

LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**MEMPERSIAPKAN PEREMPUAN DALAM MENJALANI KEHAMILAN
DAN PERSALINAN YANG SEHAT DAN SELAMAT SERTA
MEMPEROLEH BAYI YANG SEHAT**

Ketua Pelaksana :

Riven Sari, SST., M.KM
NIDN. 0313068803

Anggota Pelaksana:

Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes	0328018103
Dr. Marni Br Karo, STr.Keb.,M.Kes	0323077402
Friska J, SST.,M.Kes	0329068602
Astrid F, SST.,M.KM	0325088603
Nurmah, SST.,M.Kes	0315078302

Mahasiswi Program Studi S1-Kebidanan Semester 4

PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2022

HALAMAN PENGESAHAN
USUL KEGIATAN PENGAMBIAN MASYARAKAT

1. Judul

“Mempersiapkan Perempuan Dalam Menjalani Kehamilan dan Persalinan Yang Sehat dan Selamat Serta Memperoleh Bayi yang Sehat”

2. Ketua Pelaksana

- a. Nama : Riya Sari, SST., M.KM
- b. NIDN : 0313068803
- c. Jabatan : Koordinator Asuhan Kebidanan Pranikah dan Prakonsepsi
- d. Program Studi : S1 Kebidanan
- e. Nomor Telepon : 08170050977

3. Personalia

Anggota

- Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes 0328018103
- Dr. Marni Br Karo, STr.Keb.,M.Kes 0323077402
- Friska J, SST.,M.Kes 0329068602
- Astrid Farmawati, SKM.,M.KM 0325088603
- Nurmah, SST.,M.Kes 0315078302
- Mahasiswi Program Studi S1-Kebidanan Semester 4

- 4. Jangka waktu kegiatan : 1 hari (08 Juli 2022)
- 5. Bentuk Kegiatan : Pengabdian Masyarakat
- 6. Jumlah Peserta : 30-35 Orang
- 7. Biaya yang diperlukan :
Sumber dana dari Mandiri : Rp 2.170.000,-

Mengetahui,
Kepala Program Studi Kebidanan (S1)




Farida M. Simanjuntak, SST.,M.Kes
NIDN. 0328018103

Bekasi, 08 Juli 2022
Ketua Pelaksana



Riya Sari, SST., M.KM
NIDN. 0313068803

Menyetujui
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian
Masyarakat




Rotua Suryani, SKM.,M.Kes
NIDN 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT., yang telah memberikan nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan Promosi “**Mempersiapkan Perempuan Dalam Menjalani Kehamilan dan Persalinan Yang Sehat dan Selamat Serta Memperoleh Bayi yang Sehat**”

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Usman Ompusunggu, SE selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia
2. Saver Mangandar Ompusunggu, SE., selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
3. Dr. Lenny Irmawati Sirait, SST., M.Kes selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
4. Puri Kresna Wati, SST.,M.KM selaku Wakil Ketua 1 Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia
5. Farida Banjarnahor, SH selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Sarana Prasarana STIKes Medistra Indonesia
6. Hainun Nisa, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
7. Farida Mentalina Simanjuk, SST.,M.Kes, selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S1)
8. Riyen Sari M, SST., M. KM selaku Pembimbing Pelaksana Pengabdian Masyarakat dan Ketua Pelaksana

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 08 Juli 2022

Panitia

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Masalah Mitra	2
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	3
A. Tujuan	3
B. Manfaat Kegiatan.....	3
C. Kerangka Pemecahan.....	3
D. Khalayak Sasaran Antara yang Strategis	3
BAB III METODE PELAKSANAAN	4
A. Solusi yang Ditawarkan	4
B. Metode Pendekatan.....	4
C. Partisipasi Mitra.....	5
D. Luaran	5
BAB IV.....	6
A. Hasil.....	6
B. Luaran yang Dicapai	6
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	7
A. Kesimpulan	7
B. Saran	7
Lampiran 1.....	8
Lampiran 2.....	11
Lampiran 3.....	24
Lampiran 4.....	25
Lampiran 5.....	28
Lampiran 6.....	30

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Kehamilan merupakan kodrat seorang wanita sebagai salah satu fase kehidupan dan merupakan fase reproduksi manusia yang berfungsi melahirkan janin sebagai manusia baru di dunia. Banyak perubahan yang terjadi selama proses kehamilan sampai bayi dilahirkan, baik perubahan fisik maupun psikososial akibat dari pertumbuhan dan perkembangan janin. Banyak faktor yang mempengaruhi kehamilan, dari dalam maupun dari luar yang dapat menimbulkan masalah, terutama bagi yang pertama kali hamil. Perubahan yang terjadi pada kehamilan dapat berdampak pada aspek psikologis kehamilan. Setiap tahun di seluruh dunia terdapat jutaan wanita yang mengalami kehamilan. Kehamilan terjadi karena direncanakan ataupun tidak direncanakan. Setiap kehamilan seharusnya merupakan kehamilan yang diinginkan oleh ibunya, termasuk kapan kehamilan dikehendaki dan berapa jumlah anak yang diinginkan. Kehamilan yang diinginkan jika kehamilan terjadi pada waktu yang tepat atau memang sudah berkeinginan untuk hamil (*intended pregnancy*). Namun tidak semua wanita menghendaki dirinya hamil, bahkan dapat menimbulkan perasaan syok dan menyangkal kehamilan tersebut. Tidak sedikit kasus wanita seperti ini yang mengambil jalan pintas yaitu dengan menggugurkan kandungannya tanpa mempertimbangkan moral manusia sebagai makhluk Tuhan.

Tercukupinya asupan makan ibu saat hamil dapat dilihat dari penambahan berat badan ibu selama kehamilan. Rerata total penambahan berat badan ibu hamil berkisar 11,5 - 16 kg berdasarkan rekomendasi *Institute of Medicine* (IOM), dengan rerata 12 kg supaya dapat meningkatkan kemungkinan untuk melahirkan bayi cukup bulan dengan berat lahir cukup serta menurunkan risiko terjadinya komplikasi pada ibu dan bayi. Hasil studi melaporkan bahwa ibu yang mempunyai penambahan berat badan selama kehamilan kurang dari 9,1 kg berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir kurang dari 3.000 g.

Indonesia masih harus berjuang mengurangi jumlah kematian ibu. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016, sebanyak 80,61% ibu hamil menjalani persalinan oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan (Kementerian Kesehatan, 2016), dan angka ini sudah memenuhi target Renstra yaitu sebesar 77%.

Dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu, pemerintah bertanggung jawab agar setiap

ibu memiliki akses terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas, mulai sejak hamil, persalinan, perawatan pasca persalinan (nifas) serta kesehatan bayi baru lahir. Kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil (*antenatal care*) yang diperoleh ibu hamil akan mempengaruhi kesehatan ibu beserta janinnya, bayi yang akan dilahirkan serta kesehatan ibu nifas (Kementerian Kesehatan, 2010). Pelayanan antenatal care (ANC) diharapkan dapat mendeteksi adanya faktor risiko, serta pencegahan dan penanganan komplikasi.

B. Masalah Mitra

1. Identifikasi Masalah

- a. Perlunya diberikan pemahaman tentang tanda-tanda kehamilan yang amandan sehat.
- b. Perlunya diberikan pemahaman mengenai kiat-kiat menjaga bayi dalam kandungan agar tetap sehat dan beberapa tips makanan untuk ibu hamil.
- c. Kurangnya pemahaman mengenai hal-hal yang harus dihindari oleh ibu hamil.
- d. Perlunya diberikan pemahaman mengenai persiapan persalinan yang amandan sehat.

2. Rumusan Masalah

- a. Memberikan pemahaman mengenai tanda-tanda kehamilan yang aman dan sehat.
- b. Memberikan pemahaman dan penjelasan mengenai kiat-kiat menjaga bayi dalam kandungan agar tetap sehat dan beberapa tips makanan untuk ibuhamil.
- c. Memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang harus dihindari oleh ibu hamil.
- d. Memberikan pemahaman dan penjelasan mengenai persiapan persalinan yang aman dan sehat.

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang diberikan kepada masyarakat khususnya remaja dewasa akhir, wanita yang mempersiapkan kehamilan dan persalinan yang aman dan sehat, serta memperoleh bayi yang sehat di Puskesmas Mustikasari, Bekasi.

2. Tujuan Khusus

- Memberikan pemahaman mengenai tanda-tanda kehamilan yang aman dan sehat.
- Memberikan pemahaman dan penjelasan mengenai kiat-kiat menjaga bayi dalam kandungan agar tetap sehat dan beberapa tips makanan untuk ibu hamil.
- Memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang harus dihindari oleh ibu hamil.
- Memberikan pemahaman dan penjelasan mengenai persiapan persalinan yang aman dan sehat.

B. Manfaat Kegiatan

Adanya peningkatan pemahaman bagi masyarakat khususnya remaja dewasa akhir, wanita yang mempersiapkan kehamilan dan persalinan yang aman dan sehat, serta memperoleh bayi yang sehat.

C. Kerangka Pemecahan Masalah

Upaya meningkatkan pemahaman bagi masyarakat di sekitar wilayah Puskesmas Mustikasari, Bekasi khususnya remaja dewasa akhir, wanita yang mempersiapkan kehamilan dan persalinan yang aman dan sehat, serta memperoleh bayi yang sehat.

D. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis

Sasaran dari kegiatan ini adalah khususnya remaja dewasa akhir, wanita yang mempersiapkan kehamilan dan persalinan yang aman dan sehat, serta memperoleh bayi yang sehat di sekitar Puskesmas Mustikasari, Bekasi.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan metode 2 arah yaitu penyampaian teori dengan lembar balik dan pembagian leaflet yang diikuti dengan tanya jawab. Penyampaian teori akan dilakukan oleh Mahasiswi STIKes Medistra Indonesia dan didampingi oleh dosen pengampu ibu Riyen Sari Manullang, S.ST., M.KM dan Ibu Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb., M.Kes. Dengan memberikan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan bahasa yang mudah dicerna oleh sasaran. Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum di atas maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghubungi :
 - a. Koordinator Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Pra-Nikah dan Pra-Konsepsi
 - b. Dosen Pembimbing Penyuluhan
 - c. Pihak Puskesmas dan Kelurahan
2. Melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan menyesuaikan kondisi di masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan.

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan pengkajian wilayah di wilayah Puskesmas Mustikasari , Bekasi.
2. Berkoordinasi dengan pihak Puskesmas dan Kelurahan.
3. Pendekatan ke masyarakat dengan bantuan dari pihak Kelurahan Mustikasari, Bekasi.

Kegiatan pendidikan kesehatan dan pengkajian riwayat kesehatan tentang persiapan calon ibu dalam menjalani kehamilan dan persalinan yg sehat akan dilaksanakan secara luring pada tanggal 08 Juli 2022 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan dan pengkajian tentang “Mempersiapkan Perempuan Dalam Menjalani Kehamilan dan Persalinan Yang Sehat dan Selamat Serta Memperoleh Bayi yang Sehat” Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak mungkin berhasil tanpa adanya keterkaitan antar pihak lain. Dalam hal ini pihak Kelurahan, Puskesmas dan Kader sebagai pihak yang mempunyai wewenang dimana kegiatan Pengmas (Pengabdian Masyarakat) hendak dilakukan dan memberikan dukungan terhadap kegiatan ini. Selain itu diharapkan akan dapat memberikan dukungan melalui kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada warga dan masyarakat yang bertujuan untuk membantu masyarakat sekitar Puskesmas Mustikasari, Bekasi. Khususnya remaja dewasa akhir, wanita yang mempersiapkan kehamilan dan persalinan yang aman dan sehat, serta memperoleh bayi yang sehat.

BAB IV

PENCAPAIAN DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar, meskipun peserta yang hadir hanya 26 orang. Kegiatan berjalan dengan lancar dan remaja/ibu-ibu nya sangat antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan. Semua peserta sangat bersemangat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sampai selesai.

B. Luaran yang Dicapai

Memberikan pembelajaran dan pengetahuan baru dalam meningkatkan pengetahuan Kelurahan Mustikasari mengenai “Mempersiapkan Perempuan Dalam Menjalani Kehamilan dan Persalinan yang Sehat dan Selamat serta Memperoleh Bayi yang Sehat “ Pada pembinaan tersebut kami diterima dan disambut dengan baik dalam membahas Mempersiapkan Perempuan Dalam Menjalani Kehamilan dan Persalinan yang Sehat dan Selamat serta Memperoleh Bayi yang Sehat. Memberi penjelasan kepada ibu mengenai pentingnya Mempersiapkan Perempuan Dalam Menjalani Kehamilan dan Persalinan yang Sehat dan Selamat serta Memperoleh Bayi yang Sehat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Meningkatkan pemahaman melakukan promosi kesehatan tentang pentingnya mempersiapkan kehamilan dan persalinan agar dapat memperoleh bayi yang sehat. Didalam pengabdian ini juga menjelaskan tentang bagaimana persiapan kehamilan dan persalinan, lalu ada penjelasan stunting serta salah satu makanan yang dapat mencegah atau menahan stunting pada ibu hamil dan anak.

