**DAFTAR** **PUSTAKA**

1. Saifuddin. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka; 2009.

2. D. Wijono. *Manajemen Kesehatan Ibu dan Anak*. Surabaya: Duta Prima Airlangga; 2008.

3. Cuningham. *Obstetri Patologi*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014.

4. Departemen Kesehatan Provinsi Jawa Barat. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat*. Dinas Kesehat Provinsi Jawa Barat. 2014;

5. Sulistyowati. *Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum.* J Kebidanan. 2014;

6. Elfanny S. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hiperemesis Gravidarum*. J Ilm Bidan. 2014;

7. Fauziyah. Y. *Obstetri Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.

8. Manuaba I.A.C.I.B.G. Fajar M. dan I.B.G. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi 2. Jakarta: EGC; 2012. 350–356 p.

9. Prawirohardjo. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2010. 431–439 p.

10. Wiknjosastro H. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2010.

11. Prawirohardjo. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014.

12. Pantikawati I. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.

13. Kusmiyati. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya; 2009.

14. Hellen V. *Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC; 2008. 927–933 p.

15. Departemen Kesehatan RI. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2015. 8–9 p.

16. Fraser. M. D. Myles. *Buku Ajar Bidan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2009.

17. Manuaba I.A.C.I.B.G. Fajar M. dan I.B.G. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB.* Jakarta: EGC; 2010. 347–353 p.

18. Runiari N. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis Gravidarum.* Jakarta: Salemba Medika; 2010.

19. Wiknjosastro H. *Ilmu Kandungan*. Edisi 2. Jakarta: EGC; 2008.

20. Mitayani. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika; 2009.

21. Lavisuyati P. *Hubungan Kecemasan Ibu Primigravida Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum*. 2014;

22. Wiknjosastro H. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2007. 523–526 p.

23. Hellen V. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC; 2006. 445–449 p.

24. Mochtar R. *Sinopsis Obstetri Fisiologis dan Patologi Jilid 1*. Edisi 2. Jakarta: EGC; 1998. 253–258 p.

25. Nirwana A. *Psikologi Ibu,Bayi dan Anak*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.

26. AS F. *Harrison’s Principles of Internal Medicine*. McGraw Hill; 2008.

27. JK J. *Managing Hyperemesis Gravidarum*. BMC Medicine; 2010.

28. Hellen V. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC; 2007. 601–609 p.

29. Agnihotri S. Obesity: *Time to re-examine carefor Pregnant Women*. Br J Obes; 2016. 1(3):94–8 p.

**Lampiran 1**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Kehamilan

Sub Pokok Bahasan : Tanda Bahaya Kehamilan

Hari/ Tanggal : Rabu, 5 Februari 2020

Waktu : 14.00 WIB

Sasaran : Ibu Hamil

Penyuluh : Uci Rahma Putri

Tempat : Ruang Nifas

1. **Tujuan Instruksional Umum**

Setelah diberi penjelasan tentang tanda bahaya kehamilan, diharapkan ibu dapat mengenali tanda bahaya yang mungkin terjadi sehingga dapat menjadi salah satu upaya deteksi dini komplikasi kehamilan.

1. **Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah melakukan penyuluhan, diharapkan ibu dan keluarga dapat:

* 1. Menjelaskan pengertian tanda bahaya kehamilan
  2. Menyebutkan macam-macam tanda bahaya kehamilan
  3. Mengenali gejala yang mengindikasikan ke tanda bahaya

1. **Materi**

Terlampir

1. **Metode**
   * 1. Ceramah
     2. Tanya jawab
2. **Alat dan Media**

Buku KIA

1. **Kegiatan Penyuluhan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahap/Waktu** | **Kegiatan Penyuluhan** | **Kegiatan Peserta** |
| 1. | Pembukaan  (1 menit) | 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan 3. Memberi kesempatan kepada ibu untuk menjelaskan yang telah diketahui oleh ibu | 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Menjelaskan yang ibu ketahui |
| 2. | Inti  (10 menit) | 1. Menjelaskan tentang pengertian tanda bahaya kehamilan 2. Menanyakan macam-macam tanda bahaya kehamilan 3. Menjelaskan hal yang harus dilakukan bila menemukan salah satu tanda bahaya | 1. Menjawab 2. Memperhatikan 3. Menjawab |
| 3. | Penutup  (4 menit) | 1. Melakukan evaluasi 2. Menerangkan hasil penyuluhan 3. Salam penutup | 1. Menjawab 2. Mendengarkan 3. Menjawab salam |

