

MODUL PERAWATAN HOLISTIK IBU HAMIL

Nutrisi Ibu Hamil • Aktivitas Fisik Aman • Istirahat •
Kesehatan Mental • Dukungan Suami dan Keluarga

Untuk Kader, Ibu Hamil, Suami, dan Keluarga



Merawat Ibu Hamil
secara holistik
untuk kehamilan
sehat dan bayi
yang optimal



Nutrisi
Seimbang



Aktivitas Fisik
Aman



Istirahat
Cukup



Kesehatan
Mental



Dukungan Suami
dan Keluarga

Bersama, wujudkan kehamilan sehat,
persalinan aman, dan generasi berkualitas.



KATA PENGANTAR

Modul ini disusun untuk membantu kader dan keluarga menyampaikan pesan kesehatan ibu hamil dengan bahasa yang mudah dipahami. Isi modul berfokus pada perawatan holistik, yaitu merawat tubuh, pikiran, perasaan, lingkungan, dan dukungan keluarga. Materi dapat digunakan dalam penyuluhan kelompok, kunjungan rumah, kelas ibu hamil, atau pendampingan sederhana di masyarakat.

Kader tidak perlu menggunakan istilah yang sulit. Gunakan contoh sehari-hari, dengarkan keluhan ibu, dan ajak suami atau keluarga ikut terlibat. Bila ditemukan tanda bahaya, ibu harus segera diarahkan ke bidan, puskesmas, atau rumah sakit.

Pesan utama modul

Ibu hamil perlu makan bergizi, bergerak aman, cukup istirahat, hati tenang, dan didukung suami serta keluarga.

Petunjuk Penggunaan untuk Kader

- Baca terlebih dahulu tujuan dan pesan utama setiap bagian.
- Sampaikan materi dengan bahasa santai dan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari.
- Gunakan pertanyaan pembuka agar ibu hamil mau bercerita.
- Hindari menyalahkan ibu atau keluarga. Gunakan kalimat yang mendukung.
- Gunakan checklist untuk memantau kebiasaan harian ibu.
- Jika ada tanda bahaya, segera arahkan ibu ke fasilitas kesehatan. Kader tidak perlu menebak penyebabnya.

Batas peran kader

Kader membantu edukasi, mengingatkan, mendampingi, dan mengenali tanda bahaya. Diagnosis, obat, dan tindakan medis harus dilakukan oleh tenaga kesehatan.

A. TUJUAN, SASARAN, DAN ALUR MODUL

1. Tujuan Umum

Ibu hamil dan keluarga mampu menjaga kehamilan dengan cara sederhana, aman, dan sesuai kemampuan keluarga.

2. Tujuan Khusus

- Menyebutkan contoh makanan bergizi untuk ibu hamil.
- Menjelaskan manfaat tablet tambah darah.
- Menyebutkan contoh aktivitas fisik yang aman.
- Menjelaskan pentingnya tidur dan istirahat cukup.
- Mengenali tanda stres atau masalah emosi pada ibu hamil.
- Menjelaskan bentuk dukungan suami dan keluarga.
- Mengenali tanda bahaya dan tahu kapan ibu harus segera dibawa ke fasilitas kesehatan.

3. Sasaran

- Ibu hamil trimester 1, 2, dan 3.
- Suami ibu hamil.
- Orang tua, mertua, atau anggota keluarga lain.
- Kader posyandu dan pendamping ibu hamil di masyarakat.

4. Peta Pesan Utama

Tema	Pesan singkat untuk ibu dan keluarga
Nutrisi	Makan beragam, cukup, bersih, dan bergizi. Tidak harus mahal.
Aktivitas	Tetap bergerak ringan, tetapi jangan memaksakan diri.
Istirahat	Tidur dan istirahat cukup. Ibu hamil tidak boleh terlalu lelah.
Mental	Perasaan ibu perlu didengar. Ibu tidak boleh dibiarkan stres sendirian.
Dukungan keluarga	Suami dan keluarga adalah tim ibu. Kehamilan lebih aman bila ibu didukung.

