



Pre Marietal **EDUCATION**

Disusun Oleh :
Anjar Astuti, SST, M.Tr.Keb
Yanik Muyassaroh, SST, MPH



Prodi Kebidanan Blora Program Diploma Tiga
Poltekkes Kemenkes Semarang

DAFTAR ISI

COVER

Konsep perkawinan	1
Delapan fungsi keluarga.....	2
Kesehatan prakonsepsi.....	5
Persiapan menjadi catin.....	6
Perencanaan kehamilan.....	10
KB dan alat kontrasepsi.....	11
1000 HPK.....	14
Stunting.....	16
Indeks Massa Tubuh (IMT).....	19
Lingkar Lengan Atas (LILA).....	20
Anemia.....	22
4 Terlalu.....	23
Merokok.....	24
DAFTAR ISI	

KONSEP PERKAWINAN

Hi!

Apasih Perkawinan Itu?

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

Pernikahan merupakan suatu ikatan diantara dua orang manusia antara laki laki dan perempuan diikuti percampuran dua keluarga yang berbeda latar belakang baik dari segi ekonomi, kebudayaan dan lainnya. Secara psikologis pernikahan diharuskan penyatuan sepasang manusia secara emosional dengan karakteristik yang berbeda dimana dalam penyatuan tersebut begitu banyak memerlukan perjuangan karena secara fitrah manusia itu memiliki kepribadian yang berbeda.



Hakekat perkawinan adalah membentuk rumah tangga yang harmonis penuh dengan kedamaian, cinta kasih sayang dan penuh tanggung jawab antara suami isteri. Keluarga sejahtera merupakan dambaan dan harapan dari setiap keluarga untuk saling berbagi perasaan, cinta kasih, serta materi. Untuk mencapai kondisi tersebut bukan suatu yang tidak mungkin terjadi apabila setiap anggota keluarga menerapkan fungsi-fungsi yang seharusnya berjalan di dalam kehidupan keluarga. Fungsi yang dimaksud dikenal sebagai “Delapan Fungsi Keluarga.”



**KELUARGA BAHAGIA
ADALAH KELUARGA
YANG TERENCANA**

PRE MARIETAL EDUCATION

DELAPAN FUNGSI KELUARGA

1. FUNGSI AGAMA

Fungsi agama adalah untuk memenuhi kebutuhan mendasar yang dimiliki setiap orang untuk menjalani kehidupan sosial. Setiap anak yang lahir pertama-tama ditanamkan cita-cita keagamaan dan diberi identitas keagamaan oleh keluarganya. Dengan adanya pendidikan nilai-nilai agama dapat memberikan bimbingan ke arah yang benar dalam kehidupan sehari-hari, sehingga terhindar dari perbuatan keji dan mungkar.

2. FUNGSI SOSIAL BUDAYA

Fungsi sosial budaya, artinya Suasana rumah perlu diresapi dengan budaya sosial. Interaksi sosial, adaptasi, dan sosialisasi semua akan difasilitasi oleh nilai-nilai sosial budaya. Fungsi sosiokultural memberikan kesempatan kepada keluarga dan seluruh anggotanya untuk mengolah kekayaan keragaman budaya bangsa secara keseluruhan.

BAGAIMANA CARA MENCIPTAKAN SIKAP SOSIAL DALAM KELUARGA

Cara menciptakan sikap sosial yaitu dengan budaya saling mencintai, mengasahi dan menyantuni kepada orang yang tidak mampu.



3. FUNGSI CINTA KASIH

Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah kebutuhan akan cinta kasih. Dengan cinta dan kasih sayang yang terjadi dengan baik di keluarga, maka rumah tangga akan menjadi tempat yang menyenangkan bagi anggota keluarga yang lain. Cara menghadirkan Cinta Kasih di dalam keluarga antara lain :

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



DELAPAN FUNGSI KELUARGA

4. FUNGSI PERLINDUNGAN

Setiap orang yang membutuhkan perlindungan dapat memperoleh dari keluarga. Setiap anggota keluarga terlindung dari perilaku buruk sehingga setiap orang merasa aman dan terlindung dari kejadian yang tidak menyenangkan.

5. FUNGSI REPRODUKSI

Mengetahui dan menanamkan fungsi reproduksi sangat penting bagi keluarga untuk mengatur reproduksi sehat yang terencana, sehingga anak yang dilahirkan nantinya mampu menjadi generasi penerus yang berkualitas.

6. FUNGSI SOSIALISASI PENDIDIKAN

Pendidikan dalam keluarga tidak hanya tentang bagaimana cara mencerdaskan saja, akan tetapi bagaimana membentuk karakter yang berakhlak mulia.