1. **Evaluasi**
   1. Menjelaskan pengertian tanda bahaya kehamilan
   2. Sebutkan macam-macam tanda bahaya kehamilan
   3. Jelaskan hal yang harus dilakukan bila menemukan salah satu tanda bahaya
2. **Daftar Pustaka**

Saifuddin, Abdul Bari. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2008

Astuti, Maya*.* Buku Pintar Kehamilan. Jakarta: EGC; 2010

**MATERI PENYULUHAN**

**TANDA BAHAYA KEHAMILAN**

1. **Pengertian Tanda Bahaya Kehamilan**

Tanda-tanda bahaya pada kehamilan adalah tanda-tanda yang terjadi pada seorang ibu hamil yang merupakan suatu pertanda telah terjadinya suatu masalah yang serius pada ibu atau janin yang dikandungnya. Tanda-tanda bahaya ini dapat terjadi pada awal kehamilan (hamil muda) atau pada pertengahan atau pada akhir kehamilan (hamil tua).

1. **Macam- macam Bahaya Kehamilan**
2. Mual dan Muntah (hyperemesis gravidarum)

Mual dan muntah terjadi sampai usia 20 minggu. Mual dan muntah yang hebat selama hamil dapat menyebabkan terganggunya aktivitas, dehidrasi (kekurangan cairan), dan kelaparan (berat badan menurun). Perasaan mual ini disebabkan karena meningkatnya kadar hormone estrogen dan HCG dalam serum, atau komplikasi lainnya adalah perdarahan pada retina yang disebabkan oleh peningkatan tekanan darah.

1. Perdarahan pervaginam

Biasa terjadi pada usia kehamilan lebih dari 22 minggu sampai menjelang kelahiran bayi. Adapun tanda-tanda perdarahan tersebut:

* 1. Keluar darah merah segar/kehitaman dan biasanya menggumpal
  2. Perdarahan kadang banyak kadang sedikit demi sedikit
  3. Perdarahan disertai nyeri atau tidak disertai rasa nyeri diperut

1. Demam Tinggi

Demam dengan suhu tubuh > 38oC. Demam tinggi dapat merupakan gejala adanya infeksi dalam kehamilan. Penanganan demam antara lain dengan istirahat baring, minum banyak dan mengompres untuk menurunkan suhu.

1. Bengkak pada muka dan tangan.

Hal ini disebabkan oleh penumpukan cairan yang berlebiha sehingga cairan tersebut disimpan pada jaringan tubuh. Hal ini dapat diketahui dari kenaikan berat badan yang berlebihan dalam waktu singkat. Biasanya bengkak terletak ditangan, kaki, muka, serta biasanya bengkak ini tidak akan hilang setelah diistirahatkan dan bengkak disertai keluhan fisik lainnya Dapat merupakan pertanda dari anemia, gangguan fungsi ginjal, gagal jantung ataupun pre eklampsia.

1. Sakit kepala yang hebat

Sakit kepala yang hebat, menetap dan tidak hilang walaupun sudah diistiahatkan. Sakit kepala ini biasanya disertai dengan mata berkunang-kunang dan penglihatan kabur.

1. Penglihatan kabur

Penglihatan yang secara tiba-tiba kabur atau dengan kata lain penglihatannya tidak jelas. Penglihatan kabur ini adalah:

* 1. Perubahan visual mendadak seperti bintik-bintik(spot), berkunang-kunang
  2. Peyebabnya: perubahan peredaran darah dalam system saraf pusat terutama pusat penglihatan di dalam retina yang abnormal
  3. Biasanya disertai sakit kepala yang hebat

1. Gerakan janin

Biasanya terjadi pada sia kehamilan 5-6 bulan, gerakan janin yang normal adalah lebih dari 10 x/hari apabila kurang dari 10x maka harus diwaspadai timbulnya tanda-tanda bahaya dalam kehamilan

1. Ketuban Pecah Dini

Ketuban pecah dini adalah pecahnya ketuban sebelum persalinan berlangsung yang disebabkan karena berkurangnya kekuatan membrane atau meningkatnya tekanan intra uteri atau oleh kedua faktor tersebut, juga karena adanya infeksi yang dapat berasal dari vagina dan servik dan penilaiannya ditentukan dengan adanya cairan ketuban vagina.

