

# MODUL ANC & PNC

Panduan Praktis Antenatal Care & Postnatal Care



*Dari Hamil Sampai Nifas:  
Ibu Sehat, Bayi Selamat*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena Modul ANC & PNC ini dapat disusun sebagai panduan praktis dalam memahami pentingnya pemeriksaan kehamilan dan masa nifas. Modul ini disajikan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh ibu hamil, ibu nifas, keluarga, serta pihak yang mendampingi kesehatan ibu dan bayi.

Melalui modul ini, diharapkan setiap ibu dapat lebih memahami jadwal pemeriksaan ANC dan PNC, tanda bahaya kehamilan dan nifas, serta langkah yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi. Semoga modul ini bermanfaat dalam mendukung terwujudnya ibu sehat, bayi selamat, dan keluarga yang lebih siap menghadapi masa kehamilan hingga nifas.

**PESAN PENGGUNAAN**

Gunakan modul ini sebagai panduan penyuluhan, bahan kunjungan rumah, dan alat bantu untuk mengingatkan jadwal ANC/PNC. Kader tetap perlu berkoordinasi dengan bidan atau fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan dan rujukan.

**Cara Cepat Menggunakan Modul**

|                                    |                                                                                         |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Saat penyuluhan</b>             | Gunakan bagian pengertian, jadwal ANC/PNC, dan tanda bahaya sebagai materi utama.       |
| <b>Saat kunjungan rumah</b>        | Cek jadwal kunjungan, tanyakan keluhan, lalu gunakan lembar ceklis untuk pencatatan.    |
| <b>Saat menemukan tanda bahaya</b> | Jangan menunda. Ajak keluarga dan segera rujuk ke bidan, puskesmas, atau rumah sakit.   |
| <b>Setelah kegiatan</b>            | Catat ibu yang belum hadir dan lakukan pengingat melalui WA, SMS, atau kunjungan rumah. |

## BAGIAN 1: PENGERTIAN DASAR

---

### 1. Apa itu ANC?

ANC (**Antenatal Care**) = Pemeriksaan kesehatan ibu **selama masa kehamilan**, mulai dari ibu tahu dirinya hamil sampai saatnya melahirkan.

### 2. Apa itu PNC?

PNC (**Postnatal Care**) = Pemeriksaan kesehatan ibu **setelah melahirkan**, selama masa nifas (40 hari setelah melahirkan).

### 3. Mengapa ANC dan PNC penting?

- Untuk memastikan ibu dan bayi tetap sehat.
- Untuk mendeteksi masalah sejak dini (tekanan darah tinggi, kurang darah, letak bayi sungsang, infeksi).
- Untuk mencegah kematian ibu dan bayi.

#### **PESAN UTAMA:**

Kehamilan dan nifas bukan sakit, tetapi tetap butuh pemeriksaan rutin.  
Jangan tunggu sakit baru periksa!

## BAGIAN 2: JADWAL ANC (PEMERIKSAAN KEHAMILAN) SANGAT LENGKAP

Minimal Kunjungan ANC: 6 Kali Selama Kehamilan

| Kunjungan ke- | Usia Kehamilan | Waktu (dalam bulan) | Kegiatan Penting                                                                                                               |
|---------------|----------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ANC 1         | 0–12 minggu    | Bulan 1–3           | Pastikan kehamilan, cek darah (Hb), tensi, berat badan, suntik TT1, minum tablet tambah darah, deteksi dini risiko penyakit    |
| ANC 2         | 12–24 minggu   | Bulan 4–6           | USG minimal 1 kali, cek perkembangan janin, deteksi kelainan, suntik TT2, edukasi gizi ibu hamil                               |
| ANC 3         | 24–32 minggu   | Bulan 7             | Periksa letak bayi (apakah kepala sudah di bawah), denyut jantung janin, cek pembengkakan kaki/tangan, suntik TT3 (bila perlu) |
| ANC 4         | 32–36 minggu   | Bulan 8             | Persiapan persalinan, periksa posisi bayi, cek cairan ketuban, rencana tempat lahir, suntik TT4 (bila perlu)                   |
| ANC 5         | 36–38 minggu   | Bulan 9             | Periksa apakah bayi sudah masuk panggul, cek kesiapan jalan lahir, tanda-tanda persalinan, suntik TT5 (lengkap)                |
| ANC 6         | 38–40 minggu   | Menjelang lahir     | Pastikan tidak ada hambatan persalinan, cek tekanan darah, protein urin, dan tanda bahaya terakhir                             |

### CATATAN UNTUK KADER:

Jika ibu hamil punya risiko tinggi (tekanan darah tinggi, diabetes, hamil kembar, pernah keguguran), maka ANC harus lebih sering, minimal 8 kali selama hamil.

