

Buku Bacaan
Kader
Posyandu
KELAS IBU HAMIL

Komunikasi Antar Pribadi dalam
Percepatan Penurunan Stunting



1. PENDAHULUAN	2. TUJUAN
3. KONSEP	4. MANFAAT
5. METODE	6. PENYAKIT
7. PENYAKIT	8. PENYAKIT
9. PENYAKIT	10. PENYAKIT
11. PENYAKIT	12. PENYAKIT



Pesan Kunci

Ajak dan ingatkan ibu hamil untuk mengikuti minimal 4 kali kelas ibu hamil agar kehamilan sehat dan anak terhindar dari stunting



? Apa itu kelas ibu hamil?

Kelas ibu hamil (KIH) merupakan sarana belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka/online bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir melalui praktek dengan menggunakan buku KIA yang difasilitasi oleh petugas kesehatan

Jumlah peserta ibu hamil maksimal 10 orang (berkoordinasi dengan tenaga kesehatan di puskesmas), agar ibu bisa bercerita dan bertanya apapun dengan bebas seputar kehamilannya dan menjalin pertemanan lebih akrab dengan ibu hamil lainnya.

Suasana belajar di kelas ibu hamil adalah santai, agar ibu bisa merasa nyaman untuk belajar dan berbagi.

? Apa manfaat kelas ibu hamil?

- **Bagi ibu dan keluarga:** sarana mendapatkan teman, tempat bertanya memperoleh informasi penting serta membantu ibu dalam menghadapi persalinan yang aman dan nyaman
- **Bagi kader:** mengetahui masalah kesehatan ibu hamil dan keluarganya serta menjadi lebih dekat dengan ibu hamil dan keluarganya





Kapan sebaiknya mengikuti kelas ibu hamil?

- KIH diikuti oleh ibu hamil dengan semua usia kehamilan.



Siapa saja yang boleh hadir di dalam kelas ibu hamil?

Selain ibu hamil, kelas ibu hamil harus dihadiri petugas kesehatan dan kader. Petugas kesehatan dibantu oleh kader memberikan informasi tentang kehamilan, pasca persalinan, perawatan di masa nifas, perawatan bayi baru lahir dan mengajari senam hamil.



Suami



Ibu Kandung



Calon Pengasuh



Ibu Mertua



Saudara perempuan kandung/ipar



Sahabat dekat atau tetangga

Apa yang harus disampaikan oleh kader?

Mengajak dan mengingatkan ibu hamil, suami/anggota keluarganya untuk mengikuti kelas ibu hamil.

 "Ibu jangan lupa untuk mengikuti minimal 4 kali kelas ibu hamil agar kehamilan sehat dan anak ibu terhindar dari stunting."

 "Ibu jangan lupa ajak suami atau anggota keluarga lainnya ya ke kelas ibu hamil. Karena mereka ikut membantu ibu selama kehamilan hingga proses kelahiran nanti. Jadi, mereka pun harus mendapatkan informasi yang tepat."

 "Ingat Bu, suami dan anggota keluarga ibu akan menjadi orang-orang yang paling bisa ibu andalkan, agar ibu tetap bahagia menjalani proses kehamilan."



Apa gunanya kelas ibu hamil?



“Kelas ibu hamil punya banyak manfaat Bu, dengan adanya kelas ibu hamil sesama ibu hamil bisa berbagi pengetahuan dan pengalaman.”



“Pengetahuan yang didapat sangat beragam tentang kehamilan dan pasca persalinan, akan terasa lebih nyaman bila dilakukan bersama dengan sesama ibu hamil dalam suasana santai.”



Catatan!

DALAM PERTEMUAN KELOMPOK

Tanyakan kepada kelompok, apakah ada yang sudah pernah mengikuti kelas ibu hamil pada kehamilan sebelumnya.

- **Jika ada**, maka minta ibu tersebut menceritakan secara singkat pengalaman baiknya kepada ibu hamil yang lain. Bisa dipancing dengan apa saja yang didapat dari kelas ibu hamil, apa yang paling disukai dalam mengikuti kelas ibu hamil, siapa yang ikut mendampingi selama kelas ibu hamil, serta pengalaman melahirkan anak di kehamilan sebelumnya yang terbantu karena mengikuti kelas ibu hamil.
- **Jika tidak ada**, ceritakan tentang hal-hal menarik yang bisa didapatkan di kelas ibu hamil. Bisa juga menceritakan pengalaman baik dan berkesan dari kelas ibu hamil yang pernah diselenggarakan sebelumnya. Atau Jika kader sendiri pernah menjadi peserta kelas ibu hamil saat menjalani kehamilannya, kader bisa berbagi pengalamannya dan menceritakan manfaat yang didapat dari ikut dalam program ini.
- **Tekankan** pengalaman-pengalaman yang baik untuk menyemangati dan menarik minat ibu hamil yang lain.