BAGIAN 1. NUTRISI IBU HAMIL

1. Pengertian

Nutrisi adalah makanan dan minuman yang masuk ke tubuh. Saat hamil, makanan ibu membantu tubuh ibu tetap kuat dan membantu bayi tumbuh di dalam kandungan. Ibu hamil tidak harus makan dua kali lipat, tetapi perlu makan lebih bergizi dan lebih teratur.

Pesan kader

Setiap kali makan, usahakan ada makanan pokok, lauk, sayur, dan bila ada ditambah buah. Telur, tahu, tempe, ikan, sayur, dan buah lokal juga baik.

2. Prinsip Makan Ibu Hamil

a. Makan sedikit tetapi sering bila mual

Beberapa ibu hamil mudah mual atau cepat kenyang. Bila sulit makan banyak, ibu dapat makan sedikit tetapi lebih sering. Jangan menunggu sampai sangat lapar karena mual bisa bertambah.

- Pagi makan sedikit.
- Menjelang siang makan buah, roti, atau ubi rebus.
- Siang makan nasi dan lauk.
- Sore makan bubur kacang hijau atau buah.
- Malam makan nasi, sayur, dan lauk.

b. Isi piring ibu hamil

Jenis makanan	Contoh sederhana
Makanan pokok	Nasi, jagung, ubi, singkong, kentang, roti
Lauk hewani	Telur, ikan, ayam, daging, hati ayam
Lauk nabati	Tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah
Sayur	Bayam, kangkung, wortel, daun kelor, labu
Buah	Pisang, pepaya, jeruk, mangga, semangka

Jenis makanan	Contoh sederhana
Minum	Air putih yang cukup

c. Makanan sumber zat besi

Zat besi membantu mencegah kurang darah atau anemia. Contohnya telur, ikan, daging, hati ayam atau hati sapi, sayuran hijau, dan kacang-kacangan.

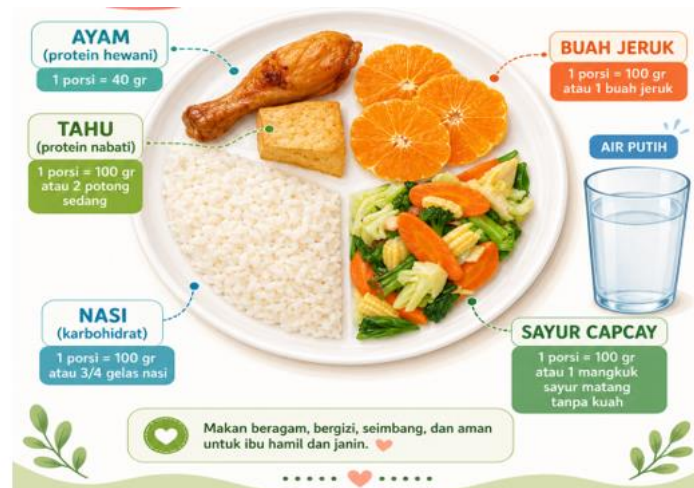
3. Tablet Tambah Darah

Tablet tambah darah membantu mencegah anemia pada ibu hamil. Ibu hamil perlu minum tablet tambah darah sesuai anjuran bidan atau dokter.

Hal yang perlu diingat	Penjelasan sederhana
Cara minum	Minum dengan air putih sesuai anjuran tenaga kesehatan.
Jangan bersamaan	Jangan diminum bersama teh, kopi, atau susu karena dapat mengganggu penyerapan zat besi.
Bila mual	Jangan langsung berhenti. Tanyakan ke bidan/dokter apakah boleh diminum malam hari atau setelah makan.
Peran keluarga	Suami/keluarga membantu mengingatkan jadwal minum tablet tambah darah.

4. Contoh Menu Sederhana

Waktu	Menu 1	Menu 2
Pagi	Nasi, telur dadar, sayur bening, pisang	Bubur kacang hijau dan roti
Siang	Nasi, ikan, tumis kangkung, pepaya	Nasi, ayam, sayur bayam, semangka
Malam	Nasi, tempe, sayur sop, jeruk	Nasi, tahu, telur, sayur labu
Selingan	Ubi rebus, buah, roti, kacang hijau	Buah, biskuit, susu bila cocok



Gambar 1. Contoh Menu Ibu Hamil Dalam Sekali Makan

5. Yang Perlu Dibatasi atau Dihindari

- Hindari alkohol.
- Jangan merokok dan jauhi asap rokok.
- Batasi kopi, teh, dan minuman bersoda.
- Jangan minum obat atau jamu sembarangan tanpa bertanya kepada tenaga kesehatan.
- Hindari makanan mentah atau setengah matang.
- Jaga makanan tetap bersih dan matang.

