

MODUL 3

**PENCEGAHAN DAN PENANGANAN STUNTING
MELALUI PEMENUHAN KESEJAHTERAAN IBU HAMIL
(3 JP)**



**MODUL PENCEGAHAN DAN PENANGANAN
STUNTING BAGI SDM KESOS**



Deskripsi Modul

Laporan yang dikembangkan oleh WHO, UNICEF dan UNFPA dari tingkat angka kematian ibu (AKI) seluruh dunia menunjukkan bahwa 313.000 wanita mati setiap tahun, satu setiap menit karena komplikasi dari kehamilan dan persalinan. Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2014). Tingginya Angka Kematian Ibu mencerminkan rendahnya kesejahteraan pada ibu hamil. Hal ini ditunjukkan dengan risiko yang dihadapi ibu selama kehamilan, persalinan dan nifas yang dipengaruhi oleh berbagai komplikasi pada kehamilan serta kondisi emosi ibu hamil hingga kelahiran bayi. O'Leary (2015) menyatakan kesejahteraan selama kehamilan memiliki hubungan yang berarti terhadap kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi. Rendahnya tingkat kesejahteraan ibu hamil dapat mengakibatkan gangguan selama kehamilan hingga masa nifas yang dapat menyebabkan anak lahir stunting.

Untuk mencegah anak lahir stunting dibutuhkan peran banyak pihak, termasuk peran SDM Penyelenggara Kesejahteraan Sosial, yang berperan sebagai edukator, motivator, mobilisator. Termasuk peran keluarga dan masyarakat untuk dapat menyejahterakan ibu hamil dengan cara memenuhi kebutuhan dasarnya.

Metode pembelajaran yang digunakan pada modul ini diberikan secara variatif dengan cara ceramah, diskusi, permainan,

bermain peran, curah pendapat dan simulasi. Adapun alokasi waktu dari modul ini selama 3 jam pelatihan @ 45 menit atau 135 menit, dimana masing-masing sesi memiliki alokasi waktu 1 jam pelatihan.



Hasil Belajar

Setelah mengikuti pembelajaran pada modul ini, peserta diharapkan mampu memberikan dukungan/dorongan/ motivasi pada Ibu di masa kehamilan agar terpenuhi kebutuhan dasarnya untuk mengoptimalkan tumbuh kembang janin dan mencegah bayi lahir *stunting*.



Pokok Bahasan

Topik 1: Mendukung Ibu Hamil Mengakses Informasi & Layanan yang Tepat

Topik 2: Mendukung Perawatan Sehari-Hari Ibu Hamil

Topik 3: Mendukung Ibu & Ayah untuk Memberikan Stimulasi pada Janin

SESI 2 : Mendukung Ibu Hamil Mengakses Informasi & Layanan yang Tepat



Indikator Keberhasilan

Setelah mengikuti pembelajaran peserta diharapkan mampu:

1. Menjelaskan pentingnya dukungan keluarga dan masyarakat terhadap ibu hamil
2. Menjelaskan cara mencari informasi yang tepat untuk mendukung Ibu Hamil
3. Menjelaskan cara menyeleksi informasi mengenai kehamilan.

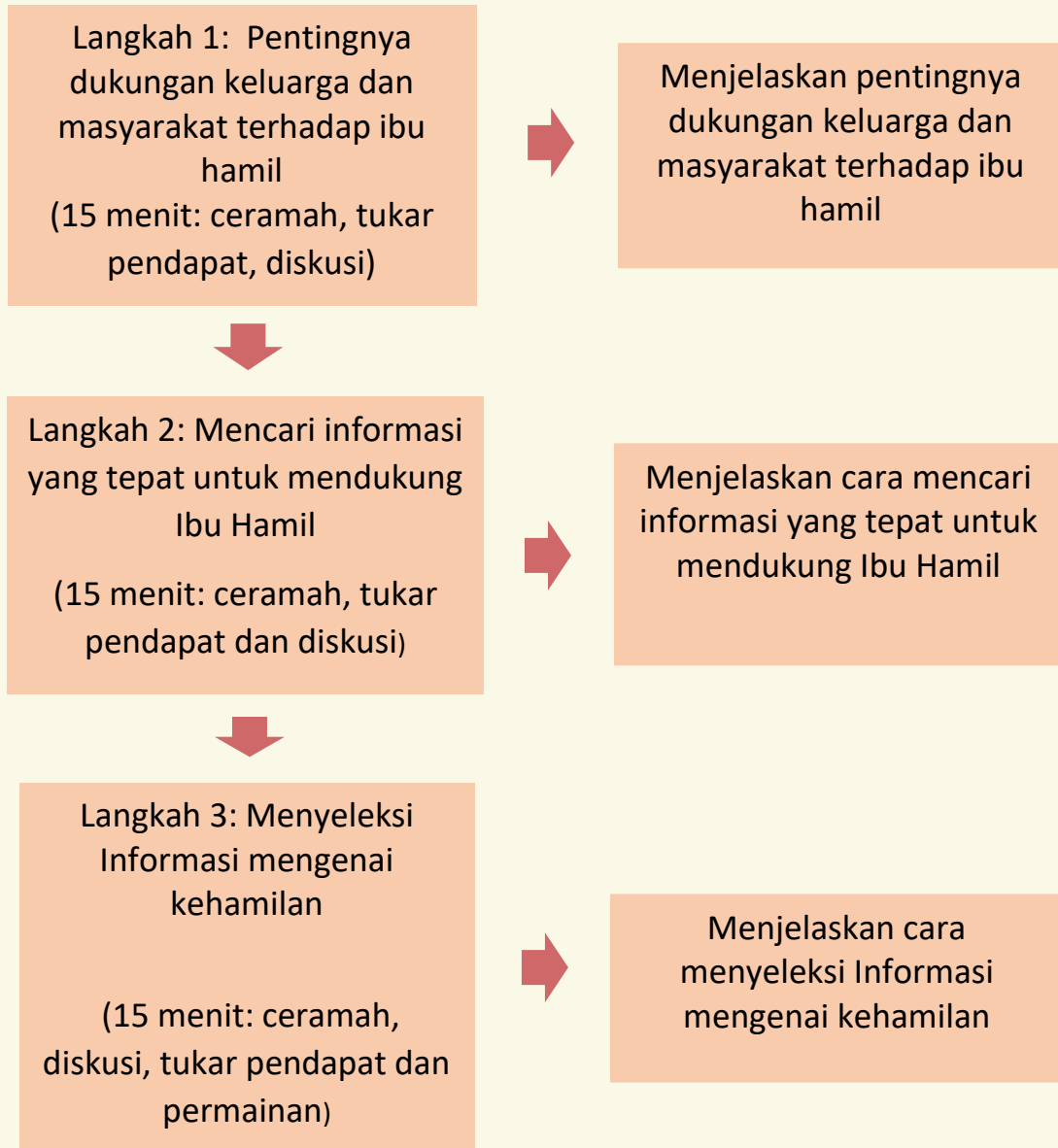


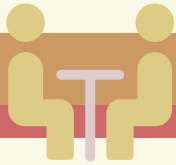
Sub Pokok Bahasan Pembelajaran

1. Pentingnya dukungan keluarga dan masyarakat terhadap ibu hamil
2. Mencari informasi yang tepat untuk mendukung ibu hamil.
3. Menyeleksi informasi mengenai kehamilan.