Bagi ibu hamil yang masih ragu, dipersilakan untuk menanyakan kepada suami dan keluarganya terlebih dahulu. Namun, kader perlu melakukan tindak lanjut untuk menanyakan kembali kesediaan ibu hamil untuk mengikuti kelas ibu hamil. Kader kembali mengingatkan manfaat dari kelas ibu hamil untuk meyakinkan ibu hamil akan pentingnya keikutsertaan mereka dalam program ini.

Catatan!

DALAM PERTEMUAN INDIVIDU

Tanyakan apakah sudah ada teman/tetangga/keluarga lain yang pernah mengikuti kelas ibu hamil sebelumnya.

- **Jika ada**, maka minta Ibu tersebut untuk menceritakan apa yang dia dengar dari pengalaman mereka yang sudah pernah ikut kelas ibu hamil.
- **Jika tidak ada**, ceritakan tentang hal-hal menarik yang bisa didapatkan di kelas ibu hamil. Bisa juga menceritakan pengalaman baik dan berkesan dari kelas ibu hamil yang pernah diselenggarakan sebelumnya.
- **Tekankan** pengalaman-pengalaman yang baik untuk menyemangati dan menarik minat ibu hamil.

Bagi ibu hamil yang masih ragu, dipersilakan untuk menanyakan kepada suami dan keluarganya terlebih dahulu. Namun, kader perlu melakukan tindak lanjut untuk menanyakan kembali kesediaan ibu hamil untuk mengikuti kelas ibu hamil.

Kader kembali mengingatkan manfaat dari kelas ibu hamil untuk meyakinkan ibu hamil pentingnya keikutsertaan mereka dalam program ini.





Berapa kali harus hadir di kelas ibu hamil?

Kelas ibu hamil dilakukan sebanyak 4 kali selama kehamilan. Masing-masing pertemuan akan membicarakan hal yang berbeda-beda selama kurang lebih 2 jam. Untuk itu, ibu hamil sebaiknya mengikuti setiap kelas secara lengkap, agar kondisi kehamilan ibu bisa terus terpantau perkembangannya.



Dimana kelas ibu hamil dilaksanakan?

Kelas ibu hamil biasanya diadakan di lokasi yang dekat dengan puskesmas sesuai kesepakatan bersama masyarakat.



Kapan kelas ibu hamil dimulai?

Bisa dilakukan di pagi, siang atau sore hari disesuaikan dengan jadwal yang disepakati bersama. Untuk jadwal kelas ibu hamil berikutnya, akan diberitahukan pada kelas sebelumnya.



SUASANA KELAS IBU HAMIL

- Jumlah peserta dibatasi maksimal 10 agar suasana lebih akrab.
- Suasana dibuat santai dan nyaman buat para ibu hamil.
- Dilaksanakan di waktu yang sudah disepakati sehingga banyak ibu hamil yang bisa hadir.
- Bersih dan tidak jauh dari lokasi rumah ibu hamil misalnya aula di Puskesmas, Balai Desa, dll.
- Petugas puskesmas hadir dan memberikan materi sesuai rencana kegiatan yang disusun.
- Kelas dimulai tepat waktu.

Ragam Kegiatan Kelas Ibu Hamil



Para ibu hamil berkumpul kemudian menjalin keakraban, dan saling berbagi satu sama lain



Para ibu hamil mendapat informasi-informasi seputar kehamilan dan pasca persalinan dari petugas puskesmas



Senam ibu hamil



Para ibu hamil bersama petugas puskesmas menentukan waktu pertemuan selanjutnya sesuai kesepakatan bersama

Apa saja yang ibu peroleh di setiap pertemuan kelas ibu hamil?

- Dalam setiap pertemuan, ibu akan mendapatkan pengetahuan seputar kesehatan kehamilan yang dilakukan dengan cara tanya jawab. Ibu juga akan diajak untuk ikut sesi senam hamil.