6. Mitos dan Fakta Nutrisi

Mitos	Fakta
Ibu hamil harus makan dua kali lipat.	Tidak harus dua kali lipat. Yang penting cukup dan bergizi.
Ibu hamil tidak boleh makan ikan.	Ikan baik untuk ibu hamil asal matang, bersih, dan tidak berlebihan.
Telur bikin bayi amis.	Tidak benar. Telur adalah sumber protein yang baik.
Tablet tambah darah bikin bayi besar dan susah lahir.	Tidak benar. Tablet tambah darah membantu mencegah kurang darah.
Semua buah tertentu harus dihindari.	Umumnya buah baik asal bersih dan tidak berlebihan.

7. Tanda Ibu Mungkin Kurang Gizi atau Kurang Darah



Gambar 2. Tanda Ibu Hamil Kurang Gizi atau Darah

Tindak lanjut kader

Jika ibu tampak lemas, pucat, berat badan tidak naik, atau sering pusing, sarankan ibu periksa ke bidan atau puskesmas.

BAGIAN 2. AKTIVITAS FISIK YANG AMAN

1. Pengertian

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh, seperti berjalan, menyapu ringan, senam hamil, atau peregangan. Pada kehamilan normal, aktivitas ringan dapat membantu tubuh lebih segar, mengurangi pegal, dan membuat tidur lebih nyaman.

2. Manfaat Aktivitas Ringan

- Mengurangi pegal-pegal.
- Membantu mengurangi sembelit.
- Membantu tidur lebih nyaman.
- Membantu menjaga berat badan.
- Membuat ibu lebih bugar.
- Membantu melatih napas.
- Membuat suasana hati lebih baik.

3. Contoh Aktivitas Aman

Aktivitas	Cara aman
Jalan kaki santai	Pilih tempat datar, tidak licin, tidak terlalu panas.
Senam hamil	Ikuti arahan bidan atau instruktur yang paham kehamilan.
Peregangan ringan	Tidak memaksa dan tidak sampai nyeri.
Pekerjaan rumah ringan	Boleh dilakukan asal tidak mengangkat berat dan tidak terlalu lelah.
Latihan napas	Bisa dilakukan sambil duduk atau berbaring nyaman.

4. Aktivitas yang Sebaiknya Dihindari

- Mengangkat benda berat.
- Melompat-lompat.
- Olahraga yang berisiko jatuh.
- Berlari berat bila tidak terbiasa.
- Naik turun tangga terlalu sering sampai kelelahan.
- Berdiri terlalu lama.

- Aktivitas di tempat panas, licin, atau berbahaya.

5. Cara Mengetahui Aktivitas Masih Aman

Tes bicara

Jika ibu masih bisa berbicara saat bergerak, biasanya aktivitas masih ringan sampai sedang. Jika sangat ngos-ngosan, pusing, nyeri, atau lemas, segera berhenti dan istirahat.

6. Kapan Harus Berhenti dan Minta Bantuan



Gambar 3. Kapan Ibu berhenti Beraktivitas

Pesan untuk keluarga

Bila ada tanda bahaya, jangan menunggu. Segera bawa ibu ke bidan, puskesmas, atau rumah sakit.

BAGIAN 3. ISTIRAHAT YANG CUKUP

1. Pengertian Sederhana

Saat hamil, tubuh ibu bekerja untuk dirinya dan bayinya. Karena itu ibu membutuhkan tidur dan istirahat cukup. Ibu hamil bukan malas bila membutuhkan istirahat.

2. Manfaat Istirahat

- Mengurangi lelah.
- Mengurangi pusing.
- Membantu tubuh lebih kuat.
- Membuat suasana hati lebih tenang.
- Membantu ibu siap menghadapi persalinan.
- Mengurangi keluhan pegal.