Skema Pembelajaran





Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Curah pendapat
3. Diskusi kelompok
4. Permainan



Media Pembelajaran

1. Spidol.
2. Kertas plano.
3. Metaplan.
4. Modul.




Persiapan Sebelum Hari - H

PERSIAPAN sebelum hari pelaksanaan [sudah disebutkan/diingatkan di modul sebelumnya]:


1. Fasilitator menuliskan poin-poin penting yang perlu ditekankan ke dalam kertas plano yang ditempel saat menyampaikan materi.
2. Peserta diminta membawa Buku KIA
3. Peserta diminta membawa tabel janji diri yang sudah dibuat pada pertemuan sebelumnya




Proses Pembelajaran

KEGIATAN	LANGKAH-LANGKAH
<p>Langkah 1: Pentingnya dukungan keluarga dan masyarakat terhadap ibu hamil</p>  <p>15 menit</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Ucapkan selamat datang dan terimakasih kepada peserta atas kehadirannya.2. Fasilitator meminta peserta melihat form komitmen yang dibuatnya3. Fasilitator bertanya kepada peserta:<ol style="list-style-type: none">a. Bapak/ibu, apa yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya ?b. Apakah rencana yang dituliskan di tabel janji diri sudah diterapkan?c. Apa tantangan yang dihadapi ketika menerapkannya? (2-3 orang peserta diminta untuk berbagi)4. Fasilitator menyampaikan tujuan dari pertemuan yang akan dilakukan5. Selanjutnya Fasilitator mengajak peserta membuat Yel-Yel, jika Fasilitator berkata “ibu hamil...” dijawab oleh peserta “Mari kita beri dukungan” dengan menggunakan gerakan tubuh sesuai kesepakatan yang menunjukkan ibu dalam keadaan hamil.

<p>6. Fasilitator bertanya kepada peserta:</p> <ul style="list-style-type: none">• Apakah ada Ibu hamil disini atau di rumah? Apakah ada keluarga dan tetangga yang sedang hamil?• Apa perhatian/dukungan yang diberikan kepada Ibu hamil? <p>7. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pengalamannya dan mengapresiasi peserta.</p> <p>8. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok untuk berdiskusi tentang:</p> <p>Kelompok 1: Apa yang dilakukan ketika ada anggota keluarga yang sedang hamil?</p> <p>Kelompok 2: Apa yang dilakukan ketika ada ibu hamil di masyarakat?</p> <p>9. Fasilitator memberi kesempatan kepada kelompok untuk berdiskusi dan menulis hasil diskusi pada kertas metaplan.</p> <p>10. Kelompok menyampaikan hasil diskusinya</p> <p>11. Fasilitator mengapresiasi dan menggali informasi lebih dalam jawaban peserta.</p> <p>12. Tanyakan kepada peserta “Apakah masih ada yang perlu/mau ditambahkan?”</p> <p>13. Fasilitator menyampaikan pesan kunci:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Keluarga dan masyarakat perlu memberikan dukungan kepada ibu hamil agar ibu merasa nyaman dengan kehamilan dan anak terlahir sehat, cerdas dan tidak stunting
<p>Langkah 2: Mencari informasi yang tepat untuk mendukung Ibu Hamil</p>  <p>15 Menit</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator meminta peserta pada kelompok yang sama untuk berdiskusi tentang: <ul style="list-style-type: none"> Kelompok 1: membahas informasi kehamilan yang diperoleh dari berbagai pertemuan tatap muka di lingkungan masyarakat (seperti arisan, kelas ibu hamil, P2K2) Kelompok 2: membahas informasi kehamilan yang diperoleh dari media cetak dan online (seperti, whats app grup, koran, dll) 2. Fasilitator memberi kesempatan kepada kelompok untuk berdiskusi dan menulis hasil diskusi pada kertas metaplan. 3. Kelompok menyampaikan hasil diskusinya 4. Fasilitator mengapresiasi dan menggali informasi lebih dalam dari jawaban peserta. 5. Fasilitator menyampaikan: <ul style="list-style-type: none"> • Terdapat beberapa pertemuan yang dapat dihadiri oleh ibu hamil dan anggota keluarga untuk mendapatkan informasi

	<p>yang tepat terkait ibu hamil yaitu dari posyandu, kelas ibu hamil, kelas P2K2 dan kelas lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penting bagi ibu hamil untuk mengikuti pertemuan tersebut agar anggota keluarga dan masyarakat mampu mendukung ibu hamil.
<p>Langkah 3: Menyeleksi informasi mengenai kehamilan</p>  <p>15 Menit</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator mengajak peserta untuk bermain benar dan salah. <ol style="list-style-type: none"> a. Fasilitator membagi ruangan menjadi 2 sisi. Sisi kanan untuk peserta yang menjawab setuju dan sisi kiri untuk peserta yang menjawab tidak setuju b. Fasilitator membacakan pernyataan satu per satu yang harus dijawab benar atau salah oleh peserta. c. Setiap selesai membacakan pernyataan, minta peserta untuk berpindah sesuai dengan pilihan jawaban. d. Minta 2-3 peserta untuk menjelaskan alasannya dan sumber informasi. e. Tanyakan pada peserta darimana mendapat informasi tersebut f. Fasilitator meluruskan hasil diskusi tentang pernyataan tersebut

No	Pernyataan
1	Ibu hamil tidak boleh makan telur dan ikan karena berbau amis
2	Ibu hamil boleh berhubungan intim
3	Ibu hamil tidak boleh banyak aktivitas untuk menghindari keguguran

g. Fasilitator menanyakan mitos lain yang beredar di masyarakat terkait pernyataan ini

2. Fasilitator memberikan apresiasi kepada peserta.
3. Fasilitator menyampaikan kesimpulan bahwa:
 - a. Ibu hamil dan anggota keluarga perlu bijak dalam memilah dan memilih informasi.
 - b. Beberapa sumber informasi sudah dimiliki ibu hamil, misalnya buku KIA (minta peserta membuka bagian kelas ibu hamil dan posyandu)
 - c. Untuk memastikan informasi tepat atau tidak, dapat bertanya pada saat mengikuti Posyandu dan Kelas Ibu Hamil.

	<p>d. Ibu hamil dan keluarga dapat mencari informasi dari sumber yang terpercaya seperti pemerintah dan ahli</p> <ol style="list-style-type: none">4. Fasilitator meminta peserta menuliskan rencana terkait materi ini dalam kertas metaplan dan tabel janji diri.5. Kertas metaplan dibawa pulang oleh peserta sementara tabel janji diri dikumpulkan ke fasilitator6. Fasilitator memberi motivasi untuk terus mendukung ibu hamil mendapatkan informasi yang tepat dan benar sehingga tumbuh kembang janin optimal untuk mencegah bayi lahir <i>stunting</i>.7. Ucapkan terima kasih atas kesediaan peserta mengikuti pertemuan.
--	--



1. Pentingnya dukungan keluarga dan masyarakat terhadap ibu hamil untuk mengakses informasi dan layanan yang tepat

a. Dukungan suami/keluarga :

- 1) Suami peduli, mendampingi istri mengikuti minimal 1 kali kelas ibu hamil agar memahami pertumbuhan janin untuk mencegah *stunting*.
- 2) Suami mendampingi istri mengikuti kelas ibu hamil, suami diharapkan semakin memahami kondisi istri dalam masa kehamilan, memahami tanda dan gejala bahaya kehamilan, dan cara perawatan pasca persalinan.
- 3) Suami berdiskusi dengan ibu hamil mengenai perencanaan perawatan kehamilan, persalinan dan perawatan bayi sejak awal kehamilan sesuai dengan informasi yang didapatkan dari pertemuan atau tenaga kesehatan.
- 4) Suami dan anggota keluarga memberikan informasi tentang kehamilan yang tepat dari sumber yang terpercaya kepada ibu hamil.
- 5) Suami berperan dalam pengambilan keputusan yang cepat dan tepat ketika ibu hamil memerlukan pelayanan kesehatan.
- 6) Saat suami mendampingi istri periksa kehamilan, anggota keluarga yang lain bisa menggantikan peran dari ibu atau

ayah, dengan memasak dan mengantarkan anak yang lain untuk sekolah dan atau menemaninya belajar.