Tabel Suntik Tetanus (TT) untuk Ibu Hamil

| Suntikan ke- | Waktu Pemberian                 | Perlindungan untuk Bayi          |
|--------------|---------------------------------|----------------------------------|
| TT1          | Saat pertama kali periksa hamil | Belum ada perlindungan           |
| TT2          | 4 minggu setelah TT1            | Bayi terlindungi selama 3 tahun  |
| TT3          | 6 bulan setelah TT2             | Bayi terlindungi selama 5 tahun  |
| TT4          | 1 tahun setelah TT3             | Bayi terlindungi selama 10 tahun |

| Suntikan ke- | Waktu Pemberian     | Perlindungan untuk Bayi       |
|--------------|---------------------|-------------------------------|
| TT5          | 1 tahun setelah TT4 | Bayi terlindungi seumur hidup |

**Informasi untuk ibu:** Suntik TT aman untuk ibu hamil. Jangan takut! Suntik ini mencegah bayi terkena tetanus saat lahir.

## BAGIAN 3: PEMERIKSAAN KEHAMILAN (APA SAJA YANG DIPERIKSA?)

Setiap Kali ANC, Ibu Akan Mendapatkan:

| No | Pemeriksaan                 | Cara Pemeriksaan                                        | Tujuan                                                                      |
|----|-----------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <b>Berat badan</b>          | Timbang setiap bulan                                    | Cek kenaikan berat normal (ideal: 0,5–1 kg per bulan di trimester 2&3)      |
| 2  | <b>Tekanan darah</b>        | Pakai tensimeter                                        | Deteksi tekanan darah tinggi ( $\geq 140/90$ ) yang bisa menyebabkan kejang |
| 3  | <b>Kadar Hb (darah)</b>     | Tes tetes darah dari jari                               | Deteksi kurang darah (anemia). Hb normal $\geq 11$ gr%                      |
| 4  | <b>Protein urin</b>         | Tes celup urin                                          | Deteksi pre-eklamsia (keracunan kehamilan)                                  |
| 5  | <b>Denyut jantung janin</b> | Pakai doppler/stetoskop                                 | Pastikan janin hidup dan sehat (normal 120–160 kali/menit)                  |
| 6  | <b>Letak janin</b>          | Perabaan perut (Leopold)                                | Pastikan letak kepala di bawah (normal)                                     |
| 7  | <b>Tinggi rahim</b>         | Ukur dari tulang kemaluan sampai puncak rahim           | Hitung perkiraan berat dan umur janin                                       |
| 8  | <b>Imunisasi TT</b>         | Suntik di lengan                                        | Cegah tetanus pada bayi baru lahir                                          |
| 9  | <b>Tablet tambah darah</b>  | Diberikan 1 tablet setiap hari (90 tablet selama hamil) | Cegah anemia dan bayi lahir prematur                                        |
| 10 | <b>Edukasi</b>              | Penjelasan dari bidan/dokter                            | Tanda bahaya, gizi, persiapan persalinan, ASI                               |

Tabel Normal vs Tidak Normal Selama Kehamilan

| Pemeriksaan      | Normal                           | Tidak Normal (Harus ke Bidan/Dokter)                    |
|------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Berat badan naik | 0,5–1 kg/bulan (setelah 4 bulan) | Tidak naik sama sekali, atau naik $>2$ kg dalam 1 bulan |
| Tekanan darah    | $<120/80$ mmHg                   | $\geq 140/90$ mmHg                                      |
| Hb               | $\geq 11$ gr%                    | $<11$ gr% (ibu lemas, pucat, cepat lelah)               |
| Protein urin     | Negatif (-)                      | Positif (+)                                             |

| Pemeriksaan                  | Normal             | Tidak Normal (Harus ke Bidan/Dokter)              |
|------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|
| Denyut jantung janin         | 120–160 kali/menit | <120 atau >160 kali/ menit, atau tidak terdeteksi |
| Letak janin (usia 8-9 bulan) | Kepala di bawah    | Sungsang (kepala di atas) atau melintang          |