7. FUNGSI EKONOMI

Keluarga dalam fungsi ekonomi merupakan tempat membina dan menanamkan nilai-nilai keuangan keluarga, dan merencanakan keuangan keluarga, sehingga terwujud keluarga sejahtera.



BAGAIMANA MEWUJUDKAN KEHIDUPAN KELUARGA YANG AMAN DAN DAMAI ?

1. Orang tua mampu memberikan cinta kasih sayang serta dapat mengayomi anak sejak kecil sampai dewasa.
2. Pemaaf dan tidak pemaah
3. Anggota keluarga yang lebih tua menyayangi yang lebih muda
4. Anggota keluarga yang lebih muda menyayangi yang lebih tua.



MENGAPA PERLU MENINGKATKAN PENDAPATAN KELUARGA

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

DELAPAN FUNGSI KELUARGA



8. FUNGSI LINGKUNGAN

Kesadaran akan pentingnya lingkungan yang bersih, sehat, dan nyaman perlu ditanamkan sejak dini. Hal ini bertujuan agar mendorong sikap dan perilaku peduli lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, melakukan kegiatan penghijauan, hemat energi, dan sebagainya.

APA SIH KESEHATAN PRAKONSEPSI ITU?

Kesehatan prakonsepsi adalah kondisi kesehatan orang tua sebelum terjadi pembuahan. Kesehatan prakonsepsi harus tetap dioptimalkan sekalipun perempuan tidak merencanakan kehamilan mengingat banyak perempuan yang tidak menyadari bahwa dirinya hamil padahal dirinya tidak merencanakan kehamilan.



Berapa Usia **PERNIKAHAN IDEAL?**



Usia perkawinan ideal menurut Undang-undang Republik Indonesia No.16 Tahun 2019 Pasal 7 telah menetapkan perkawinan dapat dilakukan jika pria dan wanita sudah mencapai umur 20 tahun. BKKBN (2017) menyatakan bahwa usia pernikahan ideal 21-25 tahun sedangkan menurut ilmu biologis dan psikologis, umur ideal menikah untuk perempuan 20-25 tahun sedangkan laki-laki umur 25-30 tahun. Pada usia tersebut merupakan masa yang paling baik untuk berumah tangga, karena pada usia tersebut adalah usia yang sudah matang dan bisa berfikir dewasa.

Hasil penelitian Rahmad (2017) menyatakan bahwa pernikahan membutuhkan ketepatan untuk memulainya, dari pasangan yang tepat, waktu tepat hingga usia yang tepat. Sebuah perkawinan merupakan lambang dari saling cinta antara laki-laki dan perempuan sehingga penyampaian informasi terkait gizi persiapan kehamilan sangat penting disampaikan kepada pasangan calon pengantin yang akan melangsungkan pernikahan (Sidarta, 2019).

PERSIAPAN MENJADI CATIN



Jadi catin pastinya harus punya kondisi fisik yang prima dan kesehatan reproduksi yang baik apalagi untuk menjalani kehidupan baru sebagai suami dan istri. Meskipun fungsi dan organ fisik catin wanita dan pria berbeda, tapi masing-masing catin harus tahu kondisi dan kesehatan pasangan, termasuk bagaimana menjaganya. Apa saja sech yang harus dipersiapkan??

1. Persiapan fisik (cek status kesehatan pasangan)

1. Pemeriksaan status kesehatan : tanda-tanda vital (suhu, nadi, frekuensi nafas, tekanan darah).
2. Pemeriksaan darah yang dianjurkan Golongan darah dan rhesus, gula darah sewaktu (GDS), Thalasia, Hepatitis B dan C, TORCH (toksoplasmosis, rubella, cytomegalovirus dan herpes simpleks)
3. Pemeriksaan urin : urin rutin

2. Persiapan Gizi

Setiap catin dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan bergizi seimbang. Makanan yang sesuai dengan gizi seimbang tentunya harus terdiri dari makanan pokok seperti nasi, jagung, sagu, dll), lauk pauk sumber protein (tahu, tempe, ikan, daging sapi, ayam, dll), sayuran (bayam, kangkung, wortel, kacang panjang, dll) dan minum air putih yang cukup hingga 8 gelas per hari.



