

Pendampingan Keluarga bagi Calon Pengantin

Mempersiapkan Pernikahan dan Kehamilan bagi
Calon Pengantin untuk Mencegah Stunting

*TOT Pelatihan Teknis Tim Pendamping Keluarga
Dalam Percepatan Penurunan Stunting*

Pusdiklat KKB 2021





Hasil Belajar

Peserta diharapkan mampu melakukan pendampingan keluarga bagi Calon Pengantin (CATIN)

Indikator Hasil Belajar

Peserta diharapkan dapat :

1. Menjelaskan konsep stunting
2. Menjelaskan faktor-faktor penyebab stunting yang harus diketahui oleh Catin
3. Menjelaskan perencanaan kehamilan bagi Catin
4. Melakukan pendampingan keluarga bagi Catin

01 Permasalahan Stunting

- Pengertian Stunting
- Catin harus tau stunting
- Faktor risiko anak Stunting

02 Faktor-faktor penyebab stunting yang harus diketahui oleh Catin

- Kondisi risiko melahirkan anak stunting pada Catin
- Siapkan Fisikmu Catin

03 Perencanaan Kehamilan bagi Catin

- Siklus Menstruasi
- KB dan Kontrasepsi
- Persiapkan 1000 Hari Pertama Kehidupan

04 Melakukan pendampingan keluarga bagi Catin

- Pola Kerja Pendampingan Catin
- Pendampingan Catin menggunakan aplikasi pendampingan keluarga
- Melakukan KIE Pencegahan Stunting pada fase Calon Pengantin

STUNTING

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

Seorang anak dianggap mengalami stunting jika tinggi badan mereka lebih pendek dari standar usianya

27,67%



Apa saja dampak stunting ?

DAMPAK JANGKA PENDEK

- Terganggunya perkembangan otak
- Kecerdasan berkurang
- Gangguan pertumbuhan fisik
- Gangguan metabolisme dalam tubuh

Stunting memiliki dampak pada menurunnya kualitas sumber daya manusia, produktifitas dan daya saing.



DAMPAK JANGKA PANJANG

- Menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar
- Menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah terpapar penyakit
- Meningkatnya risiko memiliki penyakit diabetes, obesitas, penyakit jantung, pembuluh daerah, kanker, stroke dan disabilitas pada usia tua

Siklus Terjadi Stunting?

Ketika seorang remaja kurang gizi dan anemia Ketika seorang remaja menjadi ibu yang kurang gizi dan anemia Hidup di lingkungan dengan sanitasi kurang memadai

WASPADA STUNTING

makanan kurang, Kurus, anemia, kurang zat gizi mikro

Pemutusan Mata Rantai

6 bulan

2 bulan

Pra Konsepsi

Waspada: Malnourish, anemic and other micronutrient deficiency (Imunitas Rendah, Perkembangan Janin terganggu)

Bayi : lahir < 2,5 kg, Imunitas rendah

Increased risk of adult Chronic disease

Inadequate catch up growth

Asupan makanan tidak cukup, pola asuh yang keliru, sanitasi dan lingkungan yang buruk

BALITA STUNTING TUMBUH JADI REMAJA MUNGIL



Kehamilan sukses



Tumbuh kembang anak sukses



Penurunan fungsi fisik dan otot

Inadequate food, Health and care



Konsepsi

Delivery

STUNTING TERJADI DIMULAI DARI PRA-KONSEPSI

PERIODE EMAS 1000 Hari Pertama Kehidupan

Catin harus tahu stunting

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

Catin yang berisiko melahirkan anak stunting

- **Status gizi yang buruk**, dapat diketahui melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LLA) dan Indeks Massa Tubuh (IMT)
- Catin wanita dengan (**terlalu muda, terlalu tua, terlalu banyak dan terlalu dekat**)
- Catin wanita yang **anemia**
- Catin yang **merokok**



1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Catin wanita yang terlalu kurus berisiko tidak mampu mencukupi gizi bagi janin yang dikandungnya kelak.