- 7) Suami dan atau anggota keluarga juga bisa mengingatkan dan mengantar ibu hamil mengikuti kelas ibu hamil minimal 4 kali selama masa kehamilannya.
- 8) Ibu hamil memperoleh dukungan dari suami dan keluarganya dalam persiapan menghadapi kehamilan, serta kesiapan mengasuh dan mendidik anak.
- 9) Menanyakan kepada bidan atau dokter tanggal perkiraan persalinan dan merencanakan melahirkan ditolong bidan atau dokter di fasilitas pelayanan kesehatan.

b. Dukungan masyarakat :

- 1) Sering mengunjungi atau menjenguk ibu hamil.
- 2) Mendoakan keselamatan ibu dan bayi saat bertemu juga bisa memberi dukungan dan motivasi yang sangat besar.
- 3) Tetangga bisa menjadi keluarga terdekat, yang mau membantu jika dibutuhkan sewaktu-waktu, misalnya meminjamkan kendaraan untuk periksa ke pelayanan kesehatan.
- 4) Tentunya harus selalu membicarakan hal-hal baik dan memberi nasihat positif.
- 5) Bisa juga membagikan pengalaman hamil dan melahirkan serta bersedia membantu berbagai keperluan semasa hamil atau saat melahirkan.

- 6) Lingkungan lebih berempati pada ibu hamil misalnya ketika sedang pertemuan mempersilahkan ibu hamil untuk duduk.
- 7) Mengajak ibu hamil melakukan kegiatan sosial yang ringan dan menyenangkan.
- 8) Iuran semampunya oleh tetangga untuk membantu ibu hamil yang kesulitan keuangan dalam menyiapkan persalinan

2. Pertemuan dan sumber informasi yang terpercaya terkait kehamilan

a. Kelas Ibu hamil

Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar bagi para calon ibu tentang kesehatan bagi ibu hamil secara keseluruhan. Tujuan diadakannya kelas ini adalah mengedukasi ibu hamil agar dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan secara lancar, serta melalui fase awal kehidupan bayi dengan bekal pengetahuan dasar.

Dalam buku pedoman kelas ibu hamil yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan, kelas ibu hamil bisa dilakukan di mana saja. Di berbagai daerah, kegiatan ini bisa dilakukan di Puskesmas atau Posyandu, namun tidak tertutup kemungkinan juga untuk kelas yang lebih fleksibel dilaksanakan di balai pertemuan atau tempat sesuai kesepakatan peserta dan fasilitator, seperti di rumah salah satu anggota masyarakat.

Penyelenggaraan kelas ibu hamil pun tidak selalu pemerintah karena pihak swasta hingga masyarakat bisa menjadi inisiator kelas ini. Beberapa rumah sakit swasta pun menyediakan fasilitas kelas ibu hamil ini dengan kegiatan kelas yang lebih beragam, misalnya senam hamil hingga kelahiran.

Adapun manfaat mengikuti kelas ibu hamil :

- 1) **Berbagi pengalaman dengan calon ibu lainnya**
- 2) **Suami lebih banyak tahu**
- 3) **Lebih mengenal penanganan persalinan dan paska persalinan**
- 4) **Melatih keterampilan bernapas**
- 5) **Lebih siap menghadapi persalinan dan paska persalinan**

b. Posyandu

Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) merupakan salah satu bentuk kegiatan yang dilaksanakan oleh, dari dan bersama masyarakat, untuk memberdayakan dan memberikan kemudahan kepada masyarakat guna memperoleh pelayanan kesehatan bagi ibu, bayi dan anak balita.

Kegiatan Posyandu yang harus diketahui oleh ibu hamil dan keluarga antara lain: kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana; imunisasi; gizi; pencegahan dan penanggulangan diare. Selain itu diharapkan SDM Kesejahteraan Sosial dapat mendorong peserta untuk mengikuti kegiatan posyandu yang terintegrasi dengan program lain yaitu Bina Keluarga Balita dari Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud). Adapun manfaat mengunjungi Posyandu:

- 1) Memperoleh informasi dan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil, bayi dan anak balita.
- 2) Pertumbuhan dan perkembangan anak balita terpantau dan tercatat dalam buku KIA sehingga dapat mencegah masalah gizi salah satunya *stunting*.
- 3) Dapat berbagi pengetahuan dan pengalaman tentang kesehatan ibu hamil, bayi dan anak balita.

c. Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga(P2K2)/*Family Development Sesion* (FDS) PKH

Pemahaman tentang Kesehatan Ibu hamil, bayi dan anak balita bisa didapatkan pada salah satu sesi P2K2 terutama modul Kesehatan dan Gizi yang disampaikan oleh Pendamping Sosial PKH khusus kepada KPM PKH.

Manfaat sesi Kesehatan dan Gizi untuk meningkatkan praktik positif dan mendorong perubahan perilaku yang bermanfaat bagi Kesehatan ibu hamil Keluarga Penerima Manfaat PKH (KPM PKH).

3. Bijak dalam menyeleksi informasi

a. Mitos dan fakta

Mitos adalah suatu informasi yang diterima dari generasi ke generasi, yang kebenarannya belum bisa dibuktikan secara ilmiah tetapi dianggap benar.

Fakta adalah keadaan nyata yang ditemukan di masyarakat dan diyakini sebagai suatu yang sebenarnya.

b. Cara mendapatkan informasi yang tepat

Banyak beredar mitos dan berita palsu mengenai kehamilan di masyarakat baik dari sumber informasi cetak maupun digital. Oleh karena itu ibu hamil, anggota keluarga dan masyarakat perlu mendukung ibu hamil untuk mendapat informasi yang tepat dan terpercaya. Cara untuk menyaring informasi yaitu:

1) Jangan mudah percaya terhadap judul informasi atau berita yang provokatif

Banyak informasi dan berita palsu memiliki judul yang provokatif dan cenderung tidak netral, serta menyudutkan salah satu pihak. Isi beritanya pun dibuat sehingga menimbulkan persepsi sesuai yang dikehendaki oleh si pembuat berita palsu. Oleh karena itu, jika menemukan berita dengan judul provokatif tersebut, sebaiknya mencari referensi berupa berita serupa dari situs online resmi, atau media terpercaya.

2) Cermati sumber informasi

Pada informasi dari media digital perlu dilihat alamat website dan link URL. Jangan mempercayai informasi yang didapat dari situs tidak resmi seperti alamat situs yang menggunakan domain blog pribadi seseorang. Sebaiknya mencari sumber informasi dari website resmi pemerintah atau organisasi resmi para ahli/pakar.

Pada informasi media cetak, perlu dilihat penyusun dan penerbit selebaran atau leaflet yang dibagikan. Hindari media cetak yang dibagikan dari personal atau yang bersifat iklan suatu produk yang kurang terpercaya. Sebaiknya membaca media cetak dari pemerintah, organisasi ahli maupun media masa nasional maupun daerah yang terpercaya.

Ketika masih ragu, informasi tersebut bisa ditanyakan dan diklarifikasi kepada tenaga kesehatan saat periksa kehamilan atau saat mengikuti posyandau dan kelas ibu hamil.

3) Periksa keaslian foto dan video

Di era teknologi yang sangat canggih saat ini, setiap orang bisa melakukan manipulasi terhadap foto dan video sehingga terlihat asli. Kadangkala video dibuat sedemikian rupa menyerupai siaran berita di televisi atau suatu video dipotong sebagian sehingga memiliki arti yang jauh berbeda dari kenyataannya. Video dan foto palsu tersebut kemudian disebarluaskan untuk memprovokasi penonton atau pembaca.

Jangan mudah percaya pada foto, rekaman suara atau video yang memprovokasi dan menawarkan solusi untuk kesehatan secara instan. Untuk memeriksa keaslian foto, pembaca bisa memanfaatkan mesin pencari google yaitu dengan mengecek di kolom pencarian Google Images. Hasil

pencarian akan menyajikan gambar-gambar serupa yang terdapat di internet sehingga bisa dibandingkan.

4) Membiasakan tidak langsung menyebarkan informasi di group media sosial

Ketika mendapatkan informasi melalui media sosial, sebaiknya masyarakat membiasakan diri untuk tidak langsung membagikan kepada group keluarga ataupun teman. Masyarakat perlu mengklarifikasi kepada sumber informasi dari pemerintah atau ahli untuk kebenaran informasinya. Jika mencurigakan dan berisi janji menggiurkan yang tidak rasional, sebaiknya tidak disebarkan ke group media sosial.