1. **Hal yang harus dilakukan bila menemukan salah satu tanda**

**bahaya** **tersebut:**

Segera cari pertolongan medis ke Puskesmas, Bidan praktek, Dokter praktek, Rumah Bersalin dan Rumah Sakit.

**Lampiran 2**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Kehamilan

Sub Pokok Bahasan : Gizi Seimbang Ibu Hamil

Hari/ Tanggal : Jumat,7 Februari 2020

Waktu : 15.00 WIB

Sasaran : Ibu Hamil

Penyuluh : Uci Rahma Putri

Tempat : Rumah Ny. D

1. **Tujuan Instruksional Umum**

Setelah mendapatkan penjelasan tentang gizi seimbang ibu hamil selama 15 menit, diharapkan ibu dapat mengerti dan memahami tentang berbagai kebutuhan zat gizi pada ibu hamil.

1. **Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah mendapatkan penjelasan tentang gizi seimbang ibu hamil, diharapkan ibu mampu:

* 1. Menjelaskan pengertian gizi seimbang ibu hamil.
  2. Menyebutkan kebutuhan zat gizi untuk ibu hamil
  3. Menyebutkan manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil.
  4. Menyebutkan dampak kekurangan gizi pada ibu hamil

1. **Garis-Garis Besar Materi**
   1. Pengertian gizi seimbang ibu hamil
   2. Kebutuhan zat gizi untuk ibu hamil
   3. Manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil
   4. Dampak kekurangan gizi pada ibu hamil
2. **Metode**
   1. Ceramah
   2. Tanya jawab
3. **Media dan Alat Peraga**

Buku KIA

1. **Proses Kegiatan Penyuluhan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahap/Waktu** | **Kegiatan Penyuluhan** | **Kegiatan Peserta** |
| 1. | Pendahuluan  (2 menit) | 1. Menyampaikan salam 2. Menjelaskan tujuan 3. Kontrak waktu 4. Tes awal | 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Memberi respon |
| 2. | Inti  (8menit) | 1. Menjelaskan pengertian gizi seimbang ibu hamil 2. Menjelaskan kebutuhan zat gizi untuk ibu hamil 3. Menjelaskan manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil 4. Menjelaskan dampak kekurangan gizi pada ibu hamil | 1. Mendengarkan 2. Memperhatikan dengan penuh perhatian |
| 3. | Penutup  (5 menit) | 1. Melakukan evaluasi dan tanya jawab 2. Tes akhir 3. Menyimpulkan hasil penyuluhan 4. Memberi salam penutup | 1. Memberikan pertanyaan 2. Aktif bersama menyimpulkan 3. Menjawab salam |

1. **Evaluasi**

Menjelaskan tentang nutrisi yang seimbang bagi ibu hamil

**MATERI PENYULUHAN**

**GIZI SEIMBANG IBU HAMIL**

1. **Pengertian Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil**

Gizi seimbang bagi ibu hamil adalah keadaan keseimbangan antara zat gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan dan perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan zat gizi dari aneka ragam makanan.

Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya, bila makanan ibu terbatas janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok dan lain-lain.

Demikian pula, bila makanan ibu kurang, tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan gizi ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula. Keadaan ini dapat mengakibatkan abortus, BBLR, bayi lahir prematur atau bahkan bayi lahir mati. Pada saat bersalin dapat mengakibatkan persalinan lama, perdarahan, infeksi dan kesulitan lain yang mungkin memerlukan pembedahan. Sebaliknya, makanan yang berlebihan dapat mengakibatkan kenaikan BB yang berlebihan, bayi besar, dan dapat pula mengakibatkan terjadinya preeklampsi (keracunan kehamilan). Bila makanan ibu kurang, kemudian diperbaiki setelah bayi lahir, kekurangan yang dialami sewaktu dalam kandungan tidak dapat sepenuhnya diperbaiki.

1. **Kebutuhan zat gizi untuk ibu hamil**
   1. Energi

Kebutuhan energi dihitung secara individu kemudian ditambah dengan tambahan energi untuk ibu hamil sesuai dengan usia kehamilan.