## BAGIAN 4: JADWAL PNC LENGKAP

### Jadwal Ideal Kunjungan Nifas

| Hari ke-       | Jenis Kunjungan    | Tempat                | Dilakukan oleh                           |
|----------------|--------------------|-----------------------|------------------------------------------|
| 0 (hari lahir) | PNC awal           | Rumah bersalin/RS     | Bidan/dokter                             |
| 1-3 hari       | PNC 1              | Puskesmas/bidan/rumah | Bidan atau kader (pendamping)            |
| 4-7 hari       | Pemantauan mandiri | Rumah                 | Ibu, suami, atau kader (kunjungan rumah) |
| 7-14 hari      | PNC 2              | Posyandu/puskesmas    | Bidan                                    |
| 30-42 hari     | PNC 3              | Puskesmas             | Bidan/dokter                             |

#### KADER HARUS TAHU:

Jika ibu melahirkan di rumah dengan dukun atau tidak ke bidan, maka kader wajib **menjemput bola** – kunjungi ibu di rumah pada hari ke-2, ke-7, dan ke-14 untuk memastikan tidak ada tanda bahaya.

## BAGIAN 5: KEPATUHAN KUNJUNGAN ANC & PNC

### Mengapa Ibu Sering Tidak Patuh?

| Alasan Ibu                        | Solusi dari Kader                                                                   |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| "Tidak ada keluhan, merasa sehat" | Jelaskan: Pemeriksaan bukan hanya saat sakit, tapi untuk mencegah sakit.            |
| "Jauh dari posyandu/puskesmas"    | Kader bisa kunjungan rumah. Koordinasi dengan bidan untuk jadwal bergerak.          |
| "Tidak ada biaya"                 | Ingatkan: ANC dan PNC di posyandu dan puskesmas GRATIS (pakai BPJS atau kartu KIS). |
| "Suami tidak mengizinkan"         | Ajak suami untuk datang saat penyuluhan. Jelaskan manfaat untuk bayi.               |
| "Malu karena belum mandi"         | Yakinkan: Bidan sudah biasa, tidak masalah. Kesehatan lebih penting.                |
| "Lupa jadwal"                     | Kader wajib mengingatkan 1 hari sebelum jadwal via WA, SMS, atau ketuk pintu.       |

### Strategi Meningkatkan Kepatuhan

| Cara                | Contoh Tindakan                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pengingat rutin     | "Bu, besok posyandu ya. Ibu hamil dan nifas periksa gratis."                                     |
| Buku KIA            | Setiap ibu wajib punya Buku KIA. Catat jadwal periksa di halaman depan.                          |
| Dukungan keluarga   | Ajak suami menjadi "pengawas" istri. Beri stiker "Suami Siaga" di rumah.                         |
| Penghargaan         | Ibu dengan kunjungan ANC 6 kali dan PNC 3 kali dapat hadiah (sarung, mukena, perlengkapan bayi). |
| Kunjungan rumah     | Kader datang ke rumah untuk memeriksa tekanan darah dan berat badan sederhana.                   |
| Kelompok dukung ibu | Buat grup WA "Sehat Bumil & Bulin" untuk berbagi informasi dan motivasi.                         |
| Pencatatan          | Kader mencatat di buku posyandu siapa yang tidak hadir, lalu dikunjungi keesokan harinya.        |

## BAGIAN 6: PERAN KADER SECARA LENGKAP

### Tugas Kader Sebelum Kehamilan (Pendataan)

- Mendata semua wanita usia subur (15–49 tahun) di wilayah.
- Mengajak calon pengantin untuk periksa kesehatan sebelum hamil.

