

7

REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201800979, 22 Januari 2018

**Pencipta**

Nama : **Dr. Merry Wijaya, M.Kes.**

Alamat : **Jl Situ No 36 Rt 9 Rw-10 Keluahan Sukahaji Kec. Babakan Ciparay, Bandung, Jawa Barat, 45363**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

**Pemegang Hak Cipta**

Nama : **Universitas Padjadjaran**

Alamat : **Jalan Raya Bandung-Sumedang Km. 21 Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat, 45363**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **Buku Panduan Pelatihan Kader Kesehatan**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **10 Mei 2014, di Bandung**

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.**

Nomor pencatatan : **000100338**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001



**Merry Wijaya** adalah seorang bidan, lahir di Tebing Tinggi 6 Mei 1957, tercatat sebagai staf pengajar di Department Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran. Pada tahun 2002 - 2010 pernah menjadi staf pengajar di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bandung. Pendidikan S1 di Sekolah Tinggi Administrasi Negara, S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Peminatan

Kesehatan Reproduksi di Universitas Indonesia, S3 Pendidikan Non Formal di Universitas Pendidikan Indonesia dengan kajian Pengembangan model pelatihan partisipatif berbasis gender untuk kader dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak di desa Pataruman Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. Selain mengajar dan melakukan penelitian serta pengabdian kepada masyarakat, juga aktif mengikuti berbagai pelatihan dan menulis artikel dan dimuat di Jurnal Nasional maupun Internasional. Karir yang dicapai tidak terlepas dari dukungan suami tercinta Azis Syarifudin, SH., CN dan ke 2 anak tersayang, Indira Dharmayanti, SH., Mkn dan dr. Buntoro Indra Dharmadi.

## IBU PINTAR MELEWATI MASA KEHAMILAN SAMPAI NIFAS DENGAN AMAN DAN SEHAT



### BUKU PANDUAN PELATIHAN KADER KESEHATAN

Merry Wijaya

Di bawah Payung Penelitian Hibah Unggulan ALG  
Prof. Dr. Dany Hilmanto, dr., Sp. A (K)

PUSAT STUDI KOMUNITAS DAN KEBUGARAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PADJADJARAN



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penyusunan Buku Panduan Pelatihan Kader Kesehatan. Terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan Buku Panduan ini.

Buku Panduan Pelatihan Kader Kesehatan merupakan salah satu media pengembangan asuhan keterampilan yang dapat kader berikan pada ibu hamil dengan cukup komprehensif. Buku Panduan ini disusun berdasarkan teori-teori dan kebutuhan kader untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dalam memberikan pelayanan pada masyarakat yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak, dimulai dari masa kehamilan sampai nifas, perawatan bayi baru lahir dan Program Keluarga Berencana. Kader juga dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan mengenai komunikasi dan cara untuk memotivasi ibu hamil selama proses kehamilan hingga setelah melahirkan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa buku panduan ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu kritik dan

saran penulis harapkan sebagai penyempurnaan. Semoga buku panduan ini dapat berguna bagi semua pihak, baik pemerintah, organisasi profesi, akademisi, sektor swasta, dan masyarakat serta berkontribusi secara positif bagi pembangunan kesehatan di Indonesia.

Bandung, Agustus, 2017

Penulis

**Penyusun**

**Dr. Merry Wijaya, Dra., M.Kes**

**Editor**

**Ariyati Mandiri, SST., M.Keb**

**Wenny Friska, SST**

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
BUKU PANDUAN PELATIHAN KADER .....	1
MATERI INTI I Pentingnya Pelatihan Berbasis Gender dalam Meningkatkan Kompetensi Kader tentang Kesehatan Ibu dan Anak .....	6
MATERI INTI II Peran Gender Sebagai Pendukung Kesehatan Ibu dan Anak .....	18
MATERI INTI III Implementasi Nilai Gender dalam Kesehatan Ibu dan Anak .....	30
MATERI INTI IV Kehamilan .....	45
MATERI INTI V Anemia dalam Kehamilan .....	68
MATERI INTI VI Menghadapi Kehamilan dan Persalinan .....	76

MATERI INTI VII	Tanda Bahaya Selama Masa Nifas.....	94
MATERI INTI VIII	Perawatan Payudara .....	110
MATERI INTI IX	Perawatan Tali Pusat.....	128
MATERI INTI X	Memandikan Bayi .....	136
MATERI INTI XI	Gizi dan Perkembangan Balita Sesuai Usia ...	148
MATERI INTI XII	Pentingnya Imunisasi .....	164
MATERI INTI XIII	Jenis-Jenis Kontrasepsi.....	177
MATERI PENUNJANG I	Komunikasi Efektif .....	197
DAFTAR PUSTAKA	.....	213



## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Masa Penyimpanan ASI Perah .....	106
Tabel 2	Kelengkapan Memandikan Bayi .....	140
Tabel 3	Pertumbuhan dan Perkembangan sesuai dengan usia .....	161
Tabel 4	Tahap Perkembangan Bayi dan Balita sesuai dengan usia .....	162

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Posisi tidur ibu hamil .....	54
Gambar 2	Senam Hamil .....	56
Gambar 3	Bengkak Kaki .....	58
Gambar 4	Cara Periksa Bengkak Pada Kaki .....	59
Gambar 5	Derajat Kedalaman Bengkak pada Kaki .....	59
Gambar 6	Periksa Kehamilan .....	63
Gambar 7	Minum tablet Fe .....	64
Gambar 8	Sumber Zat Makanan Ibu Hamil .....	67
Gambar 9	Porsi Makan Ibu Hamil.....	75
Gambar 10	Kaki Normal dan Bengkak pada Ibu Hamil.....	88
Gambar 11	Tanda Bahaya Kehamilan .....	89
Gambar 12	Penempelan Stiker P4K di Rumah Ibu Hamil .....	91
Gambar 13	Persalinan oleh Tenaga Kesehatan .....	91
Gambar 14	Persiapan Biaya Persalinan.....	91
Gambar 15	Donor Darah .....	92

Gambar 16	Payudara yang mengalami Pembengkakan .....	100
Gambar 17	Teknik Menyusui yang Benar.....	101
Gambar 18	Posisi Tangan saat Memerah ASI.....	103
Gambar 19	Teknik Memerah ASI dengan Tangan .....	104
Gambar 20	Contoh Pompa ASI.....	105
Gambar 21	Botol dan Plastik Penyimpanan ASI .....	105
Gambar 22	Tahap 1 Melihat Bentuk Payudara di Cermin .....	120
Gambar23	Tahap 2 Periksa Payudara dengan Diangkat KeduaTangan .....	121
Gambar24	Tahap 3 Berdiri di Depan Cermin Tangan Disamping .....	122
Gamba25	Tahap 4 Menegangkan Otot Bagian dengan Berkacak Pinggang .....	122
Gambar 26	Tahap 5 Persiapan Melakukan SADARI .....	123
Gambar 27	Tahap 6 Pemeriksaan Payudara dengan Vertical Strip .....	124

Gambar28	Tahap 7 Pemeriksaan Payudara dengan Cara Memutar.....	125
Gambar 29	Tahap 8 Pemeriksaan Cairan di Puting Payudara.	126
Gambar 30	Tahap 9 Pemeriksaan Ketiak.....	126
Gambar 31	Perawatan tali pusat.....	134
Gambar 32 - 33	Persiapan Memandikan Bayi .....	141
Gambar 34 - 40	Cara Mencuci Tangan .....	142
Gambar 41 - 53	Langkah-langkah Memandikan Bayi .....	144
Gambar 54	Memandikan Bayi.....	147
Gambar 55	Gizi seimbang pada balita.....	153
Gambar56	Panduan Cara Penyajian, Tekstur dan Frekuensi Makan .....	158
Gambar 57	Jadwal Imunisasi Anak 0-18 tahun tahun 2017 ...	175
Gambar 58	Berbagai Alat Kontrasepsi .....	181
Gambar 59	Metode Kalender.....	181
Gambar 60	Cara Pemakaian Kondom .....	184

Gambar 61	Diafragma dan Penutup Serviks.....	186
Gambar 62	Kontrasepsi Pil.....	187
Gambar 63	Kontrasepsi Implan.....	190
Gambar 64	Kontrasepsi IUD.....	193

**BUKU PANDUAN PELATIHAN KADER  
IBU PINTAR MELEWATI MASA KEHAMILAN SAMPAI NIFAS  
DENGAN AMAN DAN SEHAT**

**1. Tujuan**

Setelah mengikuti pelatihan calon kader ibu hamil diharapkan dapat mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu hamil yang ada di wilayahnya, untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil dan keluarganya tentang dampak diskriminasi gender terhadap kesehatan ibu khususnya selama masa kehamilan; cara ibu dapat melewati masa kehamilan dengan baik dan dukungan suami, pentingnya perawatan kehamilan, memahami bagaimana terjadinya kehamilan; perubahan tubuh ibu selama kehamilan; cara mengatasi berbagai keluhan ibu hamil; aktivitas yang perlu dilakukan oleh ibu selama kehamilan; pentingnya makanan sehat dan pencegahan anemia saat kehamilan; persiapan psikologis dalam menghadapi kehamilan; cara yang aman dalam melakukan hubungan seksual selama kehamilan; mengetahui obat yang aman dan yang berbahaya untuk dikonsumsi ibu hamil; tanda-tanda bahaya pada kehamilan; manfaat perencanaan