Daftar Pustaka

- Buku Kesehatan Ibu dan Anak. 2020. Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta Selatan.
- Modul Kesehatan dan Gizi Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga (P2K2) Program Keluarga Harapan (PKH). 2018. Kementerian Sosial.
- Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 19 Tahun 2011 tentang Pedoman Pengintegrasian Layanan Sosial Dasar di Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu).
- Pesan Kunci Pencegahan *Stunting* - Strategi Komunikasi Perubahan Perilaku Pencegahan *Stunting*. 2020. Kementerian Kesehatan.
- Taufik. (2011). Psikologi Untuk Kebidanan dari Teori ke Praktek. Surakarta : Eastview.

SESI 3: MENDUKUNG PERAWATAN SEHARI-HARI IBU

MENDUKUNG PERAWATAN SEHARI-HARI IBU HAMIL



Indikator Hasil Belajar

Setelah mengikuti pembelajaran peserta diharapkan mampu:

1. Menjelaskan cara mendukung ibu hamil mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi.
2. Menjelaskan cara mendukung ibu hamil untuk terbiasa menjaga kebersihan diri dan cukup istirahat.
3. Mempraktikkan cara mendukung kesehatan mental ibu hamil



Sub Pokok Bahasan

1. Dukungan kepada ibu hamil untuk mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi
2. Dukungan kepada ibu hamil untuk terbiasa menjaga kebersihan diri dan cukup istirahat
3. Dukungan Kesehatan mental untuk ibu hamil



Skema Pembelajaran

Langkah 1: Dukungan kepada Ibu Hamil untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi

(15 menit: diskusi, tukar pendapat, ceramah, paparan peserta dan fasilitator)



Mempraktikkan cara mendukung Ibu Hamil mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.



Langkah 2: Dukungan kepada Ibu Hamil untuk terbiasa menjaga kebersihan diri dan cukup istirahat

(15 menit: diskusi, tukar pendapat, ceramah, paparan peserta dan fasilitator)



Mempraktikkan cara mendukung Ibu Hamil untuk terbiasa menjaga kebersihan diri dan cukup istirahat.

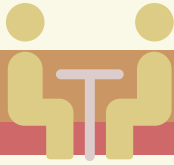


Langkah 3: Dukungan Kesehatan mental untuk Ibu hamil

(15 menit: diskusi, tukar pendapat/pengalaman, paparan peserta dan fasilitator)



Mempraktikkan cara mendukung Kesehatan mental Ibu hamil



Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Curah pendapat
3. Diskusi
4. Bermain peran



Media Pembelajaran

1. Tablet Tambah Darah (TTD).
2. Spidol.
3. Kertas plano.
4. Metaplan.
5. Buku KIA.
6. Modul




Persiapan Sebelum Hari-H

PERSIAPAN sebelum hari pelaksanaan sudah disebutkan/diingatkan di modul sebelumnya :

1. Fasilitator menyiapkan Tablet Tambah Darah (TTD)
2. Fasilitator menuliskan poin-poin penting yang perlu ditekankan ke dalam kertas yang ditempel saat menyampaikan materi.
3. Peserta diminta membawa Buku KIA





Proses Pembelajaran

KEGIATAN	LANGKAH-LANGKAH
<p>Langkah 1: Dukungan kepada Ibu Hamil untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi</p>  <p>15 menit</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Ucapkan selamat datang dan terimakasih kepada peserta atas kehadirannya.2. Fasilitator meminta peserta melihat tabel janji diri yang dibuatnya3. Fasilitator bertanya kepada peserta :<ol style="list-style-type: none">a. Bapak/ibu, apa yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya?b. Apakah rencana yang dituliskan di tabel janji diri sudah diterapkan?c. Apa tantangan yang dihadapi ketika menerapkannya? (2-3 orang peserta diminta untuk berbagi)4. Tanyakan kepada 2-3 orang peserta, dilihat dari judul pertemuan, “Apa tujuan dari pertemuan yang akan dilakukan ?5. Apresiasi jawaban peserta dan sampaikan tujuan dari kegiatan materi ini6. Fasilitator mengajak peserta membuat Yel-Yel terkait materi ini menggunakan bahasa setempat.7. Fasilitator bertanya kepada peserta :<ul style="list-style-type: none">• Apakah ada ibu hamil ?

	<ul style="list-style-type: none"> • Apa yang biasa dimakan dan diminum ibu hamil setiap hari ? <p>8. Fasilitator mengapresiasi jawaban peserta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sampaikan penekanan bahwa makanan yang bergizi sangat penting bagi ibu hamil untuk mencegah kekurangan gizi dan kekurangan darah yang dapat mengakibatkan anak lahir stunting. <p>9. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok untuk berdiskusi tentang :</p> <p>Kelompok 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa jenis makanan bergizi yang diperlukan oleh ibu hamil ? • Dukungan apa yang diperlukan agar ibu hamil makan makanan bergizi? <p>Kelompok 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa tambahan gizi selain makanan yang diperlukan ibu hamil? • Bagaimana cara mendukung ibu hamil agar bersedia makan dengan menu yang bergizi? <p>10. Fasilitator memberi kesempatan pada kelompok untuk berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi di kertas plano.</p>
--	--

	<p>11. Fasilitator meminta kelompok mempresentasikan hasil diskusinya.</p> <p>12. Fasilitator minta pendapat dari kelompok lain tentang presentasi tersebut.</p> <p>13. Fasilitator mengajak peserta membuka dan membaca buku KIA bagian:</p> <ul style="list-style-type: none">• porsi makan dan minum ibu hamil untuk kebutuhan sehari-hari• perawatan sehari-hari ibu hamil dan menunjukkan tablet Tablet Tambah Darah yang dibawa fasilitator <p>14. Sampaikan hal penting yang harus diperhatikan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ibu hamil perlu makan makanan yang bergizi seimbang dan meminum Tablet Tambah Darah setiap hari untuk mencegah kekurangan gizi dan kekurangan darah yang dapat mengakibatkan anak lahir stunting.• Keluarga dapat memastikan dengan cara membuat jadwal minum TTD• Keluarga dapat mendukung ibu hamil dengan Menyusun menu makanan dan menemani ibu hamil saat makan
--	--

<p>Langkah 2: . Dukungan kepada Ibu Hamil untuk terbiasa menjaga kebersihan diri dan cukup istirahat</p>  <p>15 Menit</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dengan kelompok yang sama, Fasilitator meminta masing-masing kelompok untuk: <ul style="list-style-type: none"> • Membuat denah ruangan rumah (ruang tamu, kamar mandi, kamar tidur, dll) • Menuliskan aktivitas kegiatan yang biasa dilakukan ibu hamil di masing-masing ruangan dari bangun pagi sampai tidur malam. 2. Fasilitator memberi kesempatan pada kelompok untuk berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi di kertas plano. 3. Kelompok diminta mempresentasikan hasil diskusinya. 4. Fasilitator menanyakan kepada tiap kelompok : <ul style="list-style-type: none"> • Apa kegiatan yang paling sering dilakukan ibu hamil? • Berapa lama ibu hamil melakukannya? • Apa pengaruhnya kepada ibu hamil dan janin yang dikandungnya? • Apa peran anggota keluarga untuk membantu aktivitas kegiatan ibu hamil di masing-masing ruangan? 5. Sampaikan hal penting yang harus diperhatikan:
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Ibu hamil perlu menjaga kebersihan diri dan istirahat yang cukup untuk memastikan kesehatan ibu dan janin. • Keluarga dapat mendukung ibu hamil berbagi peran dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, sehingga ibu hamil mempunyai cukup waktu untuk istirahat • Keluarga dapat mengingatkan ibu hamil untuk menjaga kebersihan diri (mandi, gosok gigi, cuci rambut, ganti pakaian dan cuci tangan pakai sabun)
<p>Langkah 3: Dukungan kesehatan mental untuk ibu hamil</p>  <p>15 Menit</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator meminta peserta untuk membayangkan diri mereka sebagai ibu hamil. 2. Fasilitator membagikan kertas dan alat tulis kepada peserta. 3. Fasilitator menanyakan kepada peserta bagaimana perasaan mereka sebagai ibu hamil 4. Fasilitator meminta peserta menuliskan perasaan tersebut dalam bentuk gambar pada kertas yang dibagikan.