B. Saran

Diharapkan para ibu-ibu yang ikut serta dalam penyuluhan ini dapat mempersiapkan persalinan yang sehat dan aman agar dapat memperoleh bayi yang sehat seperti yang telah dijelaskan oleh pemateri.

Lampiran 1

SATUAN ACARA PENYULUHAN

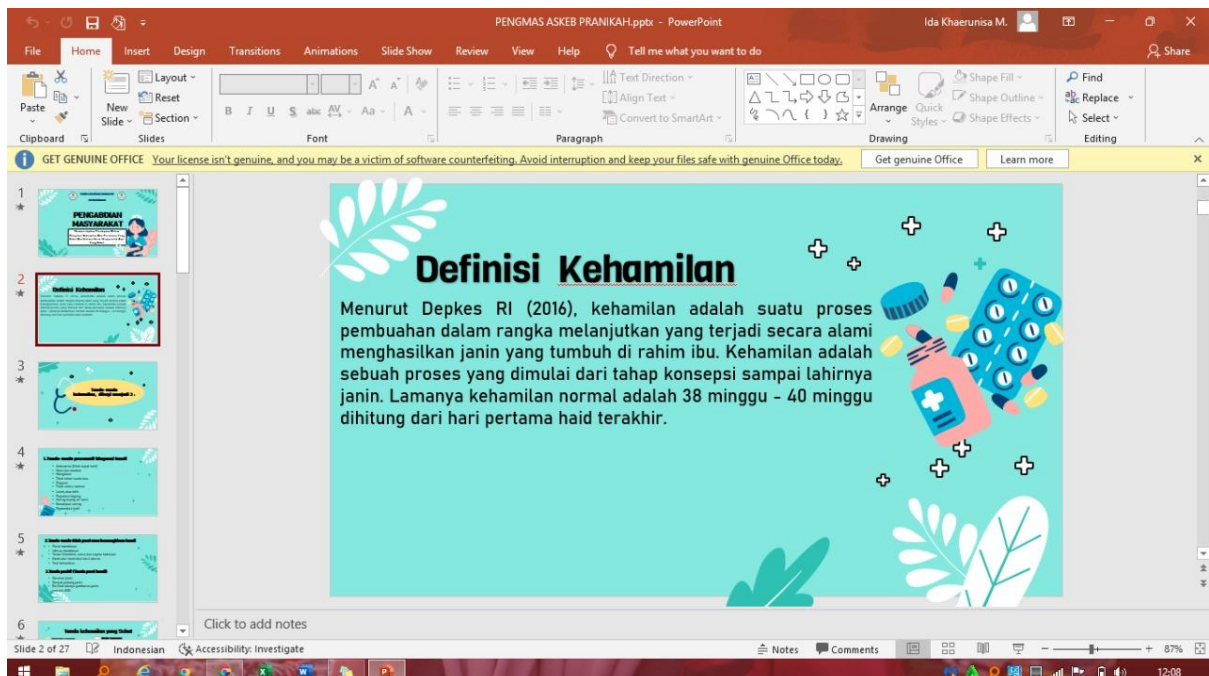
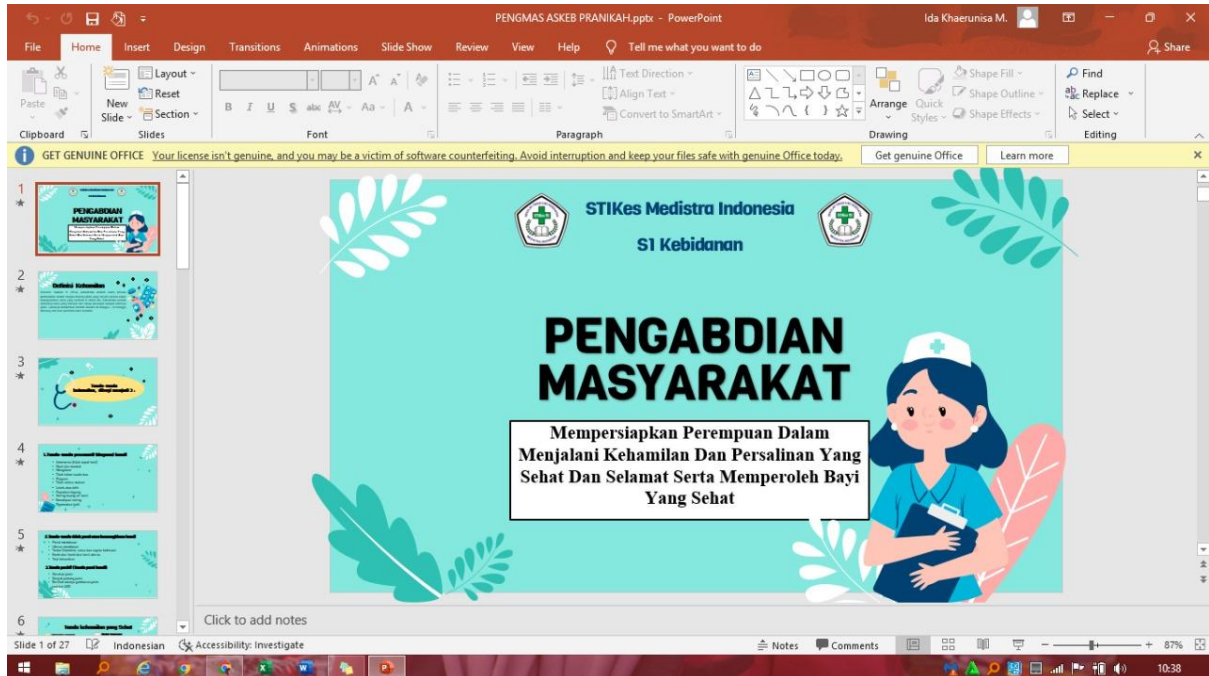
1. Pokok Bahasan : Pengabdian Masyarakat
2. Topik : Mempersiapkan Perempuan Dalam Menjalani Kehamilan dan Persalinan Yang Sehat dan Selamat Serta Memperoleh Bayi yang Sehat
3. Sasaran : Wanita Usia 15-25 Tahun
4. Waktu dan Tempat
 - a. Tempat : Aula Kelurahan Mustikasari
 - b. Waktu : Jumat, 08 Juli 2022
5. Pemberi Materi : Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia
6. Metode :
 - 1) Edukasi
 - 2) Tanya Jawab
7. Media : Materi powerpoint
8. Pengorganisasian dan Uraian Tugas
 1. Mc : Yuri Zuliani
Uraian Tugas :
 1. Membuka acara penyuluhan, memperkenalkan diri dan tim kepada peserta
 2. Mengatur proses dan lama penyuluhan
 3. Menutup acara penyuluhan
 2. Penyaji : Dea dan Fitra Amalia
Uraian Tugas :
Menjelaskan
 - a. materi penyuluhan dengan jelas dan dengan bahasa yang mudah dipahami
 - b. Memotivasi peserta untuk tetap aktif dan memperhatikan proses penyuluhan
 - c. Memotivasi peserta untuk bertanya
 3. Notulen : Lulu Khoirul Mala dan Maria Paras Wathy E
Uraian Tugas : Mencatat nama peserta yang hadir
 4. Dokumentasi : Puput Wulansari dan Tara Amelia F
Uraian tugas : Mengumpulkan data (bukti berupa foto saat acara berlangsung)
9. Kegiatan Penyuluhan

