

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi Ibu Hamil

1. Pengertian Gizi

Gizi adalah Zat-Zat yang diperoleh tubuh dari makanan dan minuman yang di konsumsi yang digunakan untuk pertumbuhan, pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh. Status gizi ibu hamil adalah suatu keadaan fisik yang merupakan hasil dari konsumsi, absorpsi dan utilisasi berbagai macam zat gizi baik makro maupun mikro (Paramita, 2019). Status gizi ibu hamil adalah suatu keadaan keseimbangan dalam tubuh ibu hamil sebagai akibat pemasukan konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang digunakan oleh tubuh untuk kelangsungan hidup dalam mempertahankan fungsi-fungsi organ tubuh (Fikawati, 2016). Status gizi ibu hamil dapat diketahui dengan melakukan pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA). Pengukuran LiLA cukup representatif, dimana ukuran LiLA ibu hamil erat dengan IMT ibu hamil yaitu semakin tinggi LiLA ibu hamil diikuti pula dengan semakin tinggi IMT ibu (Paramita, 2019). Status gizi ibu hamil adalah indikator yang mencerminkan keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh selama kehamilan. Status ini memengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Penilaian status gizi ibu hamil dapat dilakukan melalui berbagai metode, salah satunya adalah pengukuran Lingkaran Lengan Atas (LiLA). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, ibu hamil dikatakan mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) jika LiLA-nya kurang dari 23,5 cm. KEK menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami kekurangan asupan energi dan protein dalam jangka panjang, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Selain LiLA,

indikator lain yang digunakan untuk menilai status gizi ibu hamil adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). Seorang ibu hamil dikatakan memiliki status gizi normal apabila memiliki IMT antara 18,5 hingga 24,9 kg/m². IMT yang berada di luar rentang ini dapat menunjukkan adanya masalah gizi, seperti kekurangan atau kelebihan berat badan, yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Selain lingkaran lengan atas (LiLA), indikator lain yang digunakan untuk menilai status gizi ibu hamil adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). Seorang ibu hamil dikatakan memiliki status gizi normal apabila memiliki IMT antara 18,5 hingga 24,9 kg/m². IMT yang berada di luar rentang ini dapat menunjukkan adanya masalah gizi, seperti kekurangan atau kelebihan berat badan, yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. (Khasanah, 2020).

Kecukupan gizi ibu selama masa kehamilan memiliki peranan yang sangat penting dan erat kaitannya dengan kondisi kesehatan serta perkembangan bayi yang akan dilahirkan. Asupan zat gizi yang memadai tidak hanya memengaruhi berat badan lahir dan pertumbuhan fisik janin, tetapi juga berdampak signifikan terhadap perkembangan organ-organ vital, termasuk otak. Salah satu masa krusial dalam perkembangan janin adalah periode pertumbuhan otak yang dimulai sejak usia kehamilan mencapai sekitar dua puluh minggu atau lima bulan. Pada tahap ini, pembentukan dan pertumbuhan sel-sel otak berlangsung sangat aktif dan membutuhkan dukungan nutrisi yang optimal dari ibu. Jika ibu mengalami kekurangan gizi, baik dalam hal kalori, protein, maupun mikronutrien penting seperti zat besi, asam folat, dan yodium, maka proses pembentukan sel otak bisa terganggu, sehingga jumlah dan kualitas sel otak yang terbentuk tidak dapat

mencapai potensi maksimal sebagaimana mestinya (Ahmadi, 2019). Tahap-tahap masa kehamilan dapat dibagi dalam 3 trimester yaitu:

a. Trimester pertama berlangsung pada minggu ke-1 hingga minggu ke-12. Pada usia kehamilan trimester pertama akan terjadi pertumbuhan dan perkembangan sel telur yang berhasil dibuahi sehingga menyebabkan sel telur terbagi menjadi 3 fase yaitu: fase ovum, fase embrio, fase janin. Fase ovum yaitu fase pembelahan sel yang biasanya disebut dengan zigot. Fase ini membutuhkan waktu 10-14 hari setelah terjadinya proses pembuahan. Fase embrio yaitu fase pembentukan organ-organ utama, fase ini membutuhkan waktu sekitar 2-8 minggu. Fase janin yaitu fase pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam perut yang berlangsung mulai dari minggu ke-8 hingga minggu ke-40.

b. Trimester kedua berlangsung pada minggu ke-13 hingga minggu ke-27. Pada usia kehamilan trimester kedua terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada janin. Pada periode ini detak jantung bayi sudah terdengar, gerakan yang dilakukan janin sudah bisa dirasakan dan lebih jelas, panjang janin kurang lebih 30 cm dan memiliki berat sekitar 600 gr.