Gemuk atau kurusnya seseorang di tentukan dari Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diukur dengan cara:

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB (Kg)}}{\text{TB}^2 \text{ (m)}}$$

Keterangan:

BB = Berat Badan (kg)

TB = Tinggi Badan (m)

Klasifikasi nilai IMT sebagai berikut:

< 17,0 : Sangat kurus (kekurangan BB tingkat berat)

17 - < 18,5 : Kurus (kekurangan BB tingkat ringan)

18,5 – 25,0 : Normal

> 25,0 – 27,0 : Gemuk (kelebihan BB tingkat ringan)

> 27,0 : Obesitas (kelebihan BB tingkat berat)

2 Lingkar Lengan Atas (LILA)

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

Untuk mengetahui Kurang Energi Kronis: (KEK)

Remaja 10 - 14 tahun

Kurang : < 18,5 cm

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

Berat : < 16,0 cm

Remaja 15 - 14 tahun

Kurang : < 22,0 cm

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

Berat : < 18,5 cm

Dewasa

> 23,5 cm

3. Anemia

Anemia terjadi ketika kadar protein dalam sel darah merah atau yang biasa disebut hemoglobin (Hb) bernilai kurang dari 12 mg/dl.

Ciri wanita yang anemia umumnya akan cepat mengalami 5 L (Lelah, Letih, Lesu, Lemah, Lunglai). Lebih sering pusing dan mata berkunang-kunang

Catin yang anemia harus mendapatkan penanganan kesehatan dan gizi hingga mencapai normal dan dianjurkan menunda kehamilan dengan menggunakan alat kontrasepsi.

Sementara itu, ibu hamil dikatakan anemia apabila $Hb < 11$ mg/dl dan dapat menimbulkan berbagai akibat seperti pertumbuhan janin terhambat, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), bayi lahir sebelum waktunya (prematuur), resiko pendarahan saat melahirkan, anemia pada bayi yang dilahirkan, serta bayi mengalami kelainan bawaan.

Ternyata mudah untuk mencegah catin dari anemia, antara lain dengan:

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

4. Hindari 4 Terlalu (Muda, Tua, Banyak, Dekat)

Kehamilan dan persalinan akan berisiko tinggi apabila catin wanita berusia terlalu muda dan terlalu tua.

Usia ideal untuk menikah adalah minimal 21 tahun bagi perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki. Karena batasan usia ini dianggap sudah siap dalam menghadapi kehidupan keluarga yang dipandang dari sisi kesehatan dan perkembangan emosional. Usia kehamilan ibu yang terlalu muda (dibawah 20 tahun) berisiko lahir bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Bayi BBLR sekitar 20% akan berpengaruh terjadinya stunting.

Kehamilan yang terjadi pada usia 35 tahun juga beresiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), kelahiran prematur, keguguran dan ibu alami gangguan kesehatan, misalnya tekanan darah tinggi, diabetes militus, plasenta previa, hingga preeklamsia.

Rujukan LILA yang rendah & IMT yang tidak normal

LILA

menambah asupan makanan bergizi seimbang yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral.

IMT

mengatur pola makan gizi seimbang dan rutin berolahraga, setidaknya 30 menit perhari.

Hindari 4 Terlalu

muda, tua, banyak, dekat

- 1 **usia ideal menikah:**
perempuan 21 tahun
laki-laki 25 tahun
- 2
- 5

Usia kehamilan ibu yang terlalu muda dan terlalu tua berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR).



Anemia



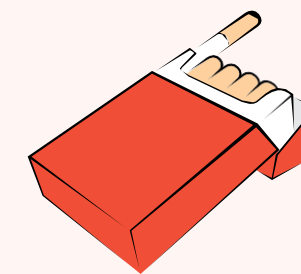
Catin wanita yang anemia harus mendapatkan penanganan kesehatan dan gizi hingga mencapai normal dan dianjurkan menunda kehamilan dengan menggunakan alat kontrasepsi.

Hal-hal yang bisa dilakukan:

- Konsumsi makanan dengan sumber protein
- Konsumsi TTD secara rutin
- Konsumsi makanan sumber zat besi
- Hindari minum susu, teh, dan kopi setelah konsumsi sayur dan TTD

Hindari Rokok

- Asap rokok dapat mengganggu proses penyerapan gizi pada anak, serta ibu hamil yang terpapar asap rokok memiliki risiko bayi yang lahir prematur dan memiliki berat badan kurang (BBLR).



Persiapan Fisik Catin



Kenali dan Jaga Alat Reproduksi



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

Periksa Kesehatan Lebih Lengkap

Selain pemeriksaan kesehatan umum sebelum menikah seperti pemeriksaan BB, TB, IMT, dan anemia, catin juga dapat meminta pemeriksaan kesehatan lanjutan untuk mengetahui adanya kelainan genetic yang dapat berpengaruh pada kesehatan catin kedepannya.