3. Tips Tidur Nyaman

- Tidur lebih awal.
- Kurangi bermain HP sebelum tidur.
- Gunakan bantal untuk menyangga punggung atau perut.
- Bila perut sudah membesar, tidur miring sering terasa lebih nyaman.
- Minum cukup pada siang hari, tetapi jangan terlalu banyak menjelang tidur bila sering buang air kecil malam.
- Lakukan napas pelan sebelum tidur.
- Minta bantuan keluarga untuk pekerjaan rumah yang berat.

4. Hal yang Perlu Ditanyakan Kader

Pertanyaan kader	Tujuan
Apakah ibu masih mengerjakan pekerjaan berat?	Mengetahui apakah ibu terlalu lelah.
Apakah ibu sering cemas?	Mengetahui kemungkinan gangguan tidur karena pikiran.
Apakah ibu sering mual, nyeri, atau buang air kecil malam?	Mengetahui keluhan yang mengganggu tidur.

Pertanyaan kader	Tujuan
Apakah ada masalah keluarga?	Mengetahui kebutuhan dukungan emosional.
Apakah ibu mendapat bantuan di rumah?	Mengajak keluarga membagi tugas.

Pesan kader

Keluarga perlu membantu ibu hamil agar bisa istirahat. Bantuan sederhana seperti mencuci piring, menyapu, menjaga anak, atau menemani ibu pemeriksaan sangat berarti.

BAGIAN 4. KESEHATAN MENTAL IBU HAMIL

1. Pengertian

Kesehatan mental adalah keadaan pikiran dan perasaan ibu. Saat hamil, ibu bisa merasa bahagia, takut, cemas, mudah menangis, mudah marah, atau lebih sensitif. Ini bisa terjadi karena perubahan tubuh, rasa lelah, hormon, dan pikiran tentang persalinan.

2. Perasaan yang Sering Dialami

- Takut melahirkan.
- Khawatir bayi tidak sehat.
- Cemas soal biaya persalinan.
- Mudah menangis.
- Merasa bentuk tubuh berubah.
- Takut tidak bisa menjadi ibu yang baik.
- Merasa kurang diperhatikan.
- Cepat marah atau tersinggung.

Pesan kader

Perasaan seperti ini bisa terjadi. Ibu tidak perlu malu bercerita. Keluarga perlu mendengar, bukan menyalahkan.

3. Cara Menjaga Perasaan Ibu

- Bercerita kepada orang yang dipercaya.
- Mengikuti kelas ibu hamil bila ada.
- Berdoa atau melakukan kegiatan rohani sesuai keyakinan.
- Menarik napas pelan saat cemas.
- Mengurangi mendengar cerita persalinan yang menakutkan.
- Melakukan aktivitas ringan.
- Mendengarkan musik yang menenangkan.
- Berbicara dengan bayi di dalam kandungan.
- Mengusap perut dengan lembut.
- Meminta bantuan bila lelah.

4. Latihan Napas Sederhana

- Duduk dengan nyaman.
- Tarik napas pelan lewat hidung.
- Tahan sebentar bila nyaman.
- Keluarkan napas pelan lewat mulut.
- Ulangi 5 sampai 10 kali.

Kalimat panduan kader

Tarik napas pelan, Bu. Bayangkan udara segar masuk. Lalu keluarkan pelan-pelan sambil melemaskan bahu.

5. Tanda Ibu Perlu Bantuan Lebih Lanjut

- Menangis hampir setiap hari.
- Tidak mau makan.
- Sulit tidur terus-menerus.
- Tidak mau bicara dengan siapa pun.
- Merasa tidak berguna.
- Sangat takut berlebihan.
- Sering marah tidak terkendali.
- Mengatakan ingin menyakiti diri sendiri.
- Mengatakan tidak ingin hidup.
- Tidak peduli dengan kehamilannya.

Tindak lanjut aman

Jika ada tanda di atas, jangan dimarahi. Dampingi ibu dan segera hubungi bidan, puskesmas, dokter, psikolog, atau layanan kesehatan terdekat.