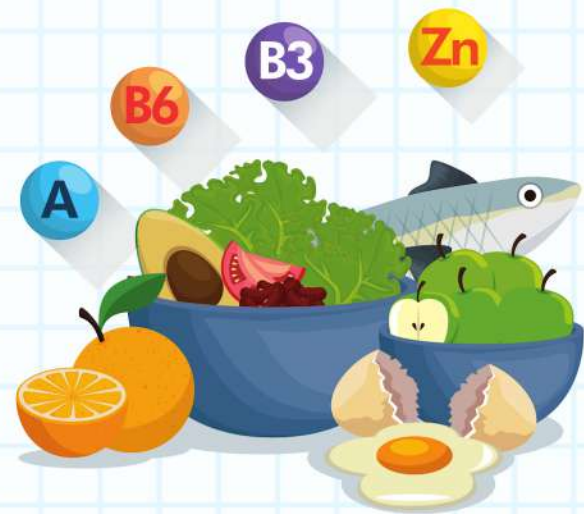
Proporsi dalam setiap kali makan juga harus diperhatikan, yang biasa digambarkan dengan ISI PIRINGKU, yaitu aturan pembagian makanan dalam Isi Piringku adalah:

- 1/2 porsi piring makan terdiri dari sayur dan buah-buahan yang beragam jenis dan warna.
- 1/3 dari 1/2 porsinya di isi dengan buah-buahan
- 2/3 dari 1/2 porsinya di isi sayuran.
- 1/3 dari 1/2 piring makan diisi dengan protein (ikan, ayam, daging, kacang-kacangan dan lainnya),
- 2/3 dari 1/2 piring makan diisi dengan karbohidrat/makanan pokok (biji-bijian utuh, nasi, gandum, jagung dan lainnya).



PERSIAPAN MENJADI CATIN

Khususnya untuk catin wanita yang merupakan calon seorang ibu yang nantinya akan hamil dan mempunyai bayi tentunya harus memperhatikan gizi seimbang ini. Apabila ibunya kekurangan gizi pada saat hamil, maka bayi yang ada didalam kandungan tidak dapat berkembang dengan optimal dan akan berpengaruh pada perkembangan organ-organ pentingnya. Hal ini juga yang bisa mengakibatkan bayi menjadi stunting. Selain jenis makanan sesuai dengan ISI PIRINGKU, catin sebaiknya juga memperhatikan kualitas bahan makanan yang akan dimasak. Tidak kalah penting adalah memastikan kebersihan bahan makanan dan alat memasak yang akan digunakan. Catin dapat mencuci bahan makanan menggunakan air mengalir, mencuci peralatan dengan sabun dan air mengalir, untuk memastikan semua bersih dari bakteri dan kotoran.



3. Pemberian imunisasi TT pada calon pengantin

Pencegahan dan perlindungan diri yang aman terhadap penyakit tetanus dilakukan dengan pemberian 5 dosis imunisasi TT mencapai kekebalan penuh. Imunisasi ini penting dilakukan karena pada saat catin pertama kali berhubungan seksual, umumnya organ kelamin mengalami luka akibat selaput darah robek. Luka ini dapat menjadi jalan masuk bakteri tetanus. Imunisasi lainnya yang cukup penting juga adalah imunisasi HPV, imunisasi ini ditujukan untuk mencegah kanker serviks. Catin dapat berkonsultasi lebih lanjut ke tenaga kesehatan, kapan waktu terbaik melakukan pemeriksaan dan imunisasi-imunisasi ini.

Tabel rentang waktu pemberian imunisasi TT dan lama perlindungannya:

Imunisasi TT	Selang Waktu Minimal	Lama Perlindungan
TT 1		Langkah awal pembentukan kekebalan tubuh terhadap penyakit Tetanus
TT 2	1 bulan setelah TT 1	3 tahun
TT 3	6 bulan setelah TT 2	5 tahun
TT 4	12 bulan setelah TT 3	10 tahun
TT 5	12 bulan setelah TT 4	>25 tahun



PERSIAPAN MENJADI CATIN

4. Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi

Kualitas kesehatan organ reproduksi catin akan sangat berpengaruh pada kondisikehamilan. Penting bagi catin (laki laki dan wanita) untuk mengenal kondisi organreproduksinya dan menjaganya dari penyakit seperti IMS. Terdapat pemeriksaan rutin yang sebaiknya dilakukan oleh catin wanita, yang sebaiknya dilakukan secara rutin setelah aktif secara seksual. Beberapa diantaranya adalah seperti IVA dan papsmear (pemeriksaan untuk mengetahui adanya risiko kanker serviks).

- Sebaiknya pakaian dalam diganti minimal 2 kali sehari.
- Tidak menggunakan pakaian dalam yang ketat dan kebersihan non sintetis.
- Membersihkan organ reproduksi luar dari depan ke belakang dengan menggunakan air bersih dan dikeringkan menggunakan handuk atau tisu.
- Pakailah handuk yang bersih, kering, tidak lembab/bau



Bagaimana Cara Menjaga **KEBERSIHAN ALAT REPRODUKSI ?**

Perempuan

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

Laki-Laki

Bagi laki-laki dianjurkan disunat untuk kesehatan.