- Pemeriksaan TORCH
- Imunisasi Tetanus Toksoid (TT) bagi catin wanita
- Imunisasi HPV untuk mencegah kanker serviks

Konsumsi Makanan dengan Gizi Seimbang



Makanan harus terdiri dari:

- makanan pokok
- lauk pauk sumber protein
- sayuran
- buah-buahan
- minum air putih yang cukup hingga 8 gelas per hari

Isi Piringku



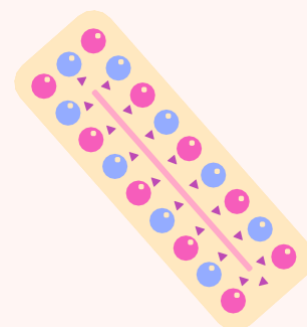
Merencanakan Kehamilan



KB dan Kontrasepsi

kehamilan yang ideal adalah kehamilan yang dipersiapkan dan direncanakan dengan baik.

● Metode Modern Jangka Pendek



Pil KB
hormonal,
harus diminum
secara rutin

efektivitas
mencapai

✦ **92%**

Pil Kombinasi

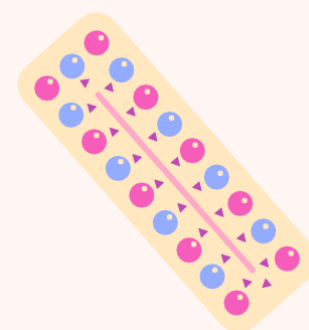
Kelebihan

- Membantu mengurangi perdarahan menstruasi dan nyeri haid.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.
- Mengurangi risiko kehamilan di luar rahim, kanker ovarium, kanker endometrium, kista ovarium, dan penyakit radang panggul.
- Mudah didapatkan di fasilitas kesehatan atau apotek.
- Mengurangi jerawat.
- Mengobati PMS.

Keterbatasan

- Mengganggu produksi ASI.
- Perubahan pola haid.
- Dapat menyebabkan kenaikan atau penurunan berat badan.
- Mungkin menyebabkan sakit kepala ringan dan mual.
- Tidak menjamin perlindungan terhadap penularan HIV/IMS.

● Metode Modern Jangka Pendek



Pil KB
hormonal,
harus diminum
secara rutin

efektivitas
mencapai
★ **92%**

Pil Progestin/ Mini Pil

Kelebihan

- Tidak mempengaruhi produksi ASI.
- Tidak mengganggu hubungan seksual.
- Kesuburan cepat kembali setelah berhenti minum pil.

Keterbatasan

- Menyebabkan perubahan pola haid.
- Dapat menyebabkan kenaikan berat badan.
- Dapat menyebabkan sakit kepala ringan, perubahan suasana hati, mual.
- Tidak memberi perlindungan terhadap penularan HIV/IMS.
- Pil progestin tidak ada dalam alkon program, sehingga harus dibeli sendiri.

● Metode Modern Jangka Pendek



Kondom
metode
penghalang,
mudah
didapatkan

efektivitas
mencapai
85%

Kelebihan

- Mudah didapat dan digunakan.
- Mencegah kehamilan, IMS dan HIV sekaligus.
- Tidak mengganggu produksi ASI.
- Tidak perlu resep dokter atau pemeriksaan kesehatan khusus.

Keterbatasan

- Cara dan kedisiplinan dalam penggunaan sangat mempengaruhi keberhasilan kontrasepsi.
- Harus selalu tersedia setiap kali berhubungan seksual.
- Memerlukan kerjasama yang baik dengan pasangan





Suntik hormonal, dengan jangka waktu tertentu (misal per 3 bulan, 6 bulan)

efektivitas mencapai **97%**

Suntik Kombinasi (1 bulanan)

Kelebihan

- Mudah didapat dan digunakan.
- Mencegah kehamilan, IMS dan HIV sekaligus.
- Tidak mengganggu produksi ASI.
- Tidak perlu resep dokter atau pemeriksaan kesehatan khusus.