Pada pertemuan pertama, ibu akan diberikan informasi-informasi dasar yang harus ibu ketahui agar kehamilan ibu menyenangkan. Dalam pertemuan ini, ibu akan mendengarkan penjelasan tentang **kehamilan, perubahan fisik dan emosional yang ibu alami serta keluhan-keluhan saat kehamilan dan cara mengatasinya**.

Dalam pertemuan ini juga, ibu akan diajarkan **cara mengatur gizi makanan dan cara minum tablet tambah darah (TTD)**.

Dengan mengikuti kelas ibu hamil, ibu juga dipersiapkan mentalnya dalam menghadapi kehamilan. Ibu pun akan mendapat pengetahuan soal hubungan suami istri yang dianjurkan selama kehamilan, obat yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi ibu hamil, tanda-tanda bahaya selama kehamilan, perencanaan persalinan, dan pencegahan komplikasi saat kelahiran.

Catatan!

- *Tanyakan pada ibu mengenai keluhan atau permasalahan apa saja yang ia alami selama kehamilan. Misalnya:*

"Apakah ibu mudah merasa lelah?",

"Apakah ibu merasa mual saat mencium bau makanan?",

"Jika ibu memiliki pertanyaan seputar kehamilan, kepada siapa ibu akan bertanya?", dll.

- *Beri tahu ibu bahwa ada kelas ibu hamil yang diadakan secara gratis di dekat lokasi tempat tinggal ibu. Ceritakan bahwa kelas ibu hamil memiliki banyak manfaat, terutama ibu bisa bebas bertanya dan berbagi rasa dengan kader ataupun petugas kesehatan.*
- *Ingatkan ibu mengenai jadwal kelas ibu hamil terdekat.*

Materi Pertemuan Kelas Ibu Hamil PERTAMA



Informasi dasar
seputar kehamilan



Perubahan fisik
yang ibu alami



Keluhan saat
kehamilan dan cara
mengatasinya



Cara minum TTD



Cara mengatur
gizi makanan



Hubungan suami
istri yang dianjurkan
selama kehamilan



Obat yang boleh dan
tidak boleh dikonsumsi



Perencanaan
persalinan



Tanda-tanda bahaya
selama kehamilan



Pencegahan komplikasi saat kelahiran



2 Pada pertemuan kedua, ibu dibekali informasi seputar persalinan, diantaranya **menjaga ibu bersalin dan nifas serta bayi tetap sehat.**

Selain itu, pertemuan ini akan membahas tentang **tanda-tanda persalinan, proses persalinan, perawatan nifas.** Ibu akan diajarkan **cara melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD)**, pelayanan nifas, **cara menjaga kesehatan** ibu nifas, yang sering diderita ibu nifas serta mengenai **pasangan KB** setelah melahirkan.

Catatan!

Pertemuan kelas ibu hamil kedua:

- *Tanyakan pada ibu mengenai rencana dan persiapan persalinannya. Misalnya:*

"Ibu berencana melahirkan dimana?"

"Apakah ibu ada keluhan menjelang persalinan?"

"Siapa yang akan mendampingi ibu saat persalinan?", dll.

- *Ingatkan ibu mengenai jadwal kelas ibu hamil selanjutnya.*

Materi Pertemuan Kelas Ibu Hamil KEDUA



Informasi dasar seputar persalinan



Perawatan nifas



Pemasangan KB



3 Pada pertemuan ketiga, informasi yang disampaikan akan fokus pada **Pencegahan Penyakit serta komplikasi kehamilan**.

Ibu juga bisa mendapatkan informasi tentang **penyakit malaria, penyakit menular seksual** yang berbahaya bagi kesehatan ibu dan bayi, serta pencegahannya.

Pada pertemuan ini ibu akan dibekali informasi **tentang Ibu hamil yang Kurang Energi Kronik, anemia pada masa kehamilan**, dan bagaimana mencegah dan mengatasinya agar ibu dan bayi selamat dan sehat.

Catatan!

Pertemuan kelas ibu hamil ketiga:

- *Tanyakan pada ibu mengenai*

“Apakah pernah merasakan pusing, mudah lelah?”,

“Apakah TTD yang diberikan diminum setiap hari?”, dll.