PERSIAPAN MENJADI CATIN

5. Memilih Gaya Hidup Sehat

Tidak merokok Catin yang masih merokok, yuk mulai belajar untuk berhenti merokok kalau sudah mau menikah. Selain memberikan efek negatif pada diri sendiri seperti meningkatkan risiko penyakit jantung dan kanker, hingga menurunnya fungsi seksual, merokok juga dapat mengganggu kesehatan orang disekelilingnya. Apalagi nanti catin akan mulai hidup bareng dengan pasangan, jadi jaga kesehatan diri dan jaga kesehatan pasangan dengan berhenti merokok.

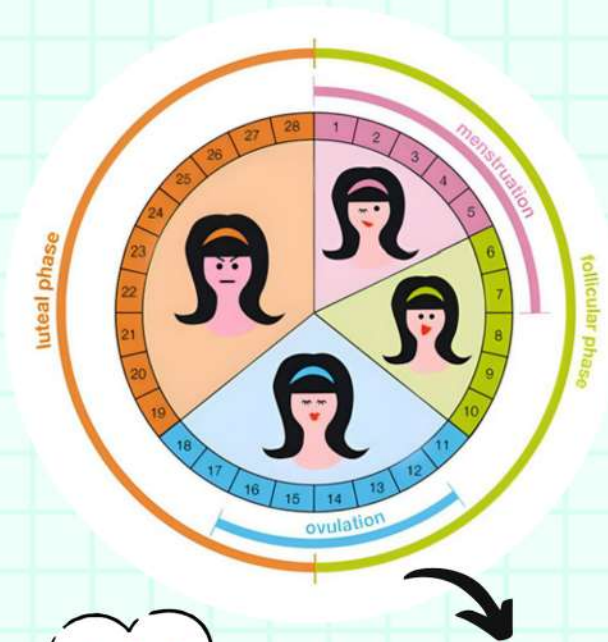
Untuk menjaga kesehatan dan menyiapkan kondisi fisik yang prima, catin juga harus rutin berolahraga. Olah raga yang dianjurkan minimal dilakukan selama 30 menit setiap harinya. Catin bisa memilih olahraga yang ringan seperti jalan kaki, jogging, atau senam peregangan di rumah. Bisa juga memilih olahraga bersama pasangan, seperti badminton atau bersepeda bersama.



Hal yang Perlu Dipersiapkan DALAM PERENCANAAN KEHAMILAN

Menstruasi

Catin penting untuk memahami siklus menstruasi agar pada saat setelah menikah Catin dapat merencanakan kehamilan dengan baik. Siklus menstruasi adalah perubahan dalam tubuh wanita, khususnya pada bagian organ reproduksi. Menstruasi terjadi ketika lapisan dinding rahim (endometrium) yang menebal luruh karena tidak adanya pembuahan sel telur. Siklus menstruasi pada tiap wanita berbeda-beda, bisa terjadi antara 23-35 hari, namun rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari.



Kalender Ovulasi



Menstruation/Menstruasi

Dinding rahim meluruh, menstruasi terjadi. Hormon progesteron dan esterogen menurun, kekebalan tubuh menurun, kulit menjadi kering, suhu tubuh menjadi rendah.

Follicular Phase/Fase Folikular

Dinding rahim mulai menebal lagi. Hormon esterogen dilepaskan. Kekebalan tubuh meningkat, badan lebih segar, mood lebih positif.

Ovulation/Ovulasi

Dinding rahim memproduksi protein untuk sel telur yang matang, esterogen mencapai level maksimal, kondisi kulit terbaik, nafsu makan meningkat.

Luteal Phase/Fase Luteal

Dinding rahim terus menebal, bila tidak ada pembuahan dindingnya akan meluruh. Kadar hormon progesteron dan esterogen meningkat. Stres, sakit kepala, jerawat mulai muncul.

Hal yang Perlu dipersiapkan DALAM PERENCANAAN KEHAMILAN

Alat Kontrasepsi

Catin perlu memahami cara merencanakan kehamilan yang ideal atau kehamilan yang dipersiapkan dan direncanakan dengan baik. Apabila Catin berkeinginan untuk menunda kehamilan, penting untuk Catin memahami berbagai pilihan metode kontrasepsi yang dapat Catin pakai untuk merencanakan kehamilan.