Metode Modern Jangka Pendek

Keterbatasan

- Cara dan kedisiplinan dalam penggunaan sangat mempengaruhi keberhasilan kontrasepsi.
- Harus selalu tersedia setiap kali berhubungan seksual.
- Memerlukan kerjasama yang baik dengan pasangan



● Metode Modern Jangka Pendek

Suntik Progestin (3 bulanan)



Suntik
hormonal, dengan
jangka waktu
tertentu (misal per
3 bulan, 6 bulan)

efektivitas
mencapai
97%

Kelebihan

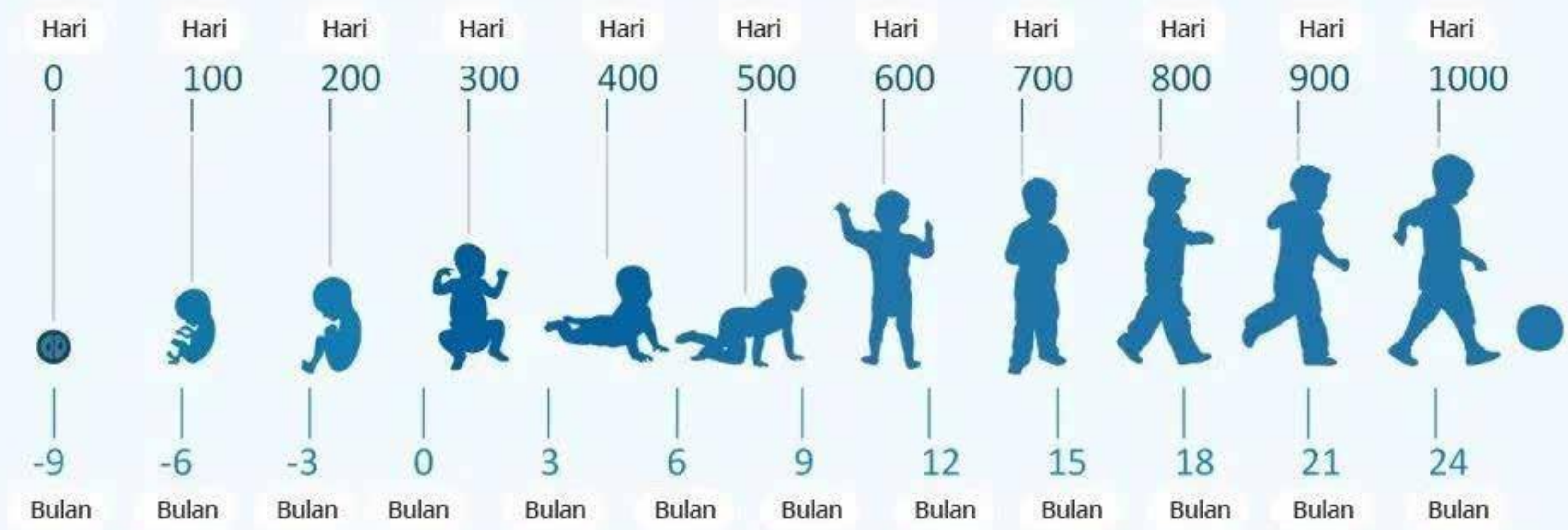
- Tidak diperlukan pemeriksaan panggul.
- Dapat digunakan tanpa pemeriksaan payudara.
- Tidak perlu penggunaan setiap hari.
- Tidak berpengaruh pada hubungan suami istri.
- Mengurangi risiko kanker endometrium dan kehamilan di luar kandungan.
- Mengurangi risiko beberapa penyebab penyakit radang panggul.








Keterbatasan

- Mengganggu produksi ASI.
- Pemulihan kesuburan setelah penghentian pemakaian terjadi secara bertahap rata-rata sekitar 5 bulan dikarenakan tubuh memerlukan waktu untuk mengeluarkan sisa hormon yang ada dalam tubuh.
- Tidak menjamin perlindungan terhadap penularan HIV/IMS (Infeksi Menular Seksual).
- Efektivitas berkurang apabila digunakan bersamaan dengan obat-obatan jamur, tuberkulosis dan epilepsy