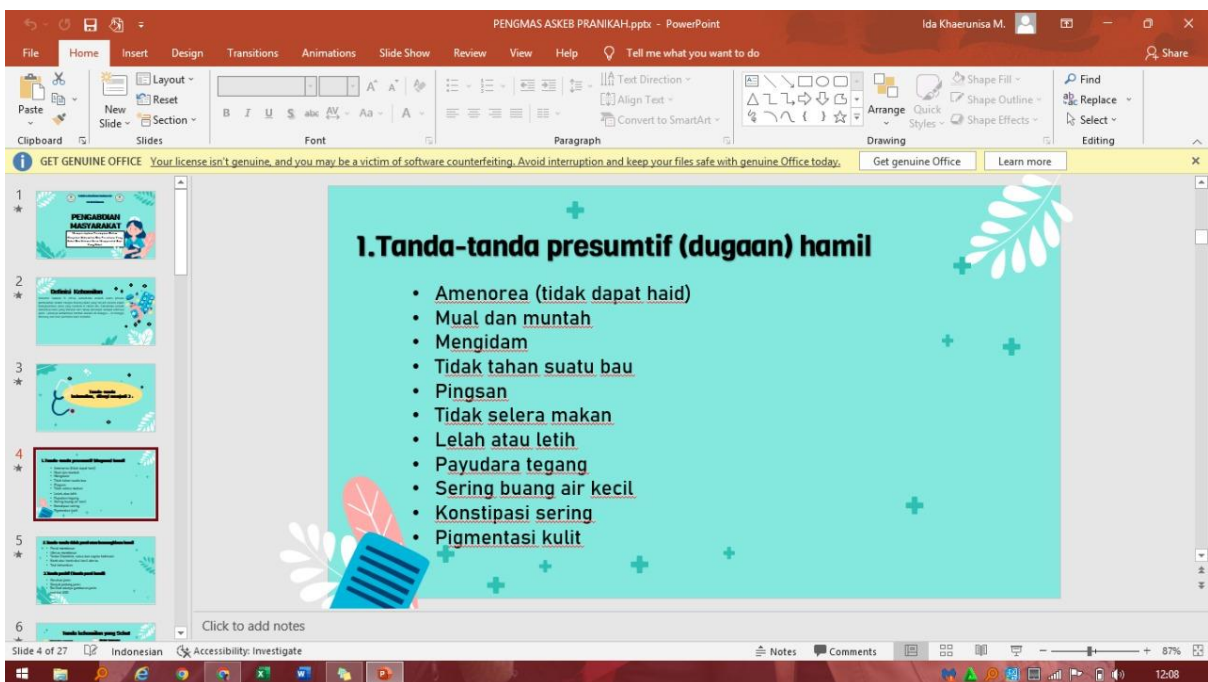
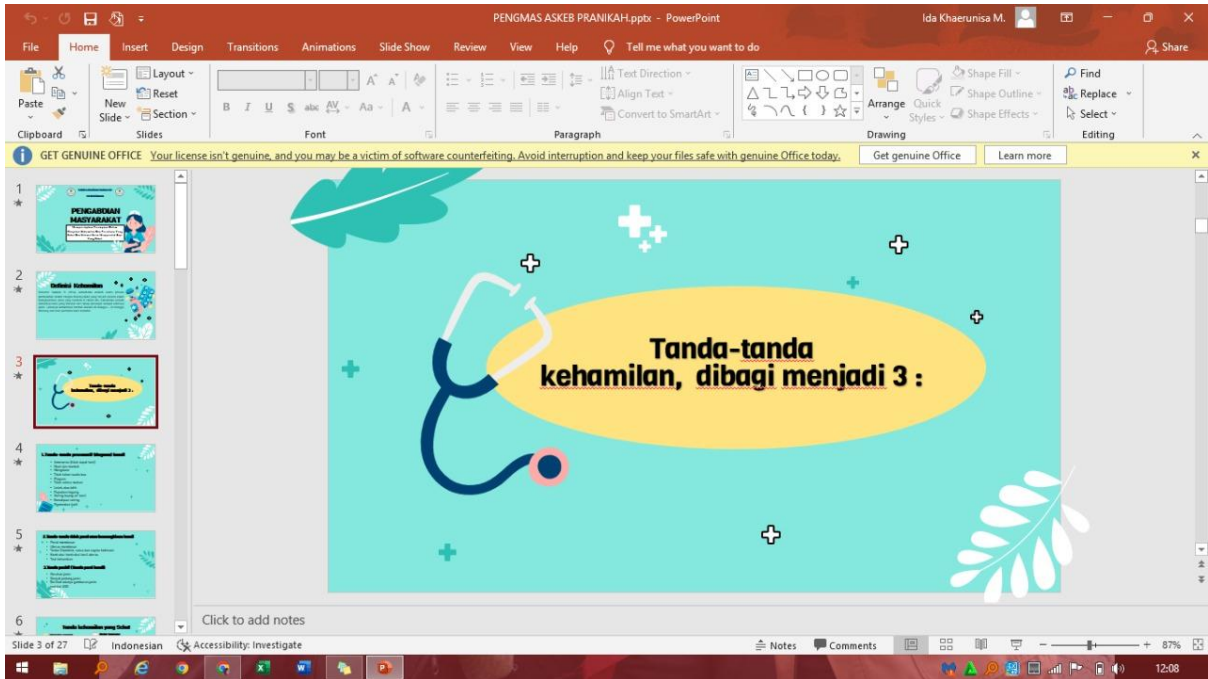
Tahapan	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Klien	Media
Pendaftaran dan Memberikan konsumsi	5 Menit	Panitia mengajak peserta untuk daftar terlebih dahulu dan memberikan konsumsi kepada peserta yang hadir	Bergilir	-
Mempekenalkan diri dan sambutan	15 Menit	1) Pembukaan oleh Mc 2) Sambutan Lurah Mustikasari	1) Menjawab salam 2) Mendengarkan dan memperhatikan	-
Penyampaian Materi	60 Menit	1) Menjelaskan tentang Mempersiapkan Perempuan Dalam Menjalani Kehamilan dan Persalinan Yang Sehat dan Selamat Serta Memperoleh Bayi yang Sehat. Dari mahasiswa STIKes Medistra Indonesia 2) Menjelaskan tentang reproduksi dan pencegahan narkoba dari Bidan Puskesmas Mustikasari	Menyaksikan dan mendengarkan materi yang disampaikan	Proyektor
Sesi tanya jawab dan pemberian	20 menit	1) Sesi Tanya jawab 2) Pemberian Cindera mata kepada	1) Menjawab pertanyaan 2) Menerima pemberian panitia	-