2 Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil

Status gizi pada ibu hamil dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, jarak kelahiran, usia kehamilan, paritas dan pendidikan (Bunga, 2019). Hal-hal yang perlu diperhatikan :

a. Gaya hidup sehat penting diterapkan selama kehamilan

- 1) Aktivitas fisik selama hamil
- 2) Menghindari alkohol
- 3) Membatasi konsumsi kafein
Menghindari rokok
- 4) Kehamilan dan ngidam

b. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

1) Trimester 1 (12 Minggu Pertama)

Porsi makan yang dianjurkan bagi ibu hamil dapat dilihat dalam gambaran porsi makan sebagai berikut :

Tabel 1.
Porsi makan Ibu Trimester 1

Porsi Makan dan Minum Ibu Hamil Untuk Kebutuhan Sehari

Bahan Makanan	12 minggu pertama	Keterangan per porsi
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi     	• 100 g atau 3/4 gelas nasi • 125 g atau 3 buah jagung sedang • 210 g atau 2 kentang sedang • 120 g atau 1/2 potong singkong • 70 g atau 3 iris roti putih • 200 g atau 2 gelas mie basah
Protein Hewani Ikan, Telur, Ayam dll.	4 porsi    	• 50 g atau 1 potong sedang ikan • 55 g atau 1 butir telur Ayam
Protein Nabati Tempe, Tahu, dll.	4 porsi    	• 50 g atau 1 potong sedang tempe • 100 g atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi    	100 g atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi    	• 100 g atau 1 potong sedang pisang • 100-190 g atau 1 potong besar pepaya
Minyak/Lemak	5 porsi     	5 g atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya. Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan.
Gula	2 porsi  	10 g atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya
Batasi konsumsi garam paling banyak 1 sendok teh/hari dan minum air putih 8 - 12 gelas per hari.		

Kenaikan Berat Badan Ibu 1 – 3 kilo gram (kg) sesuai dengan grafik peningkatan berat badan (Kemenkes, 2024)

2) Trimester 2 (12 – 40 Minggu)

Porsi makan yang dianjurkan bagi ibu hamil dapat dilihat dalam gambaran porsi makan sebagai berikut :

Tabel 2

Porsi makan Ibu Trimester 2 – trimester 3

Bahan Makanan	12-40 minggu	Keterangan per porsi
Nasi atau Makanan Pokok	6 porsi 	• 100 g atau 3/4 gelas nasi • 125 g atau 3 buah jagung sedang • 210 g atau 2 kentang sedang • 120 g atau 1/2 potong singkong • 70 g atau 3 iris roti putih • 200 g atau 2 gelas mie basah
Protein Hewani Ikan, Telur, Ayam dll.	4 porsi 	• 50 g atau 1 potong sedang ikan • 55 g atau 1 butir telur Ayam
Protein Nabati Tempe, Tahu, dll.	4 porsi 	• 50 g atau 1 potong sedang tempe • 100 g atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	100 g atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	• 100 g atau 1 potong sedang pisang • 100-190 g atau 1 potong besar pepaya
Minyak/Lemak	5 porsi 	5 g atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya. Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan.
Gula	2 porsi 	10 g atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya
Batasi konsumsi garam paling banyak 1 sendok teh/hari dan minum air putih 8 - 12 gelas per hari.		

Kenaikan berat badan di trimester 2 – trimester 3 sebanyak 4 – 8 kilo gram (Kemenkes, 2024)

Salah satu cara penilaian status gizi ibu hamil adalah dengan melakukan pengukuran lingkaran lengan atas (LILA), dimana ibu hamil dengan status gizi baik memiliki $LILA \geq 23,5$ dan ibu hamil dengan status gizi kurang memiliki $LILA \leq 23,5$ (Bunga, 2019)

1. Dampak Kekurangan Gizi Pada Ibu hamil dan pada Janin

Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi dengan baik dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan pada ibu.(Fara et al., n.d.)