MENGENAL MASA 1000 HPK



Ibu Hamil Trimester 1	Bahan Makanan	Ibu Hamil Trimester 2, 3, dan Ibu Menyusui
5 porsi	 Nasi atau makanan pokok lain	6 porsi
4 potong	 Protein hewani (ayam, ikan, telur, daging)	4 potong
4 potong tempe atau 8 potong tahu	 Protein nabati (tahu, tempe dan kacang-kacangan)	4 potong tempe atau 8 potong tahu
4 mangkuk sayur matang	 Sayuran	4 mangkuk sayur matang
4 buah pisang atau 4 potong besar pepaya atau 8 potong sedang semangka	 Buah-buahan	4 buah pisang atau 4 potong besar pepaya atau 8 potong sedang semangka
5 sendok teh	 Minyak atau lemak	6 sendok teh
2 sendok makan	 Gula	2 sendok makan

... pada Periode Emas 1000 Hari Pertama Kehidupan

Masa sejak anak dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun

Kenapa Penting?

Karena kurang gizi pada periode tersebut tidak dapat diperbaiki dimasa kehidupan selanjutnya

Kehamilan (280 hari)

Cukupi kebutuhan janin dengan makanan mengandung Vitamin A, D, E, K, Karbohidrat, Lemak, serta Protein

0-6 bulan (180 hari)

Berikan ASI Eksklusif dan makanan pendamping ASI

6-8 bulan (60 hari)

Makanan mengandung Lemak, Protein, Karbohidrat mulai sering diperkenalkan, Cek berat & kesehatan anak secara rutin

8-12 bulan (120 hari)

Seimbangkan makanan utama dengan Sayur, Buah-buahan dan Susu

Apa yang harus dilakukan?

Biasa Bersih, Hidup Jadi Sehat

GERAKAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN

5 WAKTU PENTING CUCI TANGAN PAKAI SABUN

- Sebelum makan
- Sesudah buang air besar
- Sebelum memegang bayi
- Sesudah menceboki anak
- Sebelum menyiapkan makanan

Imunisasi dasar untuk bayi sangat penting lho, catin. Setelah nanti memiliki bayi, jangan lupa berikan imunisasi yang dibutuhkan bayi usia 0 hingga 1 tahun sesuai jadwal berikut :

Usia	Jenis Imunisasi
0 - 7 hari	BCG - Polio 1 Hepatitis B 0
1 bulan	DPT - Hepatitis B - Hib 1 Polio 2
2 bulan	DPT - Hepatitis B - Hib 2 Polio 3
3 bulan	DPT - Hepatitis B - Hib 3 Polio 4, IPV
4 bulan	Campak
9 bulan	DPT - Hb - Hib lanjutan Campak lanjutan
18 bulan	

Pendampingan Keluarga bagi Catin



Tim Pendamping

Tim Pendamping
Keluarga Desa Kelurahan

1. Bidan
2. Kader PKK
3. Kader KB



Sasaran

Laki - laki dan perempuan yang akan melakukan pernikahan dalam waktu dekat paling sedikit tiga bulan sebelum menikah .

Tujuan



Memastikan setiap Ca tin atau CaPUS berada dalam kondisi siap menikah dan siap hamil pada saat akan melangsungkan pernikahan .

Tugas Pendamping Keluarga Catin

1. Pendampingan Catin Menggunakan Aplikasi Pendampingan Keluarga

2. Melakukan KIE Pencegahan Stunting Pada fase Catin

dan Memastikan Catin mendapatkan informasi pencegahan stunting secara menyeluruh

1. Pendampingan Catin Menggunakan Aplikasi Pendampingan Keluarga



1. Informasikan kepada Catin/CaPUS untuk melakukan registrasi di ELSIMIL
2. Informasikan tentang tata cara melakukan registrasi di ELSIMIL
3. Pastikan Calon pengantin memeriksakan kesehatannya di fasilitas kesehatan terdekat, untuk mengetahui risiko melahirkan anak stunting
4. Memfasilitasi dan memastikan Catin/CaPUS memasukkan hasil pemeriksaan kesehatan kedalam ELSIMIL

2. Melakukan KIE Pencegahan Stunting Pada fase Catin dan Memastikan Catin mendapatkan informasi pencegahan stunting secara menyeluruh

Konsep dan Pengertian Stunting Faktor Resiko melahirkan anak stunting

- Indeks Massa Tubuh (IMT)
- Lingkar Lengan Atas (LiLA)
- Anemia
- 4 Terlalu (MUDA, TUA, BANYAK, DEKAT)

Siapkan Fisik

- Kenali dan jaga alat reproduksimu
- Periksa kesehatan lebih lengkap
- Pastikan makan dengan gizi seimbang
- Pilih gaya hidup sehat