cinderamata		Pukesmas dan Kelurahan Mustikasari 3) Foto bersama	3) Foto bersama	
Penutup	20 menit	1) Mc menutup acara 2) Panitia mengarahkan peserta untuk screening 3) Pemberian puding jagung kepada peserta	1) Menjawab salam 2) Mendengarkan dan memperhatikan 3) Mengikuti arahan panitia	-

Lampiran 2

POWERPONT





PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

1 * 2 * 3 * 4 * 5 * 6

2. Tanda-tanda tidak pasti atau kemungkinan hamil

- + • Perut membesar
- + • Uterus membesar
- + • Tanda Chadwick, vulva dan vagina kebiruan
- + • Kontraksi-kontraksi kecil uterus
- + • Test kehamilan

3. Tanda positif (Tanda pasti hamil)

- + • Gerakan janin
- + • Denyut jantung janin
- + • Terlihat adanya gambaran janin melalui USG

Click to add notes

Slide 5 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate Notes Comments 87% 12:08

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

3 * 4 * 5 * 6 * 7 * 8

Tanda kehamilan yang Sehat

01 <u>Mual dan muntah</u>	06 <u>Kadar hormone</u>
02 <u>Payudara mengencang</u>	07 <u>Berat badan bertambah</u>
03 <u>Tekanan darah normal</u>	08 <u>Minum air cukup</u>
04 <u>Perubahan perut</u>	09 <u>Makan sehat</u>
05 <u>Pertumbuhan janin</u>	

Click to add notes

Slide 6 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate Notes Comments 87% 12:08

PENGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

Tips dan cara menjaga bayi dalam kandungan agar tetap sehat

- ❑ Jauhi dan hindari konsumsi obat-obatan tanpa adanya rekomendasi dari dokter kandungan
- ❑ Hindari konsumsi makanan yang tidak dimasak dengan matang atau hanya setengah matang.
- ❑ Hindari rokok, apalagi menjadi perokok!
- ❑ Jangan lupa untuk tetap melakukan olahraga secara teratur, kehamilan bukan alasan untuk tidak berolahraga.
- ❑ Istirahatlah yang cukup

Slide 8 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate Notes Comments 87% 12:09

PENGMAS ASKEB PRANIKAH (1).pptx - PowerPoint

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

beberapa tips makanan untuk ibu hamil

- 01 Menakonsumsi telur**
Telur mengandung kalori sekitar 90 kalori dalam satu telur, dan kandungan vitamin yang sangat banyak, hampir 12 vitamin lebih ada didalam telur.
- 02 Menakonsumsi ikan salmon**
Ikan salmon dipenuhi dengan protein kualitas tinggi, salmon merupakan sumber omega 3 lemak yang sangat berguna untuk kesehatan bayi dalam perut
- 03 Menakonsumsi Kacang**
Buncis adalah salah satu yang terbaik dibandingkan dengan yang lainnya karena serat dan proteinnya paling banyak jika dibandingkan dengan jenis kacang - kacangn yang lainnya.
- 04 Menakonsumsi Walnut**
Walnut adalah salah satu sumber terkaya nabati omega-3. Jadi anda bisa mencobanya untuk digunakan menjadi snack atau salad yang anda sukai.
- 05 Menakonsumsi Popcorn dan Biji-bijian**
Gandum mengandung banyak serat yang sangat membantu untuk kesehatan kandungan anda dan juga mengandung nutrisi lainnya bahkan vitamin E, selenium, dan fitonutrien atau senyawa dari tanaman yang melindungi sel - sel.
- 06 Menakonsumsi jagung**
Merupakan sumber yang kaya vitamin A, B, E dan banyak mineral. Kandungan serat yang tinggi berperan dalam pencegahan penyakit yang menyerang pencernaan seperti sembelit dan wasir serta kanker kolorektal.

Slide 8 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate Notes Comments 87% 19:41

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

Definisi Stunting

Stunting merupakan suatu kondisi kronis yang menggambarkan terhambatnya pertumbuhan karena malnutrisi jangka panjang. Stunting pada balita perlu menjadi perhatian khusus karena dapat menghambat perkembangan fisik dan mental anak, Stunting berkaitan dengan peningkatan risiko kesakitan dan kematian serta terhambatnya pertumbuhan kemampuan motorik dan mental

Slide 9 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate Notes Comments 87% 12:09

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

Pemberian puding jagung bisa menahan stunting pada ibu hamil, bayi dan anak-anak

Kandungan nutrisi jagung sangat tinggi dan dapat mencegah kejadian stunting. Puding jagung menjadi salah satu inovasi yang dapat membuat anak dan banyak masyarakat mengkonsumsi jagung dibandingkan oleh yang telah secara umum dimakan.

KOMPOSISI KIMIA BIJI JAGUNG

Pati Protein Lemak Mineral Karbohidrat

Slide 10 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate Notes Comments 87% 12:09

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

Ida Khaerunisa M.

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

Makanan Yg Dapat Dikonsumsi Ibu Hamil

Mengonsumsi Ubi Jalar

Ubi jalar juga bisa menjadi makanan sehat untuk anda para ibu hamil. Dalam ubi jalar ada warna oranye yang mempunyai kandungan karotenoid yang banyak mengandung vitamin A dalam tubuh kita, vitamin C dan juga folat sebagai tips makanan untuk ibu hamil.

Mengonsumsi Sayuran Hijau

Sayuran hijau yang paling bagus adalah sayuran yang berwarna hijau tua seperti bayam, selain bagus untuk kesehatan bayi dalam perut ibu, selain itu juga sangat bagus untuk kesehatan mata anda.

Mengonsumsi daging tanpa lemak

Daging mempunyai banyak kandungan yang diperlukan untuk seorang ibu hamil, namun dianjurkan untuk memilih daging yang tanpa lemak atau lemaknya sudah dipisahkan, karena mencegah adanya perpindahan bakteri antara daging seperti salmonella pada bayi.