Masalah Kurang Energi Kronik (KEK), adalah keadaan dimana ibu menderita keadaan kekurangan makanan yang berlangsung menahun(Kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu. KEK merupakan gambaran status gizi ibu dimasa lalu yaitu kekurangan gizi kronis pada masa anak-anak baik disertai sakit yang berulang ataupun tidak. Kondisi tersebut akan mengakibatkan bentuk tubuh yang pendek (*Stunting*) atau kurus(*Wasting*) pada saat dewasa. Kekurangan energi secara kronis menyebabkan ibu hamil tidak mempunyai cadangan zat gizi yang adekuat untuk menyediakan kebutuhan ibu dan janin karena ada perubahan hormone dan meningkatnya volume darah untuk pertumbuhan janin.(Adriati & Chloranyta, 2022)

a. Dampak Kekurangan Gizi Pada Ibu

- 1) Kekurangan zinc dan magnesium : preeklampsia.
- 2). Kekurangan zat besi, folat, dan vitamin B12: anemia.
- 3). Kekurangan vitamin B12: masalah sistem saraf.
- 4). Kekurangan vitamin K: perdarahan berlebih saat persalinan.
- 5). Kekurangan Yodium peningkatan resiko keguguran

b. Dampak kekurangan Gizi pada Janin

kondisi yang mungkin terjadi pada janin saat ibu kekurangan gizi.

- 1) Lambatnya pertumbuhan janin.
- 2). Berat lahir rendah.
- 3). Bayi lahir mati.

- 4). Kematian perinatal (bayi meninggal dalam tujuh hari setelah lahir).
- 5). Gangguan pada sistem saraf, pencernaan, pernapasan, dan peredaran darah.
- 6). Kelahiran prematur.
- 7). Organ tumbuh tidak sempurna.
- 8). Kerusakan otak.
- 9). Cacat lahir.

B. Konsep Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan dapat terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indra mata dan telinga (Notoatmodjo).

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behaviour

a. Tingkatan Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo) ada enam tingkatan pengetahuan yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga tingkatan pengetahuan pada tahap ini merupakan tingkatan tahu yang paling rendah dari pengetahuan. Kemampuan pengetahuan pada tingkatan ini adalah seperti menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan.

2) Memahami (Comprehension)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah faham tentang pelajaran atau materi yang telah diberikan dapat menjelaskan kembali, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek yang telah dipelajarinya.

3) Aplikasi (*Application*)

Pengetahuan seseorang yang dimiliki pada tahap ini yaitu dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajarinya pada situasi kondisi nyata atau sebenarnya.

4) Analisis (*Analysis*)

Kemampuan seseorang menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen-komponen yang ada kaitannya antara satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan, memisahkan, mengelompokkan, membedakan/ membandingkan.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Pengetahuan yang dimiliki adalah kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur-unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Kemampuan sintesis ini seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Pengetahuan yang dapat dimiliki pada tahap ini merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dapat digambarkan sebagai suatu proses merencanakan, memperoleh dan

menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif keputusan.

b. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2014) dari berbagai macam cara yang telah digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah, dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu :

1) Cara memecahkan Kuno atau Non Modern

a) *Trial and Error* Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak bisa dicoba kemungkinan yang lain.

b) Pengalaman Pribadi Pengalaman merupakan sumber pengetahuan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

c) Melalui Jalan Pikiran

2) Cara Modern

Cara ini disebut penelitian ilmiah atau lebih populer disebut metodologi penelitian.

a) Metode Induktif Mula-mula mengadakan pengamatan langsung terhadap gejala gejala alam atau kemasyarakatan kemudian hasilnya dikumpulkan atau diklasifikasikan akhirnya diambil kesimpulan umum.

b) Metode Deduktif Metode yang menerapkan hal hal yang umum terlebih dahulu untuk seterusnya dihubungkan dengan bagian bagian yang khusus.

c) Pengukuran Pengetahuan

Tingkat pendidikan dan pengetahuan sangat mempengaruhi terlaksananya kegiatan, baik pendidikan formal maupun non formal.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian (Notoatmodjo).