### Tugas Kader Saat Ibu Hamil

| Bulan ke | Tugas Kader                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Deteksi dini ibu hamil, laporkan ke bidan                               |
| 2–8      | Ingatkan ANC setiap bulan, dampingi ke posyandu                         |
| 9        | Pastikan ibu sudah punya rencana persalinan (tempat, biaya, pendamping) |

### Tugas Kader Saat Ibu Nifas

| Hari ke- | Tugas Kader                                                 |
|----------|-------------------------------------------------------------|
| 0–1      | Catat ibu yang baru melahirkan (lapor bidan)                |
| 2        | Kunjungi rumah ibu, cek perdarahan, payudara, suhu          |
| 7        | Ajak ibu ke posyandu atau kunjungan ulang jika tidak datang |
| 14       | Tanya apakah ibu sudah periksa ke bidan (PNC 2)             |
| 30–42    | Ingatkan ibu ke puskesmas untuk PNC 3 dan KB                |

### Alat Sederhana yang Harus Dimiliki Kader

- Timbangan badan (digital/manual)
- Tensimeter digital (bisa dipelajari cara pakainya)
- Termometer (cek suhu badan)
- Buku catatan posyandu (nama, usia hamil, jadwal periksa, catatan tanda bahaya)

## BAGIAN 7: CONTOH DIALOG KADER KEPADA IBU

---

### Dialog 1: Mengingatkan ANC

**KADER:**

“Bu, minggu depan posyandu ya. Ibu kan lagi hamil 5 bulan. Waktunya periksa tensi dan denyut jantung bayi.”

**Ibu:** “Saya enggak ada keluar duit, Bu?”

**Kader:** “Gratis, Bu. Pakai BPJS atau cukup bawa KTP. Nanti dapet juga tablet tambah darah dan susu. Yuk, saya antar.”

### Dialog 2: Ibu Nifas Malas Periksa

**KADER:**

“Bu, anaknya sudah 2 minggu, Ibu belum periksa pasca melahirkan?”

**Ibu:** “Luka jahitan saya kering kok, Bu. Bayi juga sehat.”

**Kader:** “Tapi Ibu perlu cek rahim sudah kembali normal belum. Takutnya ada sisa plasenta. Selain itu, Ibu juga bisa konsultasi KB dan keluhan ASI. Besok bidan datang ke posyandu, saya jemput ya.”

### Dialog 3: Ibu dengan Tanda Bahaya

**KADER:**

“Bu, kok muka dan tangan Ibu bengkak sekali? Tensi saya cek dulu ya. Wah, 160/100. Ini harus segera ke puskesmas, Ibu. Bapaknya ada? Saya antar sekarang, jangan tunggu besok. Ini bahaya untuk Ibu dan bayi.”

## BAGIAN 8: LEMBAR CEKLIS UNTUK KADER

### Ceklis ANC untuk Setiap Ibu Hamil

| No | Kegiatan                                         | Ya                       | Tidak                    | Keterangan |
|----|--------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| 1  | Nama ibu dicatat di buku posyandu                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 2  | Usia kehamilan diketahui                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 3  | Sudah ANC 1 (trimester 1)                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 4  | Sudah ANC 2 (trimester 2)                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 5  | Sudah ANC 3 (trimester 3)                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 6  | Tensi diperiksa setiap bulan                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 7  | Hb diperiksa minimal 2 kali (awal & akhir hamil) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 8  | Imunisasi TT lengkap (5 kali seumur hidup)       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 9  | Mendapat 90 tablet tambah darah                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 10 | Punya rencana persalinan                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |

### Ceklis PNC untuk Setiap Ibu Nifas

| No | Kegiatan                                           | Ya                       | Tidak                    | Keterangan |
|----|----------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| 1  | Kunjungan PNC 1 (6 jam–3 hari)                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 2  | Kunjungan PNC 2 (7–14 hari)                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 3  | Kunjungan PNC 3 (30–42 hari)                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 4  | Ibu tidak memiliki tanda bahaya nifas              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 5  | Bayi diperiksa (BB, suhu, tali pusat)              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 6  | Ibu mendapat konseling KB pasca melahirkan         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 7  | Ibu mendapat vitamin A dosis tinggi (kapsul merah) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |
| 8  | Ibu tidak mengalami depresi nifas                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |            |