Click to add notes

Slide 11 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate Notes Comments 87% 12:09

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

Ida Khaerunisa M.

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

5 HAL YANG HARUS DIHINDARI IBU HAMIL

- Memakai Sepatu Hak Tinggi
- Menggunakan Obat Anti Nyamuk
- Melewati Perjalanan Yang Jelek
- Mengonsumsi Obat-obatan Tanpa Petunjuk Dokter
- Diet Selama Kehamilan

Click to add notes

Slide 12 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate Notes Comments 87% 12:09

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

Ida Khaerunisa M.

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

Jenis Konsumsi yang berbahaya bagi Kehamilan

<p>Daging Mentah</p> <p>Mengandung Toksoplasma, parasit penyebab infeksi janin, dan bakteri E.coli yang berbahaya bagi kehamilan dan janin.</p>	<p>Sayuran mentah (lalap dan salad)</p> <p>Bila proses pencucian kurang baik, dapat mengandung toksoplasma.</p>	<p>Daging ayam dan telur ½ matang</p> <p>Kemungkinan ada bakteri salmonella penyebab diare berat.</p>
<p>Ikan bermerkuri (Ikan kalengan)</p> <p>Merkuri yang terakumulasi dan tertinggal di darah akan memengaruhi sistem saraf janin</p>	<p>Keju lunak</p> <p>Berisiko membawa bakteri listeria</p>	<p>Kafein</p> <p>Menghambat kehamilan dan mengurangi penyerapan zat besi</p>

Click to add notes

Slide 13 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate Notes Comments 87% 12:09

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

Ida Khaerunisa M.

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

Resep Puding Jagung Sederhana

Bahan-bahan:

- > 50 ml Frisian Flag Kental Manis Full Cream
- > 200 ml Santan
- > 300 ml Air
- > 2 buah jagung manis
- > 1 sdm maizena
- > 60 gr gula pasir
- > ½ sdt garam
- > 5 gr agar-agar bubuk
- > 1 sdt vanilla

Cara membuat puding jagung sederhana:

- > Siapkan 2 jagung yang sudah dipipil;
- > Masukkan ke dalam blender;
- > Tambahkan gula pasir 60 gr, santan 200 ml, air matang 300 ml dan tepung maizena 1 sdm lalu blender sampai semua bahan halus;
- > Panaskan wajan dan masukan jagung yang sudah diblender lalu disaring dan buang ampasnya;
- > Tambahkan agar-agar 5 gram, garam 1/2 sdt dan vanilla 1 sdt;
- > Masukkan Frisian Flag Full Cream Gold 50 ml ke dalam adonan dan aduk secara merata sampai mendidih;
- > Setelah adonan puding mendidih, tuang adonan ke dalam cup yang sudah disediakan dan tunggu sampai dingin atau uap panasnya berkurang;
- > Jika sudah dingin, bisa dimasukkan ke dalam lemari es selama beberapa waktu, setelah mengeras, siap untuk dipotong dan dihidangkan. Kamu bisa menambahkan siraman vla puding instan yang ada di pasaran agar lebih praktis;

Click to add notes

Slide 14 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate Notes Comments 87% 12:09

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

Ida Khaerunisa M.

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

Clipboard Paste New Slide Section Slides Layout Reset

Font Paragraph Drawing

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

11 * HEMATOLOGI RUTIN

12 * Pemeriksaan darah rutin:

13 * Meliputi pemeriksaan:

14 * Kadar Hemoglobulin (Hb)

15 * Hitung jenis leukosit

16 * LED (Laju Endap Darah)

17 * Hitung jumlah leukosit

18 * Click to add notes

Slide 15 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate

Notes Comments 87%

12:09

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

Ida Khaerunisa M.

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

Clipboard Paste New Slide Section Slides Layout Reset

Font Paragraph Drawing

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

13 * KADAR HEMOGLOBIN

14 * Kadar Hb normal bervariasi : umur, jenis kelamin, geografi

15 * Harga normal kadar Hb (Dacie):

16 * ➢ Laki-laki (dewasa): 13-18 mg/dl

17 * ➢ Wanita (dewasa): 11,5-16,5 mg/dl

18 * Pemeriksaan Hb berguna untuk parameter penentu anemia (diagnosis, derajat), monitoring terapi anemia

19 * Penurunan kadar Hb normal: kehamilan

20 * Penurunan kadar hb tidak normal: Thalalsemia, Hemoglobinopati, anemia def Fe, perdarah akut/kronis, anemia, dan leukimia.