5. Fasilitator membagi papan/tembok menjadi dua sisi (+) dan (-) seperti tabel di bawah ini.

Perasaan +	Perasaan -

6. Fasilitator meminta peserta menempelkan kertasnya pada tabel sesuai dengan kelompok perasaan (+) atau (-).

7. Fasilitator mengajak dua atau tiga orang peserta untuk menceritakan gambarnya.

8. Fasilitator menyampaikan apresiasi dan terima kasih

9. Fasilitator mengarahkan peserta untuk bergabung dengan kelompok sesuai dengan perasaan yang digambarkannya positif (+) atau negatif (-)

10. Fasilitator meminta masing-masing kelompok untuk berdiskusi tentang:

Kelompok 1 :

- Bagaimana mengetahui ibu hamil yang sedang mengalami perasaan positif (+)

	<ul style="list-style-type: none"> • Dukungan yang perlu diberikan agar ibu hamil merasa aman dan nyaman <p>Kelompok 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana mengetahui ibu hamil yang sedang mengalami perasaan negatif (-) • Dukungan yang perlu diberikan agar ibu hamil merasa aman dan nyaman <p>11. Fasilitator meminta perwakilan kelompok untuk menyampaikan hasil diskusi.</p> <p>12. Fasilitator menyampaikan apresiasi dan terima kasih.</p> <p>13. Fasilitator menyampaikan informasi bahwa :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Ibu hamil mengalami berbagai macam perasaan baik senang, sedih, semangat, tertekan, khawatir dsb. Hal ini wajar terjadi dalam masa kehamilan. b. Keluarga dan lingkungan perlu memberikan lebih banyak perhatian dan waktu kepada ibu hamil untuk mengungkapkan perasaan, ide dan pengalamannya (curhat, ngobrol, diskusi) sehingga akan membantu ibu hamil merasa senang/bahagia karena mendapat perhatian yang cukup. Hal ini akan berpengaruh baik pada kondisi ibu hamil dan janinnya.
--	---

	<p>14. Fasilitator meminta peserta menuliskan rencana terkait materi ini dalam kertas metaplan dan tabel janji diri.</p> <p>15. Kertas metaplan dibawa pulang oleh peserta sementara tabel janji diri dikumpulkan ke fasilitator</p> <p>16. Ketika peserta ingin mengetahui lebih lanjut terkait perawatan Ibu Hamil maka dapat menghubungi fasilitator sebagai SDM Kesos. Fasilitator akan membantu peserta merujuk ke layanan atau fasilitasi yang tepat.</p> <p>17. Fasilitator menyampaikan ucapan terimakasih</p>
--	--



1. Dukungan kepada ibu hamil mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang

Asupan gizi ibu hamil merupakan faktor penting, baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil maupun pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungannya. Saat hamil, tubuh ibu akan mengalami banyak perubahan fisik dan hormon. Pada kondisi ini, mungkin saja nafsu makan ibu hamil menurun karena mengalami mual dan muntah setiap hari. Akan tetapi ibu hamil perlu tetap mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang (bisa dilihat di buku KIA bagian porsi makan dan minum ibu hamil untuk kebutuhan sehari-hari).

Saat hamil, kebutuhan akan zat-zat penting yang dibutuhkan oleh tubuh ibu mengalami peningkatan yang berhubungan dengan perubahan tubuh, sekaligus untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dalam kandungan. Salah satu zat gizi yang mengalami peningkatan dan sangat dibutuhkan oleh ibu hamil adalah zat besi. Ibu hamil disarankan untuk mencukupi kebutuhan zat besi dengan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari untuk menghindari kekurangan darah yang meningkatkan risiko bayi terlahir dengan berat badan rendah sehingga anak menjadi *stunting*.

TTD bisa didapatkan secara gratis di Puskesmas dan Posyandu. Informasi mengenai cara mengkonsumsi TTD bisa dilihat di Buku KIA dan dijelaskan oleh tenaga kesehatan di

Posyandu, Puskesmas dan Kelas Ibu Hamil. Seringkali, alasan ibu hamil tidak minum TTD karena tidak tahu manfaat TTD, tidak suka karena efek samping dari TTD, bosan dan lupa. Oleh karena itu, perlu dukungan dari suami dan anggota keluarga untuk mendukung ibu hamil minum TTD setiap hari.

Peran suami dan anggota keluarga untuk mendukung ibu hamil mengkonsumsi makanan bergizi adalah sebagai berikut:

- a. Makan bersama dengan ibu hamil dan anggota keluarga dengan suasana menyenangkan.
- b. Memperhatikan kebutuhan makanan bergizi seimbang untuk ibu hamil.
- c. Menyediakan air hangat dan mengusap punggung ketika ibu hamil mual dan muntah, terutama ketika meminum TTD pada malam hari menjelang tidur.
- d. Menyiapkan buah-buahan untuk dimakan ibu hamil sebelum minum TTD untuk mengurangi mual dan muntah.
- e. Menemani ibu hamil memasak pada saat suami dan anggota keluarga di rumah.
- f. Bersama dengan ibu hamil, anggota keluarga membatasi mengonsumsi makanan yang terlalu pedas, manis, asin, berminyak dan cepat saji.

2. Dukungan kepada ibu hamil untuk terbiasa menjaga kebersihan diri dan istirahat yang cukup

Kebersihan diri pada ibu hamil perlu diperhatikan untuk mencegah infeksi yang dapat membahayakan kehamilan. Selain

itu, karena ada perubahan hormon pada ibu hamil sering mempengaruhi kondisi kulit seperti cepat berkeriat. Oleh karena itu, ibu hamil perlu membiasakan untuk menjaga kebersihan diri seperti:

- a. Cuci tangan dengan sabun dan menggunakan air bersih mengalir.
- b. Mandi dan gosok gigi 2 (dua) kali sehari.
- c. Keramas / cuci rambut 2 (dua) hari sekali.
- d. Menjaga kebersihan payudara dan daerah kemaluan.
- e. Ganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari.

Manfaat menjaga kebersihan diri bagi Ibu hamil:

- a. Mengurangi kemungkinan adanya kuman yang masuk selama hamil sehingga dapat mengurangi terjadinya penyakit menular.
- b. Ketika terbiasa menjaga kebersihan saat hamil, diharapkan ibu dalam keadaan bersih ketika melahirkan sehingga dapat mencegah infeksi saat persalinan dan nifas.
- c. Kebiasaan menjaga kebersihan diharapkan terus berlanjut hingga merawat bayi setelah persalinan yang dapat membantu mencegah infeksi dan penyakit menular pada bayi.

Perubahan fisik pada ibu hamil sering menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung dan sulit untuk tidur nyenyak. Kesulitan tidur pada ibu hamil disebabkan oleh kecemasan dan posisi tidur yang tidak nyaman terutama saat kehamilan di atas 6 bulan karena perut semakin membesar dan gerakan janin dalam rahim. Akibat dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Kebutuhan tidur ibu

hamil paling sedikit 6 – 7 jam pada malam hari dan diusahakan untuk berbaring 1-2 jam pada siang hari.

Peran suami dan anggota keluarga untuk mendukung ibu hamil menjaga kebersihan diri dan istirahat yang cukup adalah sebagai berikut:

- a. Memotivasi ibu hamil untuk menjaga kebersihan diri dan istirahat yang cukup.
- b. Menyediakan alat kebersihan yang diperlukan oleh ibu hamil.
- c. Menemani ibu hamil untuk berolah raga ringan.
- d. Membuat suasana kamar yang nyaman ketika ibu hamil tidur (tidak berisik, tidak merokok dan merapihkan tempat tidur).
- e. Membantu meringankan pekerjaan rumah supaya ibu hamil tidak kelelahan.
- f. Jika terjadi masalah pada kehamilan, suami perlu segera mengantar ibu hamil ke layanan kesehatan terdekat.