MACAM ALAT KONTRASEPSI

Pil KB Kombinasi

Kelebihan

1. Membantu mengurangi perdarahan menstruasi dan nyeri haid.
2. Tidak mengganggu hubungan seksual.
3. Mengurangi resiko kehamilan diluar rahim, kanker ovarium, kanker endometrium, kista ovarium, dan penyakit radang panggul.
4. Mudah didapatkan di fasilitas kesehatan dan apotek.
5. Mengurangi jerawat.
6. Mengobati PMS.

Keterbatasan

1. Mengganggu produksi ASI.
2. Perubahan pola haid.
3. Dapat menyebabkan kenaikan atau penurunan berat badan.
4. Mungkin menyebabkan sakit kepala ringan dan mual.
5. Tidak menjamin perlindungan terhadap Infeksi Menular Seksual seperti HIV/AIDS

Hormonal harus
diminum secara
rutin

Efektivitasnya
mencapai

92%



Apa Saja Macam ALAT KONTRASEPSI ?

Pil KB Progestin/Mini Pil

Kelebihan

1. Tidak mempengaruhi produksi ASI.
2. Tidak mengganggu hubungan seksual.
3. kesuburan cepat kembali setelah berhenti minum pil.

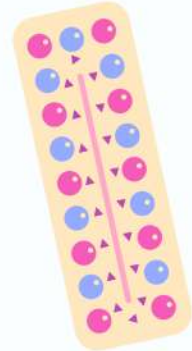
Keterbatasan

1. Menyebabkan perubahan pada pola haid.
2. Menyebabkan kenaikan berat badan.
3. Dapat menyebabkan sakit kepala ringan, perubahan suasana hati, mual.
4. Tidak dapat memberikan perlindungan terhadap Infeksi Menular Seksual seperti HIV/AIDS.
5. Pil progestin tidak ada dalam alkon program, sehingga harus dibeli sendiri.

Hormonal harus diminum secara rutin

Efektivitasnya mencapai

92%



KB Kondom

Kelebihan

1. Mudah didapat dan mudah digunakan.
2. Mencegah kehamilan, IMS, sekaligus HIV.
3. Tidak mengganggu produksi ASI.
4. Tidak perlu resep dokter atau pemeriksaan kesehatan khusus.

Keterbatasan

1. Cara dan kedisiplinan penggunaannya sangat mempengaruhi keberhasilan kontrasepsi.
2. Harus selalu tersedia setiap kali berhubungan seksual.
3. Memerlukan kerjasama yang baik dengan pasangan.

Metode penghalang mudah didapatkan

Efektivitasnya mencapai

85%



Apa Saja Macam ALAT KONTRASEPSI ?

Suntik Kombinasi (1 Bulan)

Kelebihan

1. Tidak perlu digunakan setiap hari.
2. Tidak mengganggu hubungan seksual.
3. Mengurangi resiko kanker endometrium, radang panggul, serta kehamilan diluar kandungan.

Keterbatasan

1. Mengganggu siklus haid.
2. dapat mengganggu produksi ASI.
3. Bisa menyrbabkan kenaikan atau penurunan berat badan.
4. menimbulkan sakit kepala ringan hingga mual mutah.

Hormonal dengan jangka waktu tertentu (per 1 bulan)

Efektivitasnya mencapai

97%



Suntik Progestin (3 Bulan)

Kelebihan

1. Tidak diperlukan pemeriksaan panggul dan payudara.
2. Tidak perlu penggunaan setiap hari.
3. Tidak memengaruhi hubungan suami istri.
4. Mengurangi resiko kanker endometrium, dan kehamilan diluar kandungan.
5. mengurangi resiko beberapa penyebab radang panggul.

Keterbatasan

1. Mengganggu produksi ASI.
2. Pemulihan kesuburan setelah penghentian pemakaian terjadi secara bertahap rata-rata sekitar 5 bulan.
3. tidak melindungi dari IMS dan HIV/AIDS.
4. Efektifitas berkurang jika digunakan bersamaan dengan obat jamur, tuberkulosis, dan epilepsy.

Metode penghalang mudah didapatkan

Efektivitasnya mencapai

85%



Apa sih 1000 HPK ITU?



1000 HPK atau 1000 Hari Pertama Kehidupan adalah masa awal kehidupan yang dimulai saat dalam kandungan sampai 2 tahun pertama setelah kelahiran. Tujuan utama 1000 HPK yaitu mempercepat Perbaikan Gizi.