6. Kalimat yang Mendukung dan yang Perlu Dihindari

Lebih baik mengatakan	Hindari mengatakan
Ibu capek ya? Sini istirahat dulu.	Kamu kok manja.
Apa yang bisa saya bantu?	Hamil kan biasa, jangan lebay.
Kita periksa bareng ya.	Jangan banyak mengeluh.

Lebih baik mengatakan	Hindari mengatakan
Ibu tidak sendirian.	Ibu lain juga bisa.
Kalau takut, cerita saja.	Itu cuma perasaanmu saja.

BAGIAN 5. DUKUNGAN SUAMI DAN KELUARGA

1. Pengertian Sederhana

Kehamilan bukan hanya tanggung jawab ibu. Suami dan keluarga ikut berperan menjaga kesehatan ibu dan bayi. Dukungan keluarga membuat ibu merasa lebih tenang, diperhatikan, dan siap menghadapi persalinan.

2. Peran Suami

- Mengantar ibu periksa kehamilan.
- Mengingatkan jadwal minum tablet tambah darah.
- Membantu pekerjaan rumah.
- Tidak merokok di dekat ibu hamil.
- Menyiapkan makanan bergizi sesuai kemampuan keluarga.
- Mendengarkan keluhan ibu.
- Mengikuti kelas ibu hamil bila ada.
- Mengusap perut dan berbicara dengan bayi.
- Menyiapkan biaya persalinan.
- Menyiapkan kendaraan bila sewaktu-waktu harus ke fasilitas kesehatan.
- Mengetahui tanda bahaya kehamilan.
- Membantu mengambil keputusan cepat saat darurat.

3. Peran Keluarga

- Tidak memberi beban kerja berat kepada ibu.
- Membantu menjaga anak lain.
- Mendukung ibu makan bergizi.
- Mengingatkan ibu untuk istirahat.
- Tidak membuat ibu stres.
- Tidak memaksa ibu mengikuti pantangan makanan yang tidak jelas.
- Membantu ibu periksa kehamilan.
- Mendukung keputusan untuk melahirkan di fasilitas kesehatan.
- Membantu menyiapkan perlengkapan ibu dan bayi.
- Menjadi teman bicara ibu.

4. Rencana Persalinan Keluarga

Hal yang disiapkan	Isi yang perlu ditulis keluarga
Tempat bersalin	Bidan, puskesmas, atau rumah sakit.
Penolong persalinan	Bidan atau dokter.
Pendamping	Suami, ibu, mertua, atau keluarga.
Kendaraan	Motor, mobil, ambulans desa, atau kendaraan tetangga yang siap.
Biaya/jaminan kesehatan	BPJS, tabungan, atau bantuan keluarga.
Donor darah bila perlu	Nama keluarga/tetangga yang siap dan cocok.
Tas persalinan	Kain, baju bayi, baju ibu, pembalut, dokumen.
Dokumen	KTP, KK, BPJS, Buku KIA.

5. Tanda Bahaya yang Harus Diketahui Keluarga

- Perdarahan dari jalan lahir.
- Sakit kepala hebat.
- Pandangan kabur.
- Bengkak pada wajah, tangan, atau kaki.
- Nyeri perut hebat.
- Demam tinggi.
- Kejang.
- Gerak bayi berkurang atau tidak terasa.
- Keluar air ketuban sebelum waktunya.
- Muntah terus dan tidak bisa makan/minum.
- Sesak napas berat.
- Ibu tampak sangat lemah atau pingsan.

Jangan menunda

Kader dan keluarga tidak perlu memastikan penyebabnya. Bila ada tanda bahaya, segera arahkan ke bidan, puskesmas, atau rumah sakit.

BAGIAN 6. KEBERSIHAN DIRI, LINGKUNGAN, DAN KELUHAN UMUM

1. Kebersihan Diri Ibu Hamil

- Mandi secara teratur.
- Mencuci tangan dengan sabun.
- Menjaga kebersihan daerahewanitaan.
- Mengganti pakaian dalam bila lembap.
- Menjaga kebersihan gigi dan mulut.
- Memakai alas kaki agar tidak terpeleset atau terluka.
- Memotong kuku secara rutin.