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan dapat didefinisikan dengan skala yang bersifat deskriptif berdasarkan tingkat pengetahuan sebagai berikut:

- (1) Pengetahuan kategori Baik jika nilainya $\geq 75\%$.
- (2) Pengetahuan kategori Cukup jika nilainya 56 – 74%.
- (3) Pengetahuan kategori Kurang jika nilainya $< 55\%$.

Menurut Budiman dan Riyanto (Budiman), tingkat pengetahuan diklasifikasikan sebagai berikut :

- (1) Pengetahuan kategori Baik jika nilai $> 50\%$
- (2) Pengetahuan kategori kurang baik jika nilainya $\leq 50\%$

(Hanna Tabita, Dipo Wicaksono, 2024)

d. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

1) Faktor Internal

a) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Makin tinggi pendidikan dan makin banyak pelatihan yang diikuti, tentu akan mempengaruhi banyaknya atau luasnya pengetahuan seseorang. Pendidikan

merupakan faktor yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat pendidikan mempengaruhi seseorang tentang kognitif (Qadir et al., 2022)

b) Usia

Usia seseorang dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik. (Suwarya & Yuwono, 2017). Bertambahnya usia seseorang tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan juga dalam bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa lebih dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya

c) Pekerjaan

Pekerjaan seseorang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan dan pengalaman seseorang. Kinerja dan juga kemampuan otak seseorang dalam menyimpan (daya ingat) bertambah atau meningkat ketika sering digunakan salah satunya yaitu pada pekerjaan yang sering menggunakan otak (Suwarya & Yuwono, 2017). Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan dengan baik secara langsung maupun tidak langsung (Faot, 2019).

2) Faktor Eksternal

a) Media

Media-media yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah media yang secara khusus di desain untuk mencapai masyarakat yang luas. Contoh dari media ini adalah televisi, radio, koran, dan majalah. Media-media ini akan sangat mempengaruhi pengetahuan dan wawasan seseorang (Bagaskoro, 2019).

2) Informasi

Banyak atau luasnya pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh seberapa banyak informasi yang dijumpainya dalam kehidupan sehari-hari dan juga yang diperoleh dari data dan pengamatan terhadap kehidupan di sekitarnya (Bagaskoro, 2019).

3) Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok (Faot, 2019).

4) Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat pada umumnya bisa mempengaruhi sikap dalam memperoleh informasi (Faot, 2019)

C. Konsep Kelas Ibu Hamil

1. Pengertian

Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Di kelas ini ibu-ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman, tentang kesehatan ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistematis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket kelas ibu hamil, yang terdiri atas buku KIA, lembar balik (flip chart), pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil, pegangan fasilitator kelas ibu hamil, dan buku senam ibu hamil. (Maros & Juniar, 2016).

a) Beberapa keuntungan kelas ibu hamil antara lain (Kemenkes RI, 2014) :

- 1) Materi diberikan secara menyeluruh dan terencana sesuai dengan pedoman kelas ibu hamil yang memuat mengenai (1) pemeriksaan kehamilan agar ibu dan janin sehat, (2) persalinan aman, nifas nyaman, ibu selamat, bayi sehat, (3) pencegahan penyakit, komplikasi kehamilan, persalinan, dan nifas agar ibu dan bayi sehat, (4) perawatan bayi baru lahir agar tumbuh kembang optimal serta (5) aktifitas fisik ibu hamil.
- 2) Materi lebih komperhensif sehingga memudahkan petugas Kesehatan dalam persiapan pelaksanaan kelas ibu hamil sebelum penyajian materi.
- 3) Dapat mendatangkan tenaga ahli untuk memberikan penjelasan mengenai topik tertentu
- 4) Waktu pembahasan materi menjadi efektif karena pola penyajian materi terstruktur dengan baik
- 5) Ada interaksi antara petugas kesehatan dengan ibu hamil pada saat pembahasan maateri dilaksanakan
- 6) dilaksanakan secara berkala dan berkesinambungan.
- 7) Dilakukan evaluasi terhadap petugas kesehatan dan ibu hamil dalam memberikan penyajian materi sehingga dapat meningkatkan kualitas sistem pembelajaran.