Periode Emas 1000 Hari Pertama Kehidupan



KEHAMILAN
280 HARI



0-6 BULAN
180 HARI



6-8 BULAN
60 HARI



8-12 BULAN
120 HARI



12-24 BULAN
360 HARI

Pada periode emas, pertumbuhan otak yang sangat pesat, yang mendukung seluruh proses pertumbuhan anak dengan sempurna. Dampak kekurangan gizi pada periode emas tidak dapat diperbaiki dimasa kehidupan selanjutnya.



Dampak Kekurangan Gizi PADA 1000 HPK ANAK



PENDARAHAN DAN
KEMATIAN IBU



BERAT BADAN LAHIR
RENDAH (BBLR)



ANAK LEMAH DAN
MUDAH SAKIT



ANAK PENDEK DAN
KURUS



ANAK MENGALAMI
GANGGUAN
KECERDASAN



ANAK KURANG KREATIF
DAN SULIT
MENDAPATKAN
PEKERJAAN YANG LAYAK

PRE MARIETAL EDUCATION

Persiapkan Kehamilan **DENGAN SEBAIK MUNGKIN**

Rencanakan kehamilan dengan cara berikut :



Hamil
sebaiknya pada
usia 20-35 tahun



Masa subur
wanita 10-15
hari setelah
pertama haid



Periksa status
gizi dan
kesehatan agar
normal & sehat

Apa itu **STUNTING?**

stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar.



"Salah satu penyebab STUNTING pada anak adalah kurangnya kesadaran dalam mempersiapkan kehamilan serta kurangnya gizi pada ibu hamil"



Kekurangan gizi kronis pada bayi di 1.000 Hari Pertama Kehidupan yang berlangsung lama dan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak

Anak STUNTING
cenderung lebih pendek
dari anak usianya

Apa Saja **DAMPAK STUNTING ?**

Dampak Jangka Pendek



Terganggunya perkembangan otak



Kecerdasan berkurang



Gangguan pertumbuhan fisik



Gangguan metabolisme tubuh

Dampak Jangka Panjang



Menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar



Menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah terserang penyakit



Meningkatnya terkena penyakit diabetes, kanker, stroke, jantung pada usia tua

"STUNTING memiliki dampak pada menurunnya sumber daya manusia, produktifitas, dan daya saing"

Sebagai Catin Harus **TAU APA ITU STUNTING**

Catin Harus Tau STUNTING

- Catin harus mengetahui tentang gejala Stunting yaitu perkembangan otak yang tidak optimal pada anak, gangguan pada perkembangan fisik, dan metabolisme anak
- Bila ibunya kurang gizi, maka bayi yang dikandung juga tidak dapat berkembang dengan optimal sehingga berpengaruh juga pada perkembangan organ-organ penting si bayi.
- Setiap catin harus mengecek kesehatan sekaligus memeriksa status gizi di Puskesmas terdekat, supaya bisa melahirkan generasi bebas Stunting.



CATIN YANG BERESIKO MELAHIRKAN

ANAK STUNTING



- Catin dengan riwayat gizi yang buruk. Status gizi dapat diketahui melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LLA), serta Indeks Masa Tubuh (IMS).
- Catin wanita yang mengalami anemia. Anemia dapat diketahui melalui pemeriksaan konjungtiva dan pemeriksaan kadar haemoglobin.
- Catin yang merokok.

"Anak Cerdas, bebas dari STUNTING"

INDEKS MASSA TUBUH (IMT)

Apa Itu Indeks Massa Tubuh?

Indeks massa tubuh atau indeks Quetelet merupakan proksi neuristik untuk lemak tubuh manusia berdasarkan berat badan seseorang dan tinggi. Catin wanita yang terlalu kurus berisiko tidak mampu mencukupi gizi bagi janin yang dikandungnya kelak. Gemuk atau kurusnya seseorang ditentukan dari Indeks Massa Tubuh.



Rumus Indeks Massa Tubuh

$$\text{IMT} : \frac{\text{BB (KG)}}{\text{TB}^2 \text{ (M)}}$$

Keterangan :

BB : Berat Badan (Kg)

TB : Tinggi Badan (M)

Ayo Hitung IMT



Klasifikasi Nilai Indeks Massa Tubuh

<17,0	: Sangat kurus (kekurangan BB tingkat berat)
17,0 - <18,5	: Kurus (kekurangan BB tingkat ringan)
18,5 - 25,0	: Normal
>25,0 - 27,0	: Gemuk (kelebihan BB tingkat ringan)
>27,0	: Obesitas (kelebihan BB tingkat berat)

LINGKAR LENGAN ATAS (LILA)

Apa Itu LILA?

