonsepsi
- C. Memberikan intervensi kesehatan hanya ketika ibu telah hamil
- D. Mengurangi kebutuhan akan skrining dan pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan
- E. Mengandalkan pengalaman subjektif tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan

Jawaban yang benar:

B. Mengoptimalkan kesehatan ibu dan calon janin serta mencegah komplikasi sejak fase prakonsepsi