- *Ingatkan ibu mengenai jadwal kelas ibu hamil selanjutnya.*

Materi Pertemuan Kelas Ibu Hamil KETIGA



Penyakit menular seksual



Pada pertemuan keempat, informasi yang disampaikan akan fokus pada **perawatan bayi** diantaranya, **perawatan bayi baru lahir (BBL)**, **pemberian vitamin K** pada bayi baru lahir (BBL), **cara memantau tumbuh kembang anak**, dan **pentingnya imunisasi** pada bayi baru lahir (BBL).

Ibu juga bisa mendapatkan informasi tentang **pemberian imunisasi pada bayi dan baduta**, **pemberian ASI Eksklusif**.

Yang tak kalah penting adalah ibu diberikan informasi tentang **cara pembuatan akta kelahiran**, karena dokumen ini sangat penting untuk anak ibu di masa depan.

Catatan!

Pertemuan kelas ibu hamil keempat:

- *Tanyakan pada ibu mengenai persiapan ibu untuk merawat bayi. Misalnya:*

"Siapa saja yang akan membantu ibu merawat bayi setelah lahir nanti?",

"Apakah ibu sudah paham hal-hal yang perlu dipersiapkan saat bayi lahir nanti?", dll.

Materi Pertemuan Kelas Ibu Hamil KEEMPAT



Perawatan
Bayi Baru
Lahir (BBL)



Cara
pembuatan
akta kelahiran



Bukankah informasi seputar kehamilan yang disampaikan di kelas ibu hamil sama dengan yang ibu peroleh di Posyandu, mengapa masih tetap harus ikut kelas ibu hamil?

“Benar. Di Posyandu ibu bisa mendapatkan penjelasan tentang kehamilan, namun secara perorangan, antara ibu dan kader saja. Sementara di kelas ibu hamil, ibu berkesempatan memperoleh informasi lebih banyak lagi, tidak hanya dari kader tetapi juga dari ibu hamil lainnya.”

“Pengalaman ibu hamil lain bisa menjadi pelajaran bagi para ibu hamil yang hadir di kelas. Selain itu, dengan adanya jadwal kelas ibu hamil yang rutin terjadwal, petugas kesehatan bisa membina serta memantau beberapa ibu hamil sekaligus. Hemat waktu, pelayanan kesehatan oleh petugas lebih cepat, dan para ibu hamil bisa saling dukung satu sama lain.”

Catatan!

- *Tanyakan pada ibu, informasi apa saja yang didapatkan saat berkunjung ke Posyandu? Apakah informasi yang diperoleh di Posyandu sudah cukup menjawab keluhan/masalah yang ibu rasakan selama kehamilan?*
- *Tekankan pada ibu bahwa informasi yang didapat di kelas ibu hamil akan melengkapi informasi dari Posyandu. Semakin banyak informasi yang ibu peroleh maka semakin baik. Ibu akan semakin siap untuk menyambut kelahiran bayinya kelak.*



Apakah kelas ibu hamil hanya untuk kehamilan anak pertama?



“Tidak betul, Bu. Semua ibu hamil yang berada di wilayah ini boleh hadir di kelas ibu hamil, tidak tergantung kehamilan anak nomor berapa.”



“Setiap kehamilan punya masalah yang berbeda-beda. Oleh karena itu, ibu bisa menanyakan bermacam-macam masalah kehamilan di kelas ibu hamil.”



- *Tunjukkan gambar ibu hamil dalam beberapa keadaan untuk menunjukkan bahwa ibu hamil dalam kondisi apapun bisa ikut kelas ibu hamil. Misalnya calon ibu muda, ibu dengan usia kehamilan tua, ibu dengan kehamilan anak ketiga, ibu yang bentuk tubuhnya kurus, dll asal usia kehamilan sudah menginjak usia sekitar 5-9 bulan.*



Semua ibu hamil boleh ikut kelas ibu hamil!

Ibu dengan kehamilan anak pertama

Ibu hamil anak kedua

Ibu dengan kehamilan sudah tua

Ibu hamil mengalami mual



Orang tua tunggal

Ibu hamil berusia tua

Ibu hamil berusia muda

Ibu hamil berbadan kurus



Apakah ngidam juga dibahas di kelas ibu hamil?



“Iya betul, Bu. Di kelas ibu hamil, ngidam juga akan ikut dibahas. Karena ngidam termasuk keluhan yang sering dialami ibu hamil pada 3 bulan pertama (trimester pertama) usia kehamilan.”