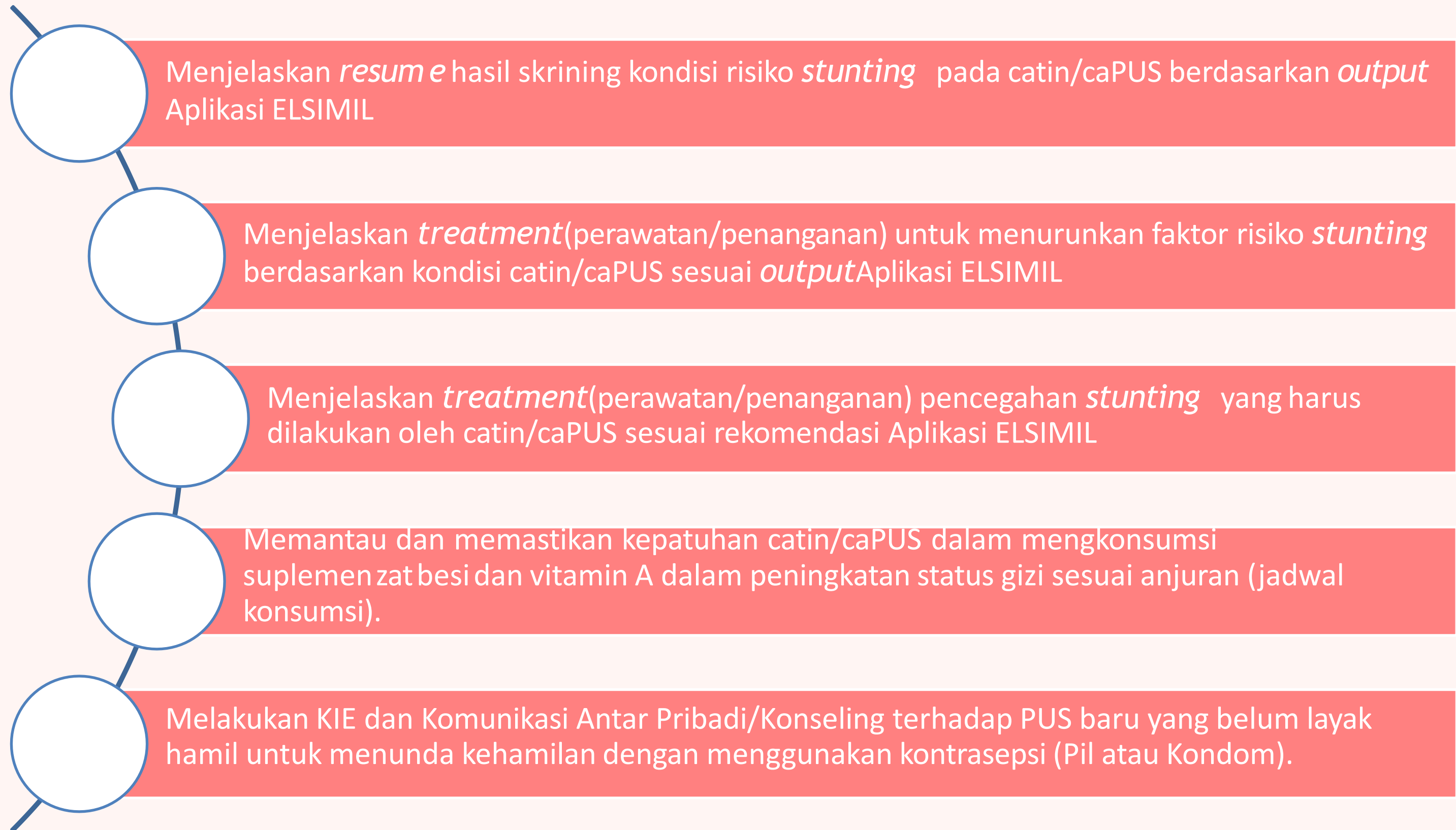
Merencanakan Kehamilan

- Siklus Menstruasi
- KB dan Kontrasepsi
- 1000 Hari Pertama Kehidupan

2. Melakukan KIE Pencegahan Stunting Pada fase Catin dan Memastikan Catin mendapatkan informasi pencegahan stunting secara menyeluruh