2. Tujuan Kelas Ibu Hamil

a. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang pemeriksaan kehamilan agar ibu dan janin sehat, persalinan aman, nifas nyaman, ibu selamat, bayi sehat, pencegahan penyakit fisik dan jiwa, gangguan gizi dan komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas, serta bayi sehat, perawatan bayi baru lahir agar tumbuh kembang optimal, serta aktivitas fisik ibu hamil (Kemenkes RI, 2014).

b. Tujuan Khusus

1) Terjadinya interaksi dan berbagi pengalaman antara peserta (ibu hamil/

suami/ keluarga/ dengan ibu hamil/ suami/ keluarga) dan antara ibu hamil/

suami/ keluarga dengan petugas kesehatan/ bidan tentang (1) pemeriksaan

kehamilan agar ibu dan janin sehat, (2) persalinan aman, nifas nyaman, ibu selamat, bayi sehat, (3) pencegahan penyakit, komplikasi kehamilan, persalinan, dan nifas agar ibu dan bayi sehat, (4) perawatan bayi baru lahir agar tumbuh kembang optimal serta (5) aktivitas fisik ibu hamil.

2) Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang :

(a) Pemeriksaan kehamilan agar ibu dan janin sehat (pengertian kehamilan,

tanda-tanda kehamilan, keluhan yang sering dialami ibu hamil,

perubahan fisik ibu hamil, perubahan emosional ibu hamil, pemeriksaan kehamilan, pelayanan kesehatan pada ibu hamil, menjaga ibu dan janin sehat, hal-

hal yang harus dihindari oleh ibu selama hamil, mitos/tabu, dan persiapan menghadapi persalinan

(b) Persalinan aman, nifas nyaman, ibu selamat, bayi sehat (tanda- tanda

awal persalinan, tanda-tanda persalinan, proses persalinan, inisiasi menyusui dini (IMD), KB pasca persalinan, pelayanan nifas, menjaga ibu bersalin dan nifas serta bayi seta, hal-hal yang harus dihindari ibu bersalin dan nifas)

(c) Pencegahan penyakit, komplikasi kehamilan agar ibu dan bayi sehat

(penyakit malaria, gejala dan akibatnya, cara penularan malaria, cara pencegahan malaria, infeksi menular seksual (IMS), gejala umum, HIV dan AIDS, cara pencegahan HIV/AIDS pada ibu hamil, Kurang enkehamilan, tanda bahaya pada persalinan, tanda bahaya dan penyakit pada ibu nifas, dan sindroma pasca melahirkan).

(d) Perawatan bayi baru lahir agar tumbuh kembang optima (tanda bayi

lahir sehat, perawatan bayi baru lahir, pelayanan neonates (6 jam – 28 hari), tanda bahaya pada bayi baru lahir, cacat bawaan, perawatan metode kangguru (PMK), posisi dan perlekatan menyusui yang benar, pemberian imunisasi, menjaga bayi agar sehat, hal-hal yang harus dihindari, mitos dan akta kelahiran).

(e) Aktivitas fisik ibu hamil(Suryani, 2024).

3. Sasaran Kelas Ibu Hamil

Peserta ibu hamil sebaiknya semua ibu hamil yang ada di wilayah tersebut, dengan usia kehamilan 4-36 minggu, atau pada usia kehamilan 22-36 minggu untuk mengikuti kegiatan tambahan dalam kelas ibu hamil yaitu senam hamil. Pada usia kehamilan tersebut ibu sudah cukup kuat, tidak takut terjadi keguguran, dan efektif untuk mengikuti senam hamil. Jumlah peserta kelas ibu hamil maksimal sebanyak 10 orang setiap kelas. Suami/keluarga ikut serta minimal 1 kali pertemuan sehingga dapat mengikuti berbagai materi penting, misalnya materi tentang persiapan persalinan (Kesehatan Pertiwi Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada et al. 2024).

4. Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil

Penyelenggaraan kelas ibu hamil dapat dilaksanakan oleh pemerintah, swasta, LSM dan masyarakat. (Fara et al., n.d.)