Lingkar Lengan Atas atau LILA adalah Pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui risiko Kurang Energi Kronik (KEK) atau kekurangan gizi berkepanjangan pada catin wanita.



Cara Mengukur LILA

1. Tentukan posisi pangkal bahu
2. Tentukan posisi ujung siku dengan cara siku dilipat dengan telapak tangan ke arah perut
3. Tentukan titik tengah antara pangkal bahu dan ujung siku dengan menggunakan pita LILA atau meteran, dan beri tanda dengan pulpen/spidol
4. Lingkarkan pita LILA atau meteran sesuai tanda pulpen di sekeliling lengan pasien sesuai tanda (di pertengahan antara pangkal bahu dan siku)
5. Masukkan ujung pita di lubang yang ada pada pita LILA
6. Pita ditarik dengan perlahan, jangan terlalu ketat atau longgar
7. Baca angka yang ditunjukkan oleh tanda panah pada pita LiLA (ke arah angka yang lebih besar)
8. Nah berapa LILA catin wanita ... (cm)



Menentukan titik tengah antara pangkal bahu dan ujung siku dengan meteran



Lingkarkan dan masukkan ujung pita di lubang yang ada pada pita LILA. Baca menurut tanda panah



Menentukan titik tengah antara pangkal bahu dan ujung siku dengan pita LILA



LINGKAR LENGAN ATAS (LILA)

Klasifikasi KEK

Untuk mengetahui apakah mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) atau tidak?

Remaja 10-14 Tahun

Kurang : <18,5 cm
Sedang : 16,0 - <18,5 cm
Berat : <16,0 cm



Remaja 15-17 Tahun

Kurang : <22,0 cm
Sedang : 18,5 - <22,0 cm
Berat : <18,5 cm



Dewasa

> 23,5 cm



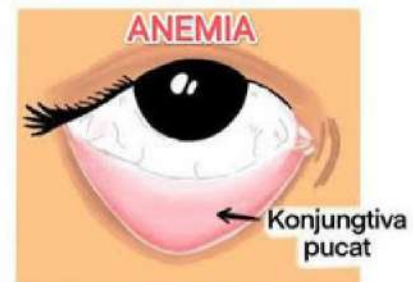
Jika LILA dan IMT Di bawah standart, Apa yang harus dilakukan???
Apabila angka LiLA catin di bawah standar jangan panik ya, Lakukan hal di bawah ini!!!!

- Catin dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, untuk mengetahui bagaimana cara memperbaiki status LILA dan IMT. Biasanya tenaga kesehatan juga biasa memberikan tips dan info terkait pola makan gizi seimbang dan kebiasaan-kebiasaan yang baiknya dilakukan catin secara rutin.
- Catin harus mulai menambah asupan makanan bergizi seimbang yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral. Makanan yang mengandung sumber protein seperti: telur, ayam, ikan, daging, tahu, dan berbagai jenis kacang-kacangan untuk protein nabati. Sedangkan untuk vitamin dan mineral dapat catin dapatkan dengan mengonsumsi makanan yang kaya vitamin dan mineral, seperti: susu (mengandung vitamin A, B, D an kalsium); ikan laut (mengandung vitamin D, A dan B); kacang-kacangan (mengandung vitamin E); sayur dan buah.
- Rendahnya angka LILA menunjukkan bahwa kekurangan makanan gizi sudah terjadi sejak masa remaja atau rentang waktu yang cukup lama, jadi memperbaikinya pun tidak bisa langsung instan.
- Begitu juga dengan IMT, apabila catin masuk dalam kategori dibawah atau diatas normal, catin dapat mengatasinya dengan mengatur pola makan gizi seimbang dan rutin berolahraga, setidaknya 30 menit perhari.

ANEMIA

Pengertian Anemia

- Anemia tidak sama dengan darah rendah. Anemia terjadi ketika kadar protein dalam sel darah merah atau yang biasa disebut hemoglobin (Hb) bernilai kurang dari 12 mg/dl. Catin yang anemia harus mendapatkan penanganan kesehatan dan gizi hingga mencapai normal dan dianjurkan menunda kehamilan dengan menggunakan alat kontrasepsi.
- Ciri wanita yang anemia umumnya akan cepat mengalami 5 L (Lelah, Letih, Lesu, Lemah, Lunglai), sering pusing dan mata berkunang-kunang. Ibu hamil dikatakan anemia apabila Hb <11 mg/dl dan dapat menimbulkan berbagai akibat seperti: pertumbuhan janin terhambat, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), bayi lahir sebelum waktunya (premature), risiko pendarahan saat melahirkan, anemia pada bayi yang dilahirkan, serta bayi yang mengalami kelainan bawaan.