1. Trimester I : 100 kal
2. Trimester II : 300 kal untuk pemekaran jaringan ibu

(peningkatan volume darah, pertumbuhan uterus dan payudara, penumpukan lemak)

* 1. Trimester III : 300 kal untuk pertumbuhan janin dan plasenta.
  2. Protein

Ibu hamil minimal mengkonsumsi 17g protein/hari.

* + 1. Trimester I : 1g/kg BB/Protein
    2. Trimester II : 1,5g/kg BB/hari
    3. Trimester III : 2g/kg BB/hari

Total kebutuhan protein tidak lebih dari 15% kebutuhan energi.

Jenis protein dengan nilai biologi tinggi: daging, ikan, telur, tahu, tempe, kacang-kacangan, biji-bijian, susu, yogurt, dll.

* 1. Karbohidrat

Sebaiknya ½ dari kebutuhan energi. 80.000 kalori selama masa kehamilan untuk bayi yg sehat. 300kkal/hari selama 9 bulan. Sumber karbohidrat utama: beras, serealia, gandum, dll.

* 1. Lemak

¼ dari kebutuhan energi atau 20% dari total energy. Omega 6 dan omega 3 harus lebih banyak karena u/ perkembangan pusat susunan saraf termasuk sel otak.

Sumber Omega 6 : Minyak kedelai, minyak jagung, minyak biji matahari

Sumber Omega 3 : Minyak Ikan laut (ikan salmon, kedelai, minyak zaitun, minyak jagung)

* 1. Zat Besi

Kebutuhan zat besi pd saat kehamilan 30mg/hari meningkat 200-300% bentuk plasenta & sel darah. Zat besi berasal dari makanan & suplementasi tablet Fe. Penyerapan Fe terganggu oleh kopi, teh, kalsium, magnesium. Defisiensi Fe lebih berpengaruh pada ibu. Akan menyebabkan kekurangan Hb dalam darah yang diperlukan untuk membewa O2 kepada janin dan sel ibu hamil.

Distribusi Fe :

1. 300mg besi ditransfer ke janin
2. 50-75mg untuk pembentukan plasenta
3. 450mg untuk menambah jumlah sel darah merah
4. 200mg hilang ketika melahirkan
   1. Asam Folat

Asam folat dibutuhkan untuk pembentukan sel baru, membantu mengembangkan sel syaraf dan otak janin. Kebutuhannya 0,4 mg/hari Sumber asam folat adalah hati, sayuran, hijau, jeruk orange, kembang kol, kedelai/kacan-kacangaan lain, roti, gandum, serealia, dll.

* 1. Kalsium

Dibutuhkan untuk pertumbuhan janin sekitar 250mg/hari dan untuk persediaan si ibu.

Umur >25 tahun : 1200mg/hari

Umur ≤25 tahun : 800mg/hari

Sumber Utama : susu dan hasil olahannya, udang, sarden, dll.

1. **Manfaat Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil**
2. Untuk pertumbuhan janin yang ada dalam kandungan.
3. Untuk mempertahankan kesehatan dan kekuatan badan ibu sendiri
4. Supaya luka-luka persalinan lekas sembuh dalam nifas
5. **Dampak Kekurangan Gizi Pada Kehamilan**
6. Terhadap Ibu

Menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: anemia, perdarahan, BB ibu tdk bertambah secara normal, dan terkena infeksi.

1. Terhadap Persalinan

Mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (premature), perdarahan setelah persalinan serta persalinan dengan operasi cenderung meningkat.

1. Terhadap Janin

Mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan), lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR).

**Lampiran 3**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan : Kehamilan

Sub Pokok Bahasan : Pemeriksaan Kehamilan

Hari/Tanggal : Jumat, 7 Februari 2020

Waktu : 15.00 WIB

Sasaran : Ibu Hamil

Penyuluh : Uci Rahma Putri

Tempat : Rumah Ny. D

1. **Tujuan Instruksional Umum**

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan ibu hamil dapat mengetahui keuntungan dari pemeriksaan kehamilan yang rutin dan dapat memotivasi ibu untuk melakukan pemeriksaan kehamilan kepada tenaga kesehatan.