5. Fungsi dan peran (Provinsi, Kabupaten, dan Puskesmas).

Pelaksanaan kelas ibu hamil dikembangkan sesuai dengan fungsi dan peran pada masing-masing level yaitu Provinsi, Kabupaten, dan Puskesmas

a) Fasilitator dan Narasumber

Fasilitator kelas ibu hamil adalah bidan atau petugas kesehatan yang telah mendapat pelatihan fasilitator kelas ibu hamil (melalui on the job training) dan setelah itu diperbolehkan untuk melaksanakan fasilitas kelas ibu hamil. Dalam pelaksanaan kelas ibu hamil, fasilitator dapat meminta bantuan nara sumber untuk menyampaikan materi bidang tertentu. Narasumber adalah tenaga kesehatan yang mempunyai keahlian dibidang tertentu untuk mendukung kelas ibu hamil.

b. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana yang diperlukan untuk melaksanakan kelas ibu hamil adalah ruang belajar untuk kapasitas 10 orang peserta dengan ventilasi dan pencahayaan yang cukup, alat tulis menulis, buku KIA, lembar balik kelas ibu hamil, buku pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil, buku pegangan fasilitator, alat peraga (KB kit, food model, boneka, dll), tikar/karpet, bantal, kursi, buku senam hamil, dan CD senam hamil

c. Tahapan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil

- 1) Pelatihan bagi pelatih
- 2) Pelatihan bagi fasilitator
- 3) Sosialisasi kelas ibu hamil pada tokoh agama, tokoh masyarakat, dan stakeholder
- 4) Persiapan pelaksanaan kelas ibu hamil
- 5) Pelaksanaan kelas ibu hamil
- 6) Monitoring, evaluasi dan pelaporan
- 7) Kegiatan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil

Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan minimal 4 kali pertemuan selama hamil atau sesuai dengan kesepakatan fasilitator dengan peserta. Pada setiap pertemuan, materi kelas ibu hamil yang akan disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil tetapi tetap mengutamakan materi pokok. Pada setiap akhir pertemuan dapat dilakukan aktifitas fisik/senam ibu hamil. Aktivitas fisik/ senam ibu hamil merupakan kegiatan/materi ekstra di kelas ibu hamil, jika dilaksanakan,

setelah sampai dirumah diharapkan dapat dipraktekkan. Waktu pertemuan disesuaikan dengan kesiapan ibu-ibu, bisa dilakukan pada pagi atau sore hari dengan lama waktu pertemuan 120 menit termasuk senam hamil 15- 20 menit.

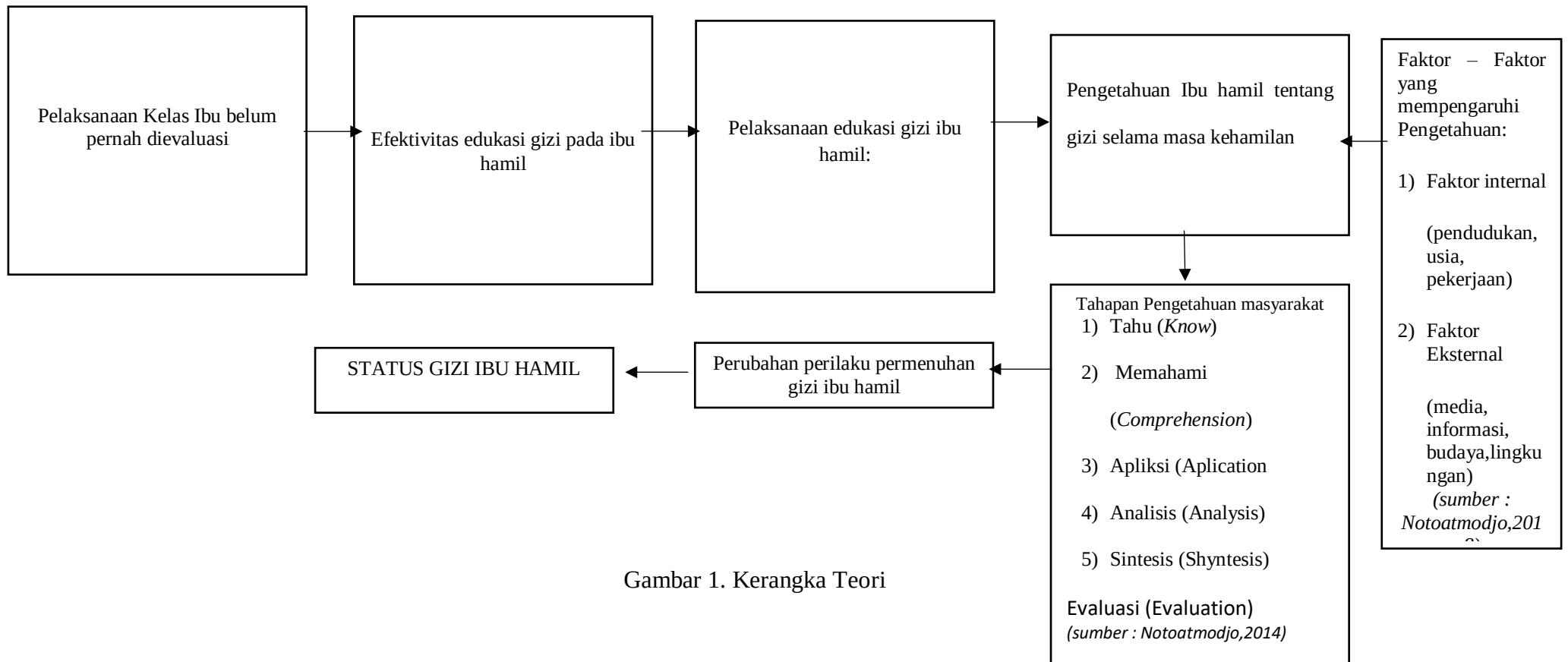
Materi yang disampaikan pada setiap pertemuan yaitu :

No	Pertemuan ke-	Materi yang disampaikan
1	I	1) Pemeriksaan Kehamilan Agar Ibu dan Janin sehat. Ulasan Materinya : 1. Apa Itu kehamilan 2. Tanda hamil 3. Keluhan Umum saat hamil dan cara mengatasinya 4. Perubahan Tubuh Ibu selama kehamilan 5. Perubahan Mental pada ibu hamil 6. Pemeriksaan ibu hamil 7. Pelayanan Kesehatan pada ibu hamil 8. Menjaga ibu hamil sehat dan janin sehat. 9. Hal-hal yang perlu dihindari ibu selama hamil 10. Mitos yang berkembang di masyarakat
	II	2) Persalinan Aman,Nifas Nyaman,Ibu Selamat dan Bayi Sehat Ulasan Materinya : 1. Persiapan menghadapi persalinan yang aman 2. Tanda-tanda awal persalinan 3. Tansa-tanda persalinan 4. Proses persalinan 5. Inisisasi Menyusu Dini(IMD) 6. KB pasca pesalinan 7. Pelayanan Nifas 8. Menjaga ibu bersalin dan nifas,serta bayi sehat

		9. Hal-hal yang harus dihindari ibu bersalin dan nifas 10. Mitos
3	III	3) Pencegahan Penyakit,Komplikasi,Kehamilan,Persalinan dan Nifas agar Ibu dan Bayi Sehat. Ulasan Materinya : 1. Anemia Pada Ibu hamil 2. Kurang Energi Kronik(KEK) 3. Tanda bahaya kehamilan 4. Tanda bahaya persalinan 5. Tanda bahaya dan penyakit ibu nifas 6. Gangguan kejiwaan setelah melahirkan 7. Penyakit malaria 8. Cara penularan malaria 9. Infeksi menular seksual 10. Informasi dasar HIV/AIDS 11. Pencegahan Penularan HIV dari ibu ke anak
4	IV	4) Perawatan BBL agar Timbuh Kembang Optimal Ulasan Materinya : 1. Tanda Bayi Lahir sehat 2. Perawatan Bayi baru lahir 3. Pelayanan Kesehatan neonates 4. Tanda Bahaya pada BBL 5. Cacat bawaan 6. Perawatan Metode Kangguru(PMK) 7. Pengertian ASI Eksklusif dan sukses menyusui 8. Pemberian Imunisasi pada Bayi 9. Hal-hal yang harus dihindari 10. Mitos 11. Akta Kelahiran

(Kesehatan Pertiwi Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada et al. 2024)

A. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