Cara Mencegah ANEMIA

- Makan makanan yang bersumber protein seperti telur, ayam, ikan, daging.
- Minum Tablet Tambah Darah (TTD) 1 tablet per minggu sebelum hamil dan 1 tablet perhari selama kehamilan.
- Makan makanan yang bersumber dari zat besi, biasanya ada pada sayur-sayuran yang berwarna hijau, seperti bayam, kangkung dan kacang panjang.
- Hindari minum susu, teh dan kopi setelah makan sayur dan minum TTD. Ada kandungan dalam susu, teh dan kopi yang dapat menghambat proses penyerapan zat besi dalam tubuh.



Ayo Hindari 4 TERLALU



4 Terlalu (Tua, Muda, Banyak, dan Dekat)

Usia ideal untuk menikah adalah minimal 21 tahun bagi perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki. Karena batasan usia ini dianggap sudah siap dalam menghadapi kehidupan keluarga yang dipandang dari sisi kesehatan dan perkembangan emosional. Usia kehamilan ibu yang terlalu muda (dibawah 20 tahun) berisiko lahir bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR).

Bayi BBLR sekitar 20% akan berpengaruh terjadinya stunting. Kehamilan yang terjadi pada usia 35 tahun juga berisiko bayi lahir dengan BBLR, kelahiran prematur, keguguran dan ibu alami gangguan kesehatan, misalnya tekanan darah tinggi, diabetes militus, plasenta previa, hingga preeklamsia.

Jika terjadi pernikahan sebelum usia yang dianjurkan maka usahakan agar kehamilan pertama terjadi pada usia minimal 21 tahun dan berhenti melahirkan di usia 35 tahun agar dapat merawat balita secara optimal. Caranya adalah dengan ber-KB. Nanti setelah menikah bisa datang ke pusat layanan kesehatan untuk mendapatkan informasi terkait metode kontrasepsi yang tepat dan sesuai kebutuhan. Oleh karena itu, selalu konsultasikan kepada tenaga kesehatan di pusat layanan kesehatan, baik berkaitan dengan persiapan maupun sepanjang kehamilan.

Perlu diingat ya,,,,,,, kehamilan dan persalinan akan berisiko tinggi apabila catin wanita berusia terlalu muda dan terlalu tua.



Menikah pada
usia ideal

PRE MARIETAL EDUCATION

Ayo Hindari MEROKOK

Resiko Merokok

Rokok dapat meningkatkan risiko stunting melalui dua cara, asap rokok dapat mengganggu proses penyerapan gizi pada anak, serta ibu hamil yang terpapar asap rokok memiliki risiko bayi yang lahir prematur dan memiliki BBLR.



Merokok **membebani ekonomi keluarga** di mana perilaku belanja rokok membuat orang tua mengurangi jatah belanja makanan bergizi, biaya kesehatan, pendidikan, dll.

Apa artinya? Jika berhenti membeli rokok, kesempatan keluarga untuk belanja makanan bergizi menjadi lebih besar.



Anak yang terpapar rokok, dan jatah belanja makanan bergizinya kurang



Anak yang tidak terpapar rokok, dan jatah belanja makanan bergizinya cukup

Jika ingin melahirkan bayi yang sehat maka
SEHATKAN DIRIMU TERLEBIH DAHULU



DAFTAR PUSTAKA

- Hardinsyah. (2016). Gizi Calon Pengantin (Gizi Catin). Perhimpunan Pakar Gizi dan pangan (Pergizi Pangan) Indonesia. Kemenkes. 2014. Pedoman Gizi Seimbang : Jakarta.
- Oktaviani, dkk. (2022). Modul “TAMAN CENING” (Kita Mantapkan Cegah Stunting) Bagi Catin Hindu. Baswara Press: Bali.
- Rahmad, A.R. & Ampera, M (2017). Peningkatan Pengetahuan Calon Pengantin melalui Konseling ASI Eksklusif di Aceh Besar. Jurnal penelitian Kesehatan. Vol. 45, No 4.
- Sekretariat, P. P. S. (2019). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting). Sekretariat Percepatan Pencegahan Stunting.
- TNP2K (2018) ‘Panduan Konvergensi Program/Kegiatan Percepatan Pencegahan stunting Buku Pegangan Resmi Organisasi Perangkat Daerah (OPD)’, TNP2K sekretariat wakil presiden Republik Indonesia, p.96.
- SSGI (2021) ‘buku saku hasil studi status gizi Indonesia (SSGI) tingkat nasional, provinsi, dan kabupaten/kota tahun 2021’, Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., pp. 2013–2015.