3. Dukungan kesehatan mental untuk ibu hamil

Masa kehamilan adalah masa yang penuh emosi, mulai dari emosi yang positif maupun yang negatif. Umumnya perubahan emosi yang dirasakan oleh ibu hamil adalah sering merasa sedih, khawatir atau cemas tanpa alasan yang jelas. Namun perlu diwaspadai oleh ibu hamil dan anggota keluarga, jika ibu hamil menunjukkan tanda-tanda emosi berlebihan yang mengganggu aktivitas sehari-hari serta mengancam keselamatan ibu hamil dan anggota keluarga yang lain. Maka dari itu, anggota keluarga

perlu mendukung ibu hamil untuk menjaga kesehatan mental dengan sebaik-baiknya.

Peran suami dan anggota keluarga untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan perhatian agar ibu hamil merasa aman dan nyaman.
- b. Memuji penampilan ibu.
- c. Menenangkan saat cemas maupun sedih.
- d. Mendengarkan dan berempati terhadap keluhan yang ibu hamil rasakan.
- e. Tidak mencela, menghakimi dan menyalahkan ibu hamil ketika lalai dalam melakukan perawatan kehamilan.
- f. Suami dan anggota keluarga inti sering membelai perut ibu hamil dan memberikan kata positif dan motivasi.
- g. Selalu siaga mengantar ibu hamil untuk periksa ke pelayanan kesehatan, posyandu dan kelas ibu hamil.
- h. Merencanakan keuangan dan tabungan bersama untuk kebutuhan kehamilan dan persalinan.



Daftar Pustaka

- Buku KIA Kesehatan ibu dan Anak. 2020. Kementerian Kesehatan.
- Kumpulan Referensi Dan Media KIE Gizi Kementerian Kesehatan.
- 5 Pesan Kunci Pencegahan Stunting. Kementerian Kesehatan. 2020
- Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah bagi Ibu hamil. Kementerian Kesehatan. 2020

SESI 4 : Mendukung Ayah dan Ibu untuk Memberikan Stimulasi pada Janin



Hasil Belajar

Setelah mengikuti pembelajaran peserta diharapkan dapat mendukung ayah dan ibu untuk memberikan stimulasi pada janin



Indikator Keberhasilan

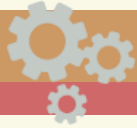
Peserta mampu:

1. Menjelaskan pengertian dan bentuk-bentuk stimulasi pada janin
2. Mempraktekkan stimulasi pada janin (bayi dalam kandungan)

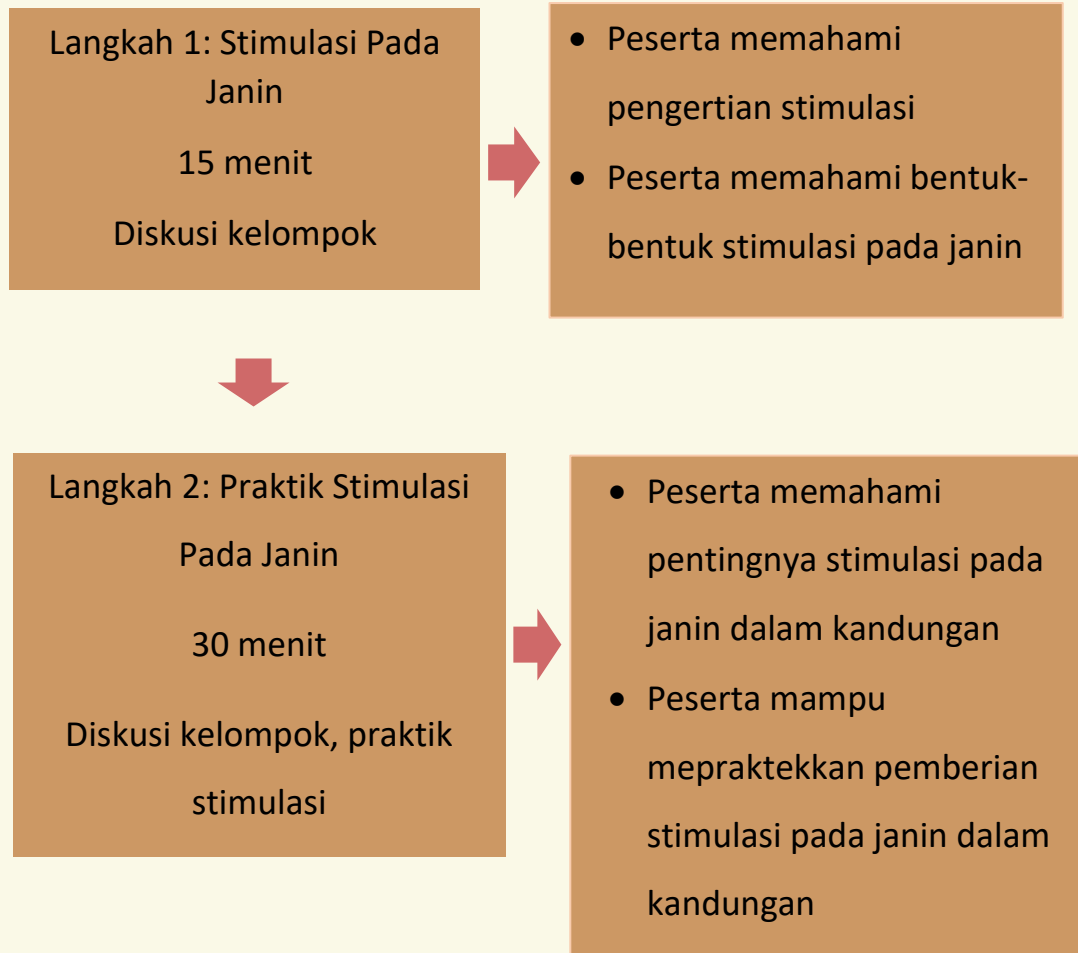


Sub Pokok Bahasan

1. Stimulasi pada janin
2. Praktik stimulasi pada janin



Skema Pembelajaran





Metode Pembelajaran

1. Curah Pendapat
2. Simulasi
3. Diskusi
4. Ceramah



Media Pembelajaran

1. Tabel Bentuk Stimulasi Berdasarkan Usia Janin
2. Syarat-syarat melakukan stimulasi pada janin.
3. Lampu Senter
4. Kertas plano
5. Metaplan
6. Spidol
7. Tabel Janji Diri




Persiapan Sebelum Hari - H

PERSIAPAN sebelum hari pelaksanaan [sudah disebutkan/diingatkan di modul sebelumnya]:


1. Fasilitator membuat **Tabel: Bentuk Stimulasi Berdasarkan Usia Janin**
2. Fasilitator meminta peserta untuk membawa lampu senter
3. Fasilitator mengidentifikasi lagu-lagu daerah yang biasa dinyanyikan kepada anak.
4. Fasilitator meminta peserta membawa Tabel Janji Diri



Proses Pembelajaran

KEGIATAN	LANGKAH-LANGKAH
<p>Langkah 1: Stimulasi pada janin</p>  <p>15 Menit</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Ucapkan selamat datang dan terimakasih kepada peserta atas kehadirannya.2. Fasilitator meminta peserta melihat tabel janji diri yang dibuatnya di sesi sebelumnya3. Fasilitator bertanya kepada peserta:<ol style="list-style-type: none">a. Bapak/ibu, apa yang sudah dipelajari pada pertemuan sebelumnya?b. Apakah rencana yang dituliskan di tabel janji diri sudah diterapkan?c. Apa tantangan yang dihadapi ketika menerapkannya? (2-3 orang peserta diminta untuk berbagi)4. Sampaikan tujuan materi kepada peserta.5. Fasilitator menyanyikan lagu daerah yang iramanya lembut dan menenangkan. Atau bisa meminta salah satu peserta untuk menyanyikan lagu tersebut.6. Tanyakan ke peserta:<ol style="list-style-type: none">a. bagaimana perasaan ayah dan ibu saat mendengarkan lagu tersebut?b. pernahkan ayah dan ibu memperdengarkan suara/nyanyian/lagu-