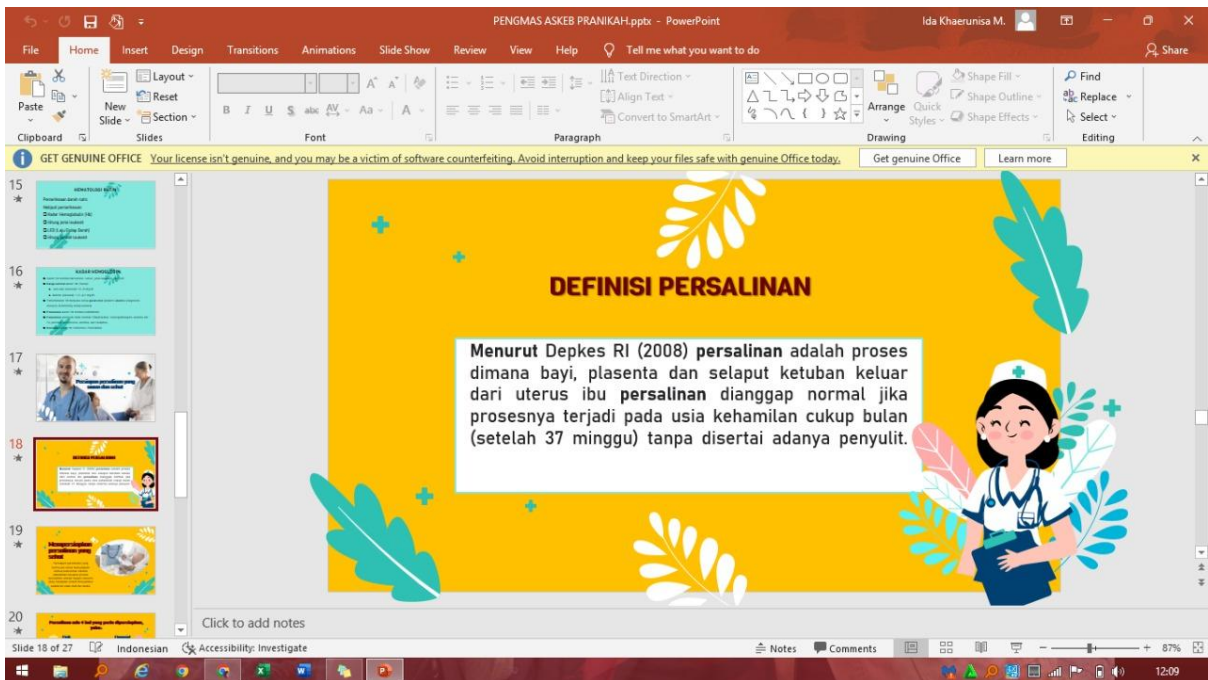
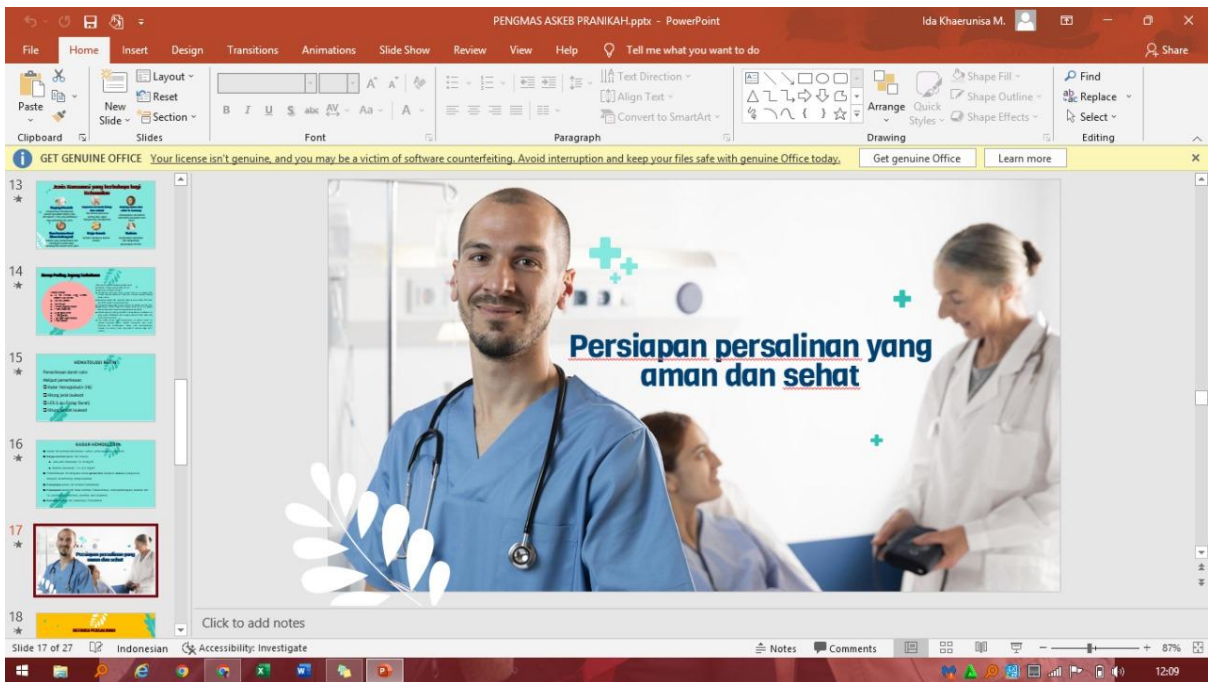
21 * Kenaikan kadar Hb: Dehidrasi, Polisitemia

22 * Click to add notes

Slide 16 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate

Notes Comments 87%

12:09



PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

Ida Khaerunisa M.


File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

15 *
16 *
17 *
18 *
19 *
20 *
Click to add notes

Mempersiapkan persalinan yang sehat

Persiapan persalinan yang bertujuan untuk menyiapkan semua kebutuhan selama kehamilan maupun proses persalinan adalah segala sesuatu yang disiapkan dalam menyambut kelahiran anak oleh ibu hamil.



Slide 19 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate Notes Comments 87% 12:09

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

Ida Khaerunisa M.

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

17 *
18 *
19 *
20 *
21 *
22 *
Click to add notes

Persalinan ada 4 hal yang perlu dipersiapkan, yaitu:

<p>Fisik</p> <p>Persiapan fisik berkaitan dengan masalah kondisi kesehatan ibu</p>	<p>Finansial</p> <p>Persiapan finansial bagi ibu yang akan melahirkan merupakan suatu kebutuhan yang mutlak harus disiapkan</p>
<p>Psikologis</p> <p>Persiapan pada ibu primigravida umumnya belum mempunyai bayangan mengenai kejadian yang akan dialami saat persalinan terjadi</p>	<p>Kultural</p> <p>Ibu harus mengetahui adat istiadat kebiasaan, tradisi dan tingkat hidayah yang kurang baik selama kehamilan dan ada budaya sangat penting yaitu tradisi untuk membawa plasenta ke rumah</p>

Slide 20 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate Notes Comments 87% 12:09

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

Clipboard Paste New Slide Section Slides Layout Reset Section Slides Font Paragraph Drawing Arrange Quick Styles Shape Fill Shape Outline Shape Effects Find Replace Select Editing

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

17 * 18 * 19 * 20 * 21 * 22 *

Faktor penyulit persalinan

Faktor-faktor penyulit persalinan adalah rendahnya pendidikan ibu, sosial ekonomi yang rendah, jarak usia anak kurang dari dua tahun, anak lebih dari lima, berat badan pertama kali hamil kurang dari 145 cm, usia ibu lebih dari 35 tahun, Hb kurang dari 11 gram persen, tensi sistole dan diastole 140 per 90 mmHg.

Click to add notes

Slide 21 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate

Notes Comments 87%

12:10

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

Clipboard Paste New Slide Section Slides Layout Reset Section Slides Font Paragraph Drawing Arrange Quick Styles Shape Fill Shape Outline Shape Effects Find Replace Select Editing

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

19 * 20 * 21 * 22 * 23 * 24 *

Faktor Pendukung Persalinan

Dukungan Moril
Memperhatikan dan mendengarkan permintaan ibu, serta menolong ibu

Kenyamanan
Biarkan ibu melakukan kegiatan seperti berjalan, duduk, jongkok, mengambil posisi seperti akan merangkak atau bersalin, sesuai dengan keinginannya.

Kebersihan
Ibu hendaknya mandi dan mengenakan pakaian bersih pada waktu bersalin

Cairan
Ibu dianjurkan minum air selama persalinan untuk mencegah dehidrasi dan memberikan tenaga. Karena dehidrasi dapat mengakibatkan kelelahan, memperlambat atau menyebabkan his tidak teratur.