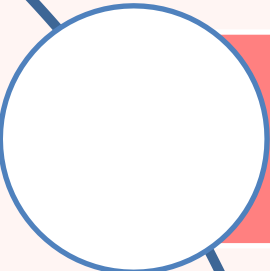
1. Memberikan informasi kepada Catin fasilitas kesehatan mana saja yang bisa dikunjungi di wilayah terdekat untuk mendapatkan pelayanan kesehatan.
2. Jelaskan hasil skrining berupa kondisi risiko melahirkan anak stunting pada Catin berdasarkan hasil Aplikasi ELSIMIL
3. Jelaskan *apa* yang harus dilakukan oleh Catin untuk memperbaiki faktor risiko (tergantung hasil skrining dari Puskesmas)
4. Memantau dan memastikan kepatuhan Catin dalam mengkonsumsi suplemen peningkatan status gizi sesuai anjuran
5. Menginformasikan dan memfasilitasi Catin mengikuti kelas dan/atau mendapatkan materi bimbingan perkawinan di institusi agama masing-masing
6. Lakukan KIE penundaan kehamilan terhadap PUS baru yang belum layak hamil

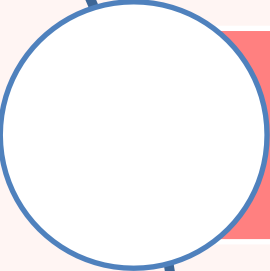
Peran Bidan Pendamping Calon Pengantin/Calon PUS

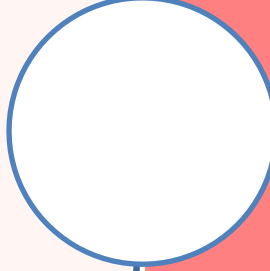


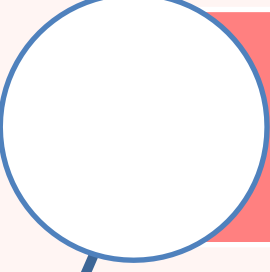
Peran TP PKK sebagai Pendamping Catin/Ca PUS

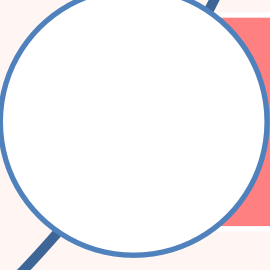


- 

Menginformasikan catin/caPUS mendaftarkan pernikahan paling sedikit tiga bulan sebelum menikah.
- 

Menginformasikan catin/caPUS melakukan registrasi di Aplikasi ELSIMIL
- 

Memfasilitasi catin/caPUS kepada fasilitas kesehatan dan memastikan untuk mendapatkan fasilitasi dalam melakukan perawatan/penanganan pencegahan *stunting*, seperti suplemen untuk meningkatkan status gizi dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat.
- 

Menginformasikan dan memfasilitasi catin mengikuti kelas dan/atau mendapatkan materi bimbingan perkawinan di institusi agamanya masing-masing.
- 

Melakukan KIE kepada PUS baru yang belum layak hamil menunda kehamilan dengan menggunakan kontrasepsi (Pil atau Kondom).

Peran Kader KB sebagai Pendamping Catin/CaPUS



- 1. Memberikan informasi edukasi tentang upaya pencegahan *stunting* pada catin/caPUS.
- 2. Memfasilitasi Catin/CaPUS melakukan pemeriksaan kesehatan ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.
- 3. Memasukkan hasil pemeriksaan kesehatan dari Puskesmas ke dalam Aplikasi ELSIMIL
- 4. Menginformasikan kepada catin/caPUS tentang perawatan/penanganan yang harus dilakukan untuk menurunkan faktor risiko *stunting* sesuai rekomendasi Aplikasi ELSIMIL
- 5. Melaporkan pelaksanaan pendampingan catin melalui aplikasi yang didalamnya berisi (pelaksanaan, rekomendasi, dan KIE catin secara berkala (minimal 2 kali atau lebih sesuai kebutuhan).
- 6. Melaporkan kondisi keluarga kepada Pemerintah Desa/Kelurahan dan TPPS Desa/Kelurahan



TERIMA KASIH

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Jl. Permata No.1 Halim Perdana Kusuma, Jakarta

PUSDIKLAT KEREN

   @Pusdiklat BKKBN official



Kompeten



Elektronik



Ramah



Efektif & Efisien



Nyaman