	<p>lagu pujian kepada janin dalam kandungan?</p> <p>8. Sampaikan kepada peserta, memperdengarkan suara/nyanyian/lagu-lagu pujian yang lembut dan menenangkan serta mengucapkan kata-kata baik yang dilakukan oleh ayah dan ibu pada janin adalah salah satu bentuk stimulasi.</p> <p>9. Fasilitator membagi peserta menjadi dua kelompok dan membagikan kertas plano serta spidol kepada tiap kelompok.</p> <p>10. Tiap kelompok diminta berdiskusi tentang bentuk-bentuk stimulasi apa yang bisa dilakukan ayah dan ibu kepada janin dalam kandungan?</p> <p>11. Fasilitator memberi kesempatan kepada kelompok untuk berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas yang sudah disediakan.</p> <p>12. Kelompok diminta mempresentasikan hasil diskusinya</p> <p>13. Fasilitator mengapresiasi dan menggali informasi lebih dalam dari jawaban peserta.</p> <p>14. Fasilitator mengucapkan terimakasih dan sampaikan penjelasan tentang STIMULASI:</p>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan memberikan rangsangan kepada janin dalam kandungan baik berupa suara, cahaya, maupun sentuhan merupakan stimulasi yang dapat dilakukan ayah dan ibu kapan dan dimana saja. • Ayah dapat memberikan stimulasi berupa suara, cahaya dan sentuhan kepada janin saat berada di dekat Ibu hamil.
<p>Langkah 2: Praktik Stimulasi pada Janin</p>  <p>30 Menit</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasilitator membagi peserta menjadi 3 kelompok: Kelompok 1: Janin usia 3 bulan pertama Kelompok 2: Janin usia 3 bulan kedua Kelompok 3: Janin usia 3 bulan ketiga 2. Tiap kelompok diminta berdiskusi untuk mengidentifikasi peralatan dan cara penggunaannya untuk memberikan stimulasi pada janin:

Peralatan di rumah	Cara menggunakan peralatan untuk stimulasi pada janin

3. Fasilitator meminta tiap kelompok menuliskan hasil diskusi dan memilih anggota kelompok yang akan melakukan praktek pemberian stimulasi.

4. Setelah selesai diskusi, tiap kelompok diminta secara bergantian untuk mempresentasikan hasil diskusinya

5. Setelah semua kelompok selesai mempresentasikan hasil diskusinya, fasilitator meminta kelompok untuk mempraktekkan pemberian stimulasi pada janin sesuai kelompoknya

6. kelompok 1: praktek pemberian stimulasi kepada janin usia 3 bulan pertama dengan sentuhan

7. kelompok 2: praktek pemberian stimulasi kepada janin usia 3 bulan kedua dengan cahaya

	<p>8. kelompok 3: praktek pemberian stimulasi kepada janin usia 3 bulan ketiga dengan suara</p> <p>9. Fasilitator memberikan apresiasi kepada tiap kelompok.</p> <p>10. Setelah kelompok mempraktekkan pemberian stimulasi, fasilitator menanyakan:</p> <p>11. Bagaimana perasaan peserta saat memberikan stimulasi?</p> <p>12. Apa respon yang diberikan janin ketika mendapatkan stimulasi? (jika tidak ada ibu hamil, peserta diminta memperkirakan respon janin)</p> <p>13. Sampaikan kesimpulan:</p> <p>14. Jenis stimulasi dapat diberikan sesuai dengan usia janin seperti Tabel Bentuk Stimulasi Berdasarkan Usia Janin (lihat bahan bacaan). Fasilitator meminta peserta membacakan isi tabel secara bergantian.</p> <p>15. Kegiatan pemberian stimulasi dapat merangsang pertumbuhan sel-sel otak janin yang meningkatkan kemampuan panca inderanya, yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya.</p> <p>16. Janin dalam kandungan perlu mendapatkan stimulasi dan gizi yang tepat melalui ibu hamil,</p>
--	--

	<p>untuk memastikan anak lahir sehat, cerdas dan tidak stunting.</p> <p>17. Fasilitator meminta peserta menuliskan rencana yang akan dilakukan di rumah terkait materi ini ke dalam kertas metaplan dan “tabel janji diri”</p> <p>18. Kertas metaplan dibawa pulang oleh peserta dan table janji diri dikumpulkan kepada fasilitator</p> <p>19. Ketika peserta ingin mengetahui lebih lanjut terkait stimulasi janin maka dapat menghubungi fasilitator sebagai SDM Kesos. Fasilitator akan membantu peserta merujuk ke layanan atau fasilitasi yang tepat.</p> <p>20. Fasilitator mengucapkan terima kasih atas peran aktif peserta dalam pertemuan.</p>
--	---



1. Apa itu Stimulasi

Stimulasi adalah rangsangan yang dilakukan oleh orang tua sejak janin dalam kandungan sampai anak lahir, yang bertujuan untuk merangsang semua sistem indera seperti: pendengaran, penglihatan, perabaan, pembauan, pengecapan, termasuk gerakan kaki dan jari-jari tangan, serta mengajak berkomunikasi. Menurut Depkes RI: 2005, dalam Uswatun Khasanah, dkk (2013), Stimulasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk merangsang kemampuan dasar anak agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Stimulasi ini adalah rangsangan yang dilakukan sejak bayi baru lahir (bahkan sebaiknya sejak janin dalam kandungan) dilakukan setiap hari, untuk merangsang sistem indra (pendengaran, penglihatan, paraba, pencium dan pengecap).

2. Mengapa Stimulasi Penting bagi Janin

Pada Usia Janin 0-10 bulan, neuron (sel saraf) mulai tumbuh. Ini adalah masa paling penting dalam **proses perkembangan otak anak karena akan terbentuk lebih dari 100 milyar sel sel saraf/neuron**. Pemberian stimulasi dapat merangsang pembentukan *sinaps* atau hubungan antar sel saraf. Semakin banyak sinaps yang terbentuk, maka semakin mengoptimalkan fungsi otaknya. Semakin dini dan semakin rutin anak diberikan stimulasi, maka jaringan otak anak akan berkembang mencapai 80% pada usia 3 tahun. Sebaliknya, jika anak

tidak pernah diberi stimulasi maka jaringan otak akan mengecil sehingga fungsi otak akan menurun yang menyebabkan perkembangan anak menjadi terhambat.

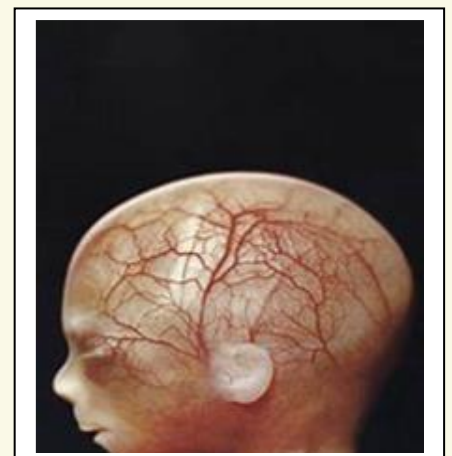
Oleh karena itu, stimulasi hendaknya diberikan secara rutin selama kehamilan, agar anak yang lahir dapat sehat, cerdas dan tidak stunting. Hal ini sejalan dengan Andriana (2013, h.127), bahwa sejak seorang ibu dinyatakan hamil, sebaiknya saat itu pula ibu dapat memulai pendidikan anaknya melalui stimulasi, meskipun ia masih berupa janin.