Click to add notes

Slide 22 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate

Notes Comments 87%

12:10

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

Ida Khaerunisa M.

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do


Clipboard Paste New Slide Section Slides Layout Reset Font Paragraph Drawing Shape Fill Shape Outline Shape Effects Find Replace Select Editing

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

19 * 20 * 21 * 22 * 23 * 24 *

PERSALINAN AMAN

Persiapan persalinan aman adalah rencana tindakan yang dibuat bersama antara ibu hamil, suami dan bidan pada waktu ibu hamil masuk trimester tiga (umur kehamilan di atas enam bulan) untuk memastikan bahwa ibu dapat menerima asuhan yang ibu perlukan pada saat persalinan dan memastikan ibu melahirkan dengan tenaga kesehatan terampil.



Click to add notes

Slide 23 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate

Notes Comments 87% 12:10

PENGGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

Ida Khaerunisa M.

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

Clipboard Paste New Slide Section Slides Layout Reset Font Paragraph Drawing Shape Fill Shape Outline Shape Effects Find Replace Select Editing

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

21 * 22 * 23 * 24 * 25 * 26 *

Tujuan Persalinan Aman:

- 01 Ibu hamil, suami dan keluarga tergerak untuk merencanakan persalinan yang bersih dan aman.
- 02 Persalinan direncanakan ditempat yang aman dan ditolong oleh tenaga terampil.
- 03 Adanya persiapan sarana transportasi untuk merujuk ibu bersalin, jika perlu.
- 04 Rujukan tepat waktu telah dipersiapkan bila diperlukan.
- 05 Untuk menurunkan kebingungan dan kekacauan pada saat persalinan.
- 06 Meningkatkan kemungkinan dimana ibu akan menerima pelayanan yang sesuai dan tepat waktu.

Click to add notes

Slide 24 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate

Notes Comments 87% 12:10

PENGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

Komponen dalam persiapan persalinan :

Membuat rencana persalinan idealnya setiap ibu hamil dan suami harus mempunyai kesempatan untuk membuat suatu rencana persalinan. Hal-hal di bawah ini haruslah digali dan diputuskan dalam membuat rencana persalinan tersebut :

1. Menentukan tempat persalinan.
2. Memilih kelahiran di Rumah
3. Memilih Rumah Sakit atau Rumah Bersalin
4. Memilih layanan domino
5. Memilih tenaga kesehatan terlatih.
6. Bagaimana transportasi ke tempat tenaga kesehatan dan ke tempat bersalin tersebut
7. Pendamping persalinan

Slide 25 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate 87%

PENGMAS ASKEB PRANIKAH.pptx - PowerPoint

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View Help Tell me what you want to do

GET GENUINE OFFICE Your license isn't genuine, and you may be a victim of software counterfeiting. Avoid interruption and keep your files safe with genuine Office today. Get genuine Office Learn more

Beberapa Perlengkapan ibu dan bayi

Perlengkapan yang harus dibawa ketempat persalinan antara lain :

- Kartu periksa hamil
- Alat mandi seperti handuk besar 1 buah, handuk kecil 2 buah, sabun, sikat gigi, pasta gigi.
- Pakaian ganti ibu seperti : Baju atasan (blus) dengan kancing didepan atau belah depan, kain panjang atau sarung, pakaian dalam ibu, pembalut wanita
- Pakaian bayi untuk pulang 1 set Seperti: Popok Bayi, Gurita bayi dll.

Alat mandi bayi seperti :

- Sabun bayi
- Bedak bayi
- Washlap kempis mandi

Alat rias ibu seperti:

- Bedak
- Lipstik
- Minyak wangi
- Sisir, DLL

Slide 26 of 27 Indonesian Accessibility: Investigate 87%

Lampiran 3

PEMBICARA\PEMATERI

1. Fitra Amalia



2. Dea



Lampiran 4

FOTO KEGIATAN DAN FOTO BERSAMA







Lampiran 5

DAFTAR HADIR PESERTA DAN PANITIA

Nama Kegiatan : Pengabdian Masyarakat

Tanggal Kegiatan : Jumat, 08 Juli 2022

Peserta

No	Nama	Alamat
1.	Jihan	Jl. mawar
2.	Aisna Oktaviani	Jl. Mawar
3.	Syifa	Jl. Caringan
4.	Shela	Kp. Babakan
5.	Sherlyn	Kp. Babakan
6.	Sari	Kp. Babakan
7.	Imay	Jl. Mawar
8.	Nur Asni	Alamanda
9.	Hafizah	Alamanda
10.	Neneng	Jl. Asem
11.	Eva	Jl. Mawar
12.	Dina	Jl. Mawar
13.	Sri	Kavling Candra
14.	Eka H	RT 02/ RW 06
15.	Nia	RT 01 / RW 05
16.	Gina	RT 01 / RW 05
17.	Dea	RT 01/ RW 05
18.	Lilis	RT 15 / RW 08
19.	Aulia	RT 02 / RW 02
20.	Sasa	RT 02 / RW 02
21.	Hesti	RT 02 / RW 02
22.	Melati	RT 01 / RW 03
23.	Febrina	RT 01 / RW 03
24.	Ela	RT 02 / RW 06
25.	Mitra	RT 02 / RW 06
26.	Ica	RT 02 / RW 06

Panitia

No	Nama	Keterangan
1.	Dea	Hadir
2.	Dea Okta Viantri	Hadir
3.	Dela Suci P	Hadir
4.	Desiana Erasanti	Hadir
5.	Enika	Hadir
6.	Ernawati	Hadir
7.	Evi Oktaviani	Hadir
8.	Fitra Amalia	Hadir
9.	Hasifah	Hadir
10.	Ida Khaerunisa M.	Hadir
11.	Indah Fahrisky	Hadir
12.	Inka Octaviani	Hadir
13.	Lulu Khoerul M	Hadir
14.	Maria Paras W E	Hadir
15.	Nabilla Huda	Hadir
16.	Neng Yana R	Hadir
17.	Novi Mubarakah	Hadir
18.	Puput Wulansari	Hadir
19.	Putri Arrahman	Hadir
20.	Putri Ayu Septiani	Hadir
21.	Rafidah Rahmah	Hadir
22.	Riska	Hadir
23.	Risma	Hadir
24.	Santi Nur Hajidzah	Hadir
25.	Sintiya Amalia L	Hadir
26.	Siti Indriyani	Hadir
27.	Syifa Fauzi z	Hadir
28.	Tara Amelia F	Hadir
29.	Yuri Zuliani	Hadir
30.	Zahra Firly S	Hadir
31.	Asmarany F	Hadir

Lampiran 6

POSTER



SERTIFIKAT