2. Kebersihan Makanan

- Cuci tangan sebelum memasak dan makan.
- Cuci sayur dan buah.
- Masak lauk sampai matang.
- Tutup makanan agar tidak dihinggapi lalat.
- Minum air matang atau air yang aman.
- Jangan makan makanan yang basi.

3. Lingkungan Rumah

- Tidak penuh asap rokok.
- Tidak licin.
- Memiliki udara yang baik.
- Memiliki jamban sehat bila memungkinkan.
- Memiliki air bersih.
- Tidak banyak sampah menumpuk.

4. Keluhan Umum dan Cara Mengurangi

Keluhan	Yang bisa dilakukan	Segera periksa bila
Mual dan muntah ringan	Makan sedikit tetapi sering; hindari bau menyengat; minum sedikit-sedikit.	Muntah terus, tidak bisa makan/minum, sangat lemas, atau berat badan turun.

Keluhan	Yang bisa dilakukan	Segera periksa bila
Sering buang air kecil	Tetap minum cukup; jangan menahan kencing; jaga kebersihan.	Kencing nyeri, panas, berdarah, atau disertai demam.
Pegal punggung	Hindari angkat berat; duduk nyaman; gunakan bantal; peregangan ringan.	Nyeri berat, tidak membaik, atau disertai tanda bahaya.
Kaki bengkak ringan	Istirahat dengan kaki sedikit ditinggikan; jangan berdiri terlalu lama.	Bengkak tiba-tiba, sakit kepala hebat, pandangan kabur, atau nyeri ulu hati.
Sembelit	Minum cukup; makan sayur dan buah; bergerak ringan; jangan menahan BAB.	Sangat nyeri, berdarah, atau tidak membaik.

LAMPIRAN 1. LEMBAR CEK HARIAN IBU HAMIL

Kegiatan harian	Sudah	Belum	Catatan
Makan utama 3 kali atau lebih sering bila mual	[]	[]	
Ada lauk saat makan	[]	[]	
Makan sayur	[]	[]	
Makan buah	[]	[]	
Minum air putih cukup	[]	[]	
Minum tablet tambah darah sesuai anjuran	[]	[]	
Bergerak ringan atau jalan santai	[]	[]	
Tidur malam cukup	[]	[]	
Beristirahat siang/berbaring	[]	[]	
Bercerita bila cemas/sedih	[]	[]	
Suami/keluarga membantu	[]	[]	
Tidak terpapar asap rokok	[]	[]	

LAMPIRAN 2. LEMBAR PANTAU KADER SAAT KUNJUNGAN RUMAH

Hal yang ditanyakan kader	Ya	Tidak	Catatan
Ibu sudah periksa kehamilan bulan ini	☐	☐	
Ibu punya Buku KIA	☐	☐	
Ibu minum tablet tambah darah	☐	☐	
Ibu makan cukup	☐	☐	
Ibu sering pusing/lemas	☐	☐	
Ibu mengalami perdarahan	☐	☐	
Gerak bayi terasa seperti biasa	☐	☐	
Ibu bisa tidur cukup	☐	☐	
Ibu sering sedih/cemas berat	☐	☐	
Suami/keluarga mendukung	☐	☐	
Ada rencana tempat bersalin	☐	☐	
Ada kendaraan/biaya darurat	☐	☐	

Catatan kader

Bila ada tanda bahaya, jangan menunggu kunjungan berikutnya. Segera sarankan ibu ke fasilitas kesehatan.

LAMPIRAN 3. FORM RENCANA PERSALINAN KELUARGA

Hal yang disiapkan	Diisi oleh keluarga
Nama ibu hamil	
Perkiraan tanggal persalinan	
Tempat bersalin	
Penolong persalinan	
Pendamping persalinan	
Kendaraan yang siap digunakan	
Nomor kontak penting	
Biaya/jaminan kesehatan	
Calon donor darah bila perlu	
Tas persalinan sudah disiapkan	☐ Ya ☐ Belum
Dokumen sudah disiapkan	☐ KTP ☐ KK ☐ BPJS ☐ Buku KIA