Agar proses perkembangan ini berlangsung optimal, ibu yang sedang mengandung perlu mengatur pola makan sehat selama masa kehamilan, menjauhi asap rokok, tidak minum alkohol, obat-obatan tanpa resep dokter, dan menghindari bahan-bahan yang mengandung logam berat (tercemari udara kotor/limbah industri), karena dapat mengganggu pertumbuhan otak janin.

3. Syarat & Prinsip dalam Pemberian Stimulasi pada Janin.

Dalam pemberian stimulasi ada beberapa prinsip atau syarat-syarat yang harus dipahami oleh orangtua, khususnya ibu hamil, antara lain:

- a. Ibu hamil harus mampu menjaga kondisi emosionalnya seperti sedih, kesal, marah dan lain-lainnya karena akan berpengaruh pada kondisi emosi janin sehingga berdampak terhadap tumbuh kembang janin yang dikandungnya.



- b. Stimulasi dilakukan dengan dilandasi rasa cinta dan kasih sayang. Perasaan Cinta dan kasih sayang akan memunculkan perasaan tenang dan bahagia.
- c. Gunakan kata-kata baik, dan penuh optimisme, karena semua yang diucapkan akan direkan oleh janin tersebut.
- d. Gunakan alat bantu yang tidak berbahaya (contohnya untuk menstimulasi cahaya sinar matahari pagi, atau sebaiknya gunakan senter bukan menggunakan HP).
- e. Lakukan stimulasi tidak berlebihan, cukup dilakukan dua kali sehari pagi dan malam, masing-masing tak lebih dari 30 menit.

4. Jenis Stimulasi Pada Janin

Tiga bulan (Trimester) adalah waktu selama 3 (tiga) kali siklus menstruasi atau 3 bulan.

Ada 3 jenis stimulasi yang dapat dilakukan pada janin.

a. Stimulasi sentuhan.

Bayi sudah mulai bergerak pada Tiga bulan pertama (Trimester 1).

Pada masa ini janin sudah dapat memperoleh stimulasi (rangsangan) oleh orangtua melalui sentuhan tangan untuk merespon gerakan-gerakan atau tendangan-tendangan



yang dilakukannya. Rangsangan sentuhan lembut ayah dan ibu akan memberikan efek ketenangan pada bayi. Kehadiran Ayah sangat penting untuk memberikan dukungan dan stimulasi kepada janin dan ibu hamil.

b. Stimulasi suara

Stimulasi suara dapat diberikan pada janin berusia antara 14-27 minggu. Pada usia tersebut janin dalam kandungan sudah mulai mengenali suara-suara yang hadir di sekitarnya. Kemampuan dalam pendengaran, kepekaan perasaan, mulai berkembang di usia tersebut, sehingga, janin saatnya diberikan stimulasi suara sesering mungkin melalui percakapan yang dilakukan kepada bayinya, seperti mengucapkan sesuatu kepada janin, selanjutnya memperdengarkan suara-suara lembut seperti musik klasik atau lagu-lagu rohani, membaca buku dongeng/cerita dengan menggunakan suara-suara lembut. Mendengarkan lagu-lagu yang bernada lembut sangat baik didengarkan baik bagi bayi maupun ibunya.

Berbagai peralatan sederhana di rumah yang menghasilkan suara lembut dapat diperdengarkan pada janin misalnya nyanyian daerah, senandung, siulan, dll.

c. Stimulasi cahaya.

Janin berusia 22 minggu, sudah dapat membedakan situasi terang dan gelap. Oleh karena itu stimulasi di usia tiga bulan ke 2 (triwulan ke 2) sudah dapat dilakukan



untuk merangsang penglihatan janin termasuk pembentukan sel-sel otak yang sedang betumbuh agar dapat optimal, sehingga anak memiliki tingkat kecerdasan yang optimal pula. Cara yang dilakukan adalah dengan mengarahkan cahaya matahari ke perut ibu hamil, atau dapat dengan menggunakan lampu senter.

Berbagai stimulasi tersebut baik untuk merangsang kecerdasan janin atau lebih tepatnya untuk melatih otak kanan yang berhubungan dengan kreativitas dan kepribadian janin sehingga membuat janin aktif bergerak

5. Kapan dilakukan Stimulasi pada janin

a. Trisemester pertama (1 – 13 minggu)

1) 1 -6 minggu

Sejak dinyatakan hamil, maka seorang ibu harus selalu makan makanan bergizi untuk kepentingan tumbuh kembang janin yang ada dalam kandungan. Hal tersebut tidak dapat ditawar-tawar lagi, nutrisi merupakan faktor penting yang mempengaruhi tumbuh kembang janin sejak awal kehidupan. Pemberian stimulasi pada janin di usia kehamilan ini juga akan mempengaruhi perkembangan saraf otak janin. Nutrisi yang mencukupi dan stimulasi yang tepat akan mendukung perkembangan otak, sistem daya tahan tubuh dan perkembangan janin sejak dalam kandungan.

2) 7-13 minggu

Selanjutnya, pada saat janin memasuki usia 7 (tujuh) minggu, janin sudah mulai melakukan gerakan refleks sehingga dapat dikatakan bahwa janin sudah mulai berkembang, sehingga ayah dan ibu disarankan untuk mulai rutin memberikan sentuhan pada perut ibu hamil. Hal ini juga akan membantu mengembangkan ikatan emosional antara ayah, ibu, dan janin. Sentuhan ayah dan ibu akan membuat si kecil dalam kandungan merasa disayang dan dicintai.

b. Trisemester Kedua (14- 27 minggu)

Pada minggu ke 14 saatnya fungsi pendengaran mulai berkembang, sehingga anda dapat mulai memberikan stimulasi dengan suara-suara, sehingga orangtua dapat melakukannya dengan memperdengarkan suara-suara musik, mungkin juga dengan memperdengarkan suara kita melalui bernyanyi, mendongeng ataupun membacakan cerita. Hal tersebut juga baik dilakukan untuk mengenalkan janin terhadap suara-suara di lingkungannya.

c. Trisemester ketiga (28-41 minggu atau waktu melahirkan)

Pada usia ini pertumbuhan otak, pendengaran dan penglihatan serta perasaan mulai sempurna pada janin sehingga ayah dan ibu dapat melanjutkan pemberian berbagai stimulasi. Pada usia ini janin juga sudah dapat merespons dengan gerakan-gerakan yang dapat dirasakan ketika perut ibu disentuh.

Tabel: Kapan Stimulasi pada Janin dan manfaatnya

Jangka Waktu	Jenis Stimulasi	Kegunaan	Alat bantu
Trisemester pertama	<p>Sentuhan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pembentukan jaringan otak. • gerakan refleks dan janin juga mulai bertumbuh, 	<ul style="list-style-type: none"> • Tangan orangtua/ orang terdekat
Trisemester kedua	<p>Suara</p> 	fungsi pendengaran mulai berkembang	<ul style="list-style-type: none"> • Musik syahdu • Musik rohani • Kata-kata positif.
	<p>Cahaya</p> 	Fungsi Mata dan Otak sudah Mulai tumbuh.	<ul style="list-style-type: none"> • Lampu senter/ Sinar matahari
Trisemester ketiga	Sama dengan di atas secara bergantian	Pertumbuhan otak, pendengaran, penglihatan dan perasaan berjalan menuju sempurna.	Sama dengan di atas secara bergantian



Daftar Pustaka

- Khasanah U, dkk (2013). ***Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Stimulasi Perkembangan Janin. Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK) Vol V, No.II, September 2013 ISSN 1978-3167, diakses tanggal 26 Oktober 2020.***
- Muna Izzatul dr. ***Optimalkan Kecerdasan Otak Janin di Masa Kehamilan*** <https://www.nutriclub.co.id/article-kehamilan/stimulasi/tumbuh-kembang-janin/optimalkan-kecerdasan-otak-janin-di-masa-kehamilan>
- **Setiawan Sumhis. 2020. Pengertian Stimulasi, Tujuan, Manfaat dan Menurut Para Ahli** <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-stimulasi/>, diakses tanggal 13 Oktober 2020.