“Ngidam wajar dan sering terjadi, karena perubahan dalam tubuh ibu. Ngidam biasanya disertai rasa mual dan selalu ingin muntah. Jika rasa mual dan ingin muntah terjadi terus-menerus, apalagi jika berat badan mulai berkurang, maka ibu harus segera memeriksakan ke petugas kesehatan.”



“Jika petugas atau kader lupa membahas soal ngidam, ibu jangan sungkan untuk langsung bertanya ya, Bu.”

Catatan!

- *Tanyakan pada ibu, apakah yang biasanya ia lakukan saat mengalami ngidam? Apakah ngidam disertai oleh rasa mual dan ingin muntah? Apakah ibu sering mengalami hal ini?*
- *Jika keadaan mual terus berlanjut dan sangat mengganggu, anjurkan ibu untuk memeriksakan kandungannya ke petugas kesehatan.*

Keluhan YANG SERING TERJADI PADA IBU HAMIL



Sulit mengikat tali sepatu karena posisi perut yang kian membesar



Sering mengalami sakit punggung karena bobot bayi semakin berat



Tidak dapat tidur dengan pulas, akibat sesak napas dan pegal-pegal



Kaki mulai membengkak dan membuat ibu mudah mengalami lelah



Nafsu makan terus bertambah, mengakibatkan berat badan mudah naik



- Morning sickness
- Sembelit/ susah BAB
- Kram kaki malam hari
- Pembengkakan daerah tubuh
- Nyeri punggung
- Nyeri kepala
- Sering buang air kecil
- Keputihan
- Gangguan pencernaan
- Merasa lemah dan ingin pingsan

SENAM IBU HAMIL MENYEHATKAN!



“Ibu tidak perlu takut ya. Senam yang diajarkan di kelas ibu hamil memang dibuat untuk ibu hamil. Senam ini bertujuan mempersiapkan ibu hamil saat melahirkan.”



“Dalam senam hamil ini, ibu dilatih untuk menyediakan energi dan tidak mudah lelah karena senam dapat meningkatkan kebugaran tubuh serta melatih otot. Jadi, saat waktu kelahiran tiba, ibu sudah lebih siap dan terlatih mengatur pernafasan ibu.”



Manfaat senam ibu hamil:

- Senam membantu menumbuhkan rasa bahagia dan semangat karena dengan banyak bergerak bisa membantu mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati.
- Senam membuat tubuh lebih aktif bergerak sehingga memperlancar peredaran darah dan membantu mencegah serta mengurangi nyeri selama kehamilan.
- Senam membuat ibu aktif bergerak, maka tubuh ibu akan cukup lelah sehingga ibu tidur lebih lelap pada malam hari.
- Senam secara rutin selama kehamilan membantu tubuh pulih lebih cepat setelah melahirkan, karena otot sudah terbiasa dilatih.

Dalam Kelas Ibu Hamil, juga akan diajarkan senam ibu hamil untuk ibu yang usia kandungannya 20-36 minggu (5-9 bulan)

MANFAAT SENAM IBU HAMIL

- Melancarkan proses persalinan
- Mencegah komplikasi kehamilan
- Tidur lebih nyenyak
- Menyuplai oksigen ke janin
- Gerakan senam hamil dapat melatih otot panggul
- Gerakan senam hamil dapat memperkuat otot jantung & paru
- Membakar kalori sehingga menghindari kenaikan berat badan berlebih
- Memperkuat sendi sehingga dapat meringankan nyeri punggung



Catatan!

Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Selama Pandemi Covid-19

- Ibu hamil dianjurkan untuk dapat mengikuti kelas Ibu Hamil dengan protokol kesehatan ketat (sebaiknya diberikan gambar ibu hamil menggunakan masker, melakukan CTPS, menjaga jarak) atau melalui daring
- Materi edukasi tentang kelas ibu hamil dapat dilakukan melalui grup WA
- Petugas kesehatan dapat melakukan kunjungan rumah dengan protokol kesehatan ketat jika diperlukan
- Lakukan janji temu dengan petugas kesehatan jika ada keluhan

Catatan!

Sarankan ibu untuk sebaiknya mencari informasi dari sumber-sumber terpercaya (petugas puskesmas, bidan, kader, dokter) jika memiliki pertanyaan dan keraguan tentang Kelas Ibu Hamil.





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



posyandu
SAHABAT MASYARAKAT

Buku Bacaan Kader Posyandu
"Kelas Ibu Hamil"