1. **Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan klien mampu :

* 1. Menjelaskan pengertian ANC
  2. Menjelaskan waktu untuk pemeriksaan ANC
  3. Menjelaskan pelayanan ANC
  4. Menjelaskan manfaat pemeriksaan ANC

1. **Materi**

Terlampir

1. **Metode**
   1. Ceramah
   2. Tanya Jawab
2. **Media dan Alat**

Buku KIA

1. **Kegiatan Penyuluhan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Tahap/Waktu** | **Kegiatan Penyuluhan** | **Kegiatan Peserta** |
| 1. | Pembukaan  (1 menit) | 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan 3. Memberi kesempatan kepada ibu untuk menjelaskan yang telah diketahui oleh ibu | 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Menjelaskan yang ibu ketahui |
| 2. | Inti  (10 menit) | 1. Menjelaskan pengertian ANC 2. Menjelaskan waktu untuk melakukan ANC 3. Menjelaskan euntungan dari pemeriksaan ANC 4. Menjelaskan tempat untuk melakukan ANC | 1. Menjawab 2. Memperhatikan 3. Mendengarkan |
| 3. | Penutupan  (4 menit) | 1. Melakukan evaluasi 2. Menerangkan hasil penyuluhan 3. Salam penutup | 1. Menjawab 2. Mendengarkan 3. Menjawab salam |

1. **Evaluasi**
   1. Menjelaskan pengertian ANC
   2. Menjelaskan waktu untuk melakukan ANC
   3. Menjelaskan keuntungan dari pemeriksaan ANC yang rutin
   4. Menyebutkan tempat untuk melakukan ANC
2. **Daftar Pustaka**

Astuti, Maya. Buku Pintar Kehamilan. Jakarta: EGC; 2010

**MATERI PENYULUHAN**

**PEMERIKSAAN KEHAMILAN**

Kehamilan adalah masa ketika seorang wanita membawa embrio atau janin didalam tubuhnya. Dimana pada masa ini diperlukan sekali pemantauan kepada ibu hamil untuk deteklsi dini karena sekarang ini setiap kehamilan dianggap beresiko.

Ketika ibu mengalami terlambat datang ulan, merasa mengidam, merasa perutnya semakin membesar segeralah memeriksakan diri kepada petugas kesehatan. Dengan didampingi suami, ibu dapat berkonsultasi dengan bidan atau tenaga kesehatan terdekat.

Semakin cepat ibu diperiksa, semakin baik. Ibu akan mendapatkan informasi mengenai kehamilannya secara dini, cara menjaga kehamilan agar tetap sehat dan mengatasi masalah dalam kehamilan tersebut, supaya janin dapat berkembang dengan baik begitu pula dengan kesehatan ibu.

1. **Pengertian ANC**

ANC adalah pemeriksaan kehamilan untuk mengoptimalisasi kesehatan mental dan fisik ibu hamil, sehingga mampu menghadapi persalinan, nifas, persiapan memberikan ASI, dan kembalinya kesehatann reproduksi secara wajar.

1. **Waktu Pemeriksaan**
   1. 1 kali kunjungan pada awal kehamilan trimester 1 atau usia kehamilan sebelum 3 bulan
   2. 1 kali kunjungan pada kehamilan trimester 2 atau kehamilan lebh dari 3 bulan
   3. 2 kali kunjungan pada trimester 3 atau kehamilan berusia 7-9 bulan.
2. **Pelayanan ANC ini meliputi :**
   1. Timbang berat badan
   2. Mengukur tekanan darah
   3. Mengukur TFU
   4. Imunisasi TT
   5. Temu Wicara
   6. Tes terhadap kemungkinan PMS
   7. Pemberian Tablet FE
3. **Manfaat melakukan ANC**
   1. Membangun rasa saling percaya antara klien dan petugas kesehatan.
   2. Mengupayakan terwujudnya kondisi terbaik bagi ibu dan bayi yang dikandungnya.
   3. Memperoleh informasi dasar tentang kesehatan ibu dan kehamilnannya.
   4. Mengindentifikasi dan menatalaksana kehamilan resiko tinggi.
   5. Memberikan pendidikan kesehatan yang diperlukan dalam menjaga kualitas kehamilan.
   6. Menghindarkan gangguan kesehatan selama kehamilan yang akan membahayakan keselamatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya.