



Siaran Pers

Nomor: 021/SiaranPers-PB/RSUI/IXII/2022

Depok, 20 Desember 2022

**Seminar Awam #BicaraSehat RSUI
“Persiapkan Bahagiamu Ibu, Jadilah Ibu Terbaik”**

RS Universitas Indonesia (RSUI) kembali menggelar rangkaian seminar awam dengan tajuk utama: **“Persiapkan Bahagiamu Ibu, Jadilah Ibu Terbaik”**. Seminar ini juga turut memeriahkan Hari Ibu pada 22 Desember mendatang.

Kesiapan menjadi orang tua, terutama bagi Ibu, sangat diperlukan sebelum anak lahir. Sikap mental Ibu dalam menyambut kehadiran anak dan bagaimana menjalankan peran sebagai orang tua sangat membantu menentukan kesehatan anak secara fisik, mental dan sosial.

Seminar Awam Bicara Sehat ini hadir untuk memberikan pengetahuan dan informasi seputar isu yang diangkat. Seminar ini dimoderatori oleh **Bdn. Yulie Yana Yasmin, S.Tr.Keb** yang merupakan Bidan di RSUI.

Narasumber pertama dalam seminar ini yaitu **dr. Natasya Prameswari, Sp.OG** yakni seorang dokter spesialis obstetri dan ginekologi di RSUI. Dokter Tasya membawakan materi dengan tema “Persiapan Persalinan: Menjemput Pertemuan Pertama dengan si Buah Hati”. Dokter Tasya mengawali materi dengan menjelaskan pentingnya periode 1000 hari pertama kehidupan yang terdiri dari 720 hari (9 bulan dalam kandungan) ditambah 730 hari (usia 2 tahun). Periode ini merupakan masa yang sangat krusial untuk tumbuh kembang anak, sehingga ibu hamil harus memperhatikan asupan gizinya bahkan sebelum mengandung. Saat mengandung, organ sudah terbentuk 3 minggu sejak konsepsi, ini periode krusial dimana mulai terbentuknya otak, jantung, dan anggota gerak tubuh.

Saat hamil, kunjungan antenatal ke tenaga kesehatan juga sangat penting. Kunjungan antenatal disarankan untuk dilakukan sebanyak 6 pertemuan yang juga diadaptasi dari rekomendasi WHO, yang terdiri dari 1 kali saat trimester 1, 2 kali saat trimester 2, dan 3 kali saat trimester 3. Kunjungan antenatal pada trimester 1 utamanya dilakukan untuk melakukan deteksi dini kelainan medis dan preeklampsia (hipertensi pada kehamilan). Ibu hamil akan menjalani beberapa pemeriksaan laboratorium, serta pengukuran indeks massa tubuh, yang bertujuan untuk menentukan rekomendasi penambahan kenaikan berat badan saat hamil.

Saat kunjungan antenatal, ibu hamil juga direkomendasikan untuk melakukan pemeriksaan USG. Pada trimester 1, pemeriksaan USG ini berguna untuk mengonfirmasi kehamilan dan usia kehamilan. Kemudian pada trimester 2, USG ini berguna untuk mengevaluasi pertumbuhan janin, ketuban, plasenta, dan kelainan organ. Sementara pada trimester 3, USG ini juga dilakukan untuk mengevaluasi pertumbuhan janin, ketuban, dan plasenta.



Pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu hamil tidak hanya dari zat gizi makro, tapi juga dengan gizi mikro. Beberapa zat yang penting seperti asam folat, minimal dikonsumsi 400 mcg per hari. Selain itu zat besi juga penting untuk mencegah anemia pada ibu hamil yang seringkali terjadi. Menurut WHO dan ACOG, anemia dalam kehamilan dikelompokkan menjadi: trimester pertama ($Hb < 11 \text{ g/dl}$), trimester 2 ($Hb < 10,5 \text{ g/dl}$), trimester 3 ($Hb < 11 \text{ g/dl}$), dan pasca persalinan ($Hb < 10 \text{ g/dl}$). Ibu hamil yang mengalami anemia berisiko melahirkan bayi prematur atau bayi berat badan lahir rendah.

Di akhir, dokter Tasya menjelaskan beberapa tanda bahaya kehamilan, yang mana jika hal-hal ini terjadi harus segera dibawa ke pelayanan kesehatan. Beberapa tanda bahaya kehamilan seperti janin dirasakan kurang bergerak dibanding sebelumnya, muntah terus dan tak mau makan, demam tinggi, air ketuban keluar sebelum waktunya, perdarahan pada hamil muda atau hamil tua, dan adanya pembengkakan pada kaki, tangan, wajah, atau sakit kepala disertai kejang.

Narasumber kedua dalam seminar ini yaitu **dr. Cynthia Centauri, Sp.A** yakni seorang dokter spesialis anak di RSUI. Dokter Cynthia membawakan materi dengan tema “Ibu, Ayo Berikan yang Terbaik untuk Bayi Baru Lahir.” Dokter Cynthia mengawali materi dengan menjelaskan beberapa hal yang perlu dipersiapkan untuk menyambut buah hati. Hal yang pertama dan utama yaitu berusaha untuk memberikan nutrisi terbaik untuk buah hati melalui ASI (Air Susu Ibu). Banyak kelebihan dari ASI, diantaranya 1) ASI mengandung zat gizi paling sempurna untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, 2) melindungi dari infeksi karena mendapatkan transfer nutrisi dan imunitas dari ibu, 3) komposisi ASI selalu “berubah” sesuai kebutuhan nutrisi bayi, 4) mengandung asam lemak esensial, 5) mengandung enzim yang membantu pencernaan, 6) selalu tersedia bersih dan segar, dan 7) meningkatkan ikatan batin antara ibu dan anak, dan masih banyak manfaat lainnya bagi ibu maupun anak.

Dalam memberikan ASI kepada anak, ibu harus memahami posisi pelekatan yang tepat. Terdapat 4 poin utama posisi, yaitu kepala dan tubuh bayi sejajar, bayi digendong dekat dengan tubuh ibu, seluruh tubuh bayi ditopang, dan bayi mendekati payudara, hidung melekat pada puting. Bayi baru lahir yang sehat harus segera disusui dalam 1 jam pertama setelah lahir (Inisiasi Menyusu Dini). Bila pada hari-hari pertama menyusui jumlah ASI sedikit, itu normal, yaitu jika pada kisaran 2-10 ml/menetek pada hari ke-1 dan 5-15 ml/menetek pada hari ke-2. Beberapa tanda kecukupan ASI diantaranya bayi berkemih 4-6 kali per hari, frekuensi menyusui ≥ 8 kali per hari, pada awal-awal kehidupan (72 jam pertama), kehilangan berat badan tidak melebihi 10% pada bayi cukup bulan, bayi puas setelah menyusui, dan BAB 3x per hari setelah usia 1 hari.

Selain itu dokter Cynthia juga menjelaskan beberapa pemeriksaan skrining bayi baru lahir yang penting untuk mendeteksi adanya kelainan pada tubuh, diantaranya skrining TSH neonatus untuk mengecek fungsi tiroid, cek golongan darah dan rhesus, bilirubin, 17OHP, pemeriksaan telingan OAE, serta pemeriksaan tambahan pada bayi risiko tinggi seperti prematur yaitu dengan cek mata, telinga (pemeriksaan BERA), USG kepala, dan sebagainya.



Di akhir, dokter Cynthia juga mengingatkan bahwa dukungan orang-orang sekitar ibu juga sangat penting, mulai dari suami, keluarga lainnya, dan juga tenaga kesehatan.

Narasumber ketiga dalam seminar ini yaitu **Putri Nur Husna, A.Md.Keb** yakni seorang bidan dan fasilitator prenatal yoga dan *hypnobirthing* di RSUI. Bidan Putri membawakan materi dengan tema “Rencana Persalinan, Apa yang Perlu Diketahui?”. Bidan Putri mengawali materi dengan menjelaskan 3 komponen persiapan persalinan, yaitu dari sisi pengetahuan, fisik, dan spiritual. Ibu hamil harus tahu apa yang terjadi pada tubuhnya, dan tak kalah penting kesiapan mental ibu.

Bidan Putri memaparkan 5 faktor yang dapat memperlancar persalinan, diantaranya *power* (kekuatan kontraksi), *passageway* (panggul dan jalan lahir), *psychology* (stress dan emosi), *position* (posisi bayi dan plasenta), serta penolong persalinan.

Agar kontraksi lancar, Bidan Putri menyarankan agar ibu bernapas dengan baik, cari suatu hal yang dapat mengalihkan fokus dari nyeri persalinan, makan dan minum air putih yang banyak, kompres hangat, serta minta suami untuk melakukan pijatan di tubuh ibu.

Kemudian, dalam mempersiapkan panggul dan jalan lahir, Bidan Putri menyarankan untuk melakukan latihan rutin yang dapat membantu menyeimbangkan rahim dan membuka panggul, selain itu postur tubuh juga harus baik, dan ibu hamil diharapkan aktif bergerak ketika proses persalinan (dengan berjalan, *squatting*, dan menggunakan *birthing ball*).

Hal selanjutnya yaitu kelola stres dan emosi, diharapkan suami dan keluarga dapat mendukung ibu selama kehamilan sampai proses persalinan, dan kesiapan ibu dan suami ini juga dipengaruhi oleh pengetahuan tentang persalinan. Bidan Putri juga menjelaskan bahwa posisi bayi dalam rahim dapat mempengaruhi kelancaran proses persalinan atau jenis persalinan seperti apa yang akan ibu alami. Agar posisi optimal, ibu disarankan untuk rutin melakukan olahraga yang melatih otot dasar panggul, serta lakukan *balancing* dan optimalisasi postur tubuh ibu.

Faktor kelima yaitu penolong persalinan. Pilihlah penolong persalinan yang suportif terhadap rencana persalinan ibu, yang bisa memberikan informasi tentang kebutuhan ibu selama hamil sampai persalinan, dan bangun kepercayaan dengan penolong persalinan yang ibu pilih.

Di akhir, Bidan Putri juga menyarankan agar ibu membuat birth plan agar ibu mengetahui apa prioritas dan apa yang diinginkan untuk persalinannya. Tuliskan hal-hal yang ingin ibu lakukan yang dapat membantu memperlancar proses persalinan. Setelah itu diskusikan perencanaan yang ibu susun dengan penyedia layanan yang ibu pilih.

Antusiasme peserta sangat tinggi, dengan jumlah peserta sebanyak 110 orang, dan juga berbagai pertanyaan yang muncul pada seminar ini. Bagi Sahabat RSUI yang masih penasaran mengenai persiapan kehamilan dan persalinan dengan senang hati dokter-dokter RSUI akan membantu memberikan saran medis di poli rawat jalan RSUI.

RSUI berharap kegiatan Seminar Awam Bicara Sehat Virtual ini dapat terus hadir sebagai salah satu upaya promotif dan preventif kepada masyarakat luas. Untuk mendapatkan informasi



RUMAH SAKIT
UNIVERSITAS
INDONESIA



terkait pelaksanaan seminar Bicara Sehat selanjutnya dapat dipantau melalui *website* dan media sosial RSUI.

Siaran ulang dari seminar awam ini dapat juga disaksikan di channel Youtube RSUI pada link berikut <https://www.youtube.com/watch?v=7G-aPl6dCIw> . Sampai bertemu kembali di ajang berikutnya!

Humas RSUI

Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI)

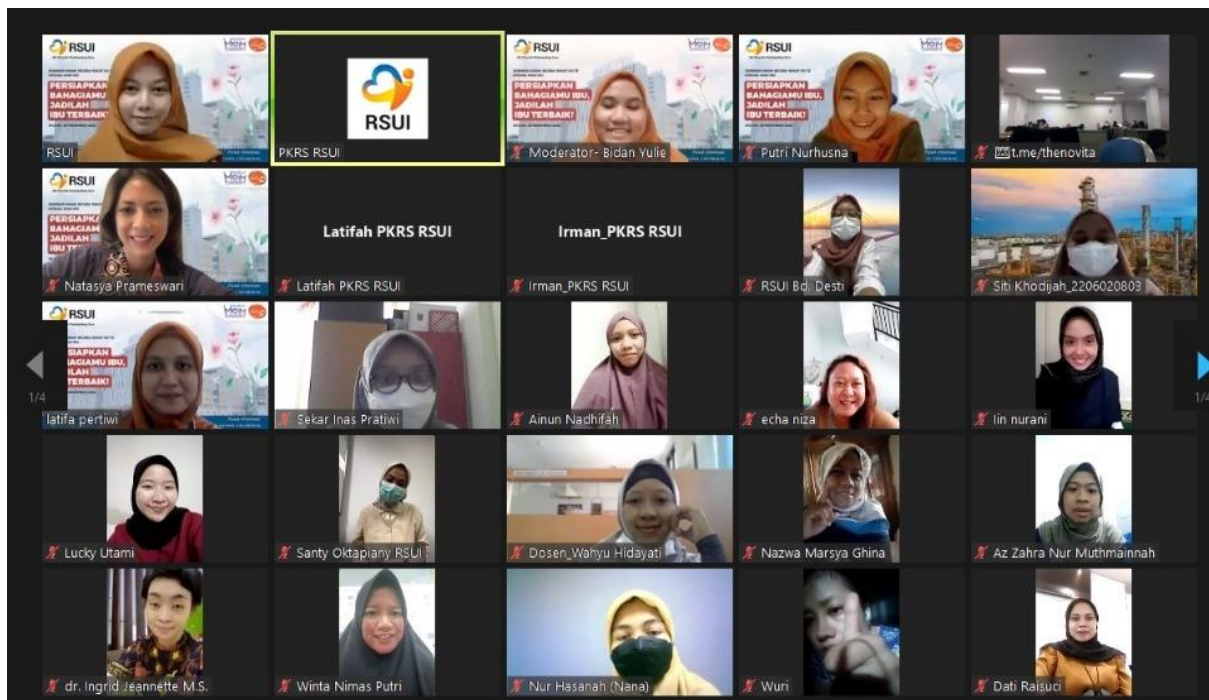
📍 Jl. Prof. Dr. Bahder Djohan,
Kampus UI Depok,
Depok, Jawa Barat

* Informasi dan Layanan Pelanggan :

021 508 2929 2

0811 9113 913 (pesan WA)

Dokumentasi :





RUMAH SAKIT
UNIVERSITAS
INDONESIA

