



**LAPORAN PELAKSANAAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**PEMBERIAN *STIMULASI INTELEKTUAL DAN
PSIKOLOGIS PRALAHIR* : MENDIDIK ANAK MULAI DARI
DALAM KANDUNGAN SEBAGAI UPAYA MENCAPAI
PERKEMBANGAN ANAK YANG OPTIMAL**

Oleh :

**Herdina Indrijati, S.Psi
Dra. Woelan Handadari, M.Si.
Endah Mastuti, S.Psi**

Dibiayai oleh Proyek Pengembangan Universitas Airlangga
Sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Penerapan IPTEK dan Program Vucer
Nomor : 238 / J03.19/PM/2004

**LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS AIRLANGGA**

2004

RINGKASAN

Pemberian Stimulasi Intelektual dan Psikologis Pralahir : **Mendidik Anak Mulai Dari Dalam Kandungan Sebagai Upaya Mencapai** **Perkembangan Anak Yang Optimal**

PERMASALAHAN

A. Analisis Situasi

Berdasarkan survey lapangan pada tanggal 7 Januari 2002 di Puskesmas Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember diperoleh data yang cukup menarik. Dari sampel yang diminta pendapatnya mengenai stimulasi pralahir, 2 orang bidan yang bertugas menyatakan pernah mengetahui stimulasi pralahir konvensional namun keduanya (100 %) belum mengetahui metode yang terbaru. Sedangkan para orang tua, terutama para ibu yang sedang memeriksakan kandungannya ke puskesmas tersebut, sebanyak 7 orang kesemuanya (100 %) belum mengetahui metode stimulasi prenatal terbaru tersebut. Oleh karena itu mereka harus mulai disadarkan, bahwa janin sedang berada di dalam "ruang kelas" dimana mereka sebenarnya sudah siap untuk mulai belajar. Selain itu orang tua juga harus memahami bahwa janin mereka bisa melakukan hubungan dengan "dunia di luar" rahim ibunya. Oleh karena itulah maka sudut pandang orang tua harus mulai berubah, dan mulai belajar untuk "berhubungan dan menjalin komunikasi" dengan janin mereka sedini mungkin supaya nantinya anak mereka bisa berkembang secara optimal dan mejadi manusia yang lebih unggul daripada generasi sebelumnya.

Oleh karena itulah maka kami merasa perlu memperkenalkan paradigma baru kepada para orang tua mengenai pentingnya menstimulasi janin mereka sedini mungkin melalui suatu pelatihan teknik-teknik stimulasi / pendidikan intelektual pralahir. Karena sebenarnya Tujuan dari pendidikan pralahir adalah membantu orang tua dan anggota keluarga memberikan lingkungan lebih baik bagi bayi, memberikan peluang untuk belajar sejak dini dan mendorong perkembangan hubungan positif antara orang tua dengan anak.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan analisis situasi diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah upaya untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai kesehatan fisik ibu yang sedang hamil?
2. Bagaimanakah upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran para orang tua tentang pentingnya menjaga kesehatan psikis ibu yang sedang hamil?
3. Bagaimanakah memberikan informasi tentang pentingnya pemberian stimulasi pralahir kepada masyarakat terutama para ibu-ibu, petugas kesehatan, kader posyandu yang masih awam ?
4. Bagaimanakah bentuk metode stimulasi pralahir dan cara melakukannya agar bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

TUJUAN KEGIATAN

1. Meningkatkan wawasan orang tua, kader posyandu dan tim penggerak PKK mengenai perkembangan fisik janin
2. Meningkatkan wawasan orang tua, kader posyandu dan tim penggerak PKK mengenai pentingnya kesehatan fisik ibu yang sedang hamil
3. Meningkatkan wawasan orang tua, petugas kesehatan, kader posyandu dan tim penggerak PKK mengenai pentingnya kesehatan psikis ibu yang sedang hamil
4. Meningkatkan wawasan orang tua, petugas kesehatan, kader posyandu dan tim penggerak PKK mengenai pentingnya stimulasi pralahir bagi janin sejak sedini mungkin
5. Memperkenalkan sekaligus mempraktekkan metode stimulasi pralahir sehingga tercapai perkembangan janin yang optimal

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 10 Oktober 2004 bertempat di balai RW VIII Kelurahan Sumbersari Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. Dihadiri oleh 32 peserta.

A. Realisasi Pemecahan Masalah

1. Pelatihan dengan metode ceramah dan diskusi dalam hal :
 - a. Pemahaman mengenai perkembangan fisik dan psikologis janin
 - b. Pemahaman mengenai pentingnya stimulasi pralahir bagi janin
 - c. Mengenal metode stimulasi /pendidikan pralahir yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari
 - d. Pemecahan masalah fisik dan psikologis yang dihadapi orang tua selama masa kehamilan

2. Meningkatkan ketrampilan orang tua dan kader kesehatan mengenai cara praktis, efektif dan efisien untuk menstimulasi janin sedini mungkin serta mencoba mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari

B. Khalayak Sasaran

Pada kegiatan kali ini yang menjadi khalayak sasaran adalah orang tua yaitu ibu dan ayah yang istrinya sedang mengandung, para penyuluh kesehatan, kader posyandu serta ibu-ibu tim penggerak PKK yang nantinya bisa mentransfer pengetahuan mereka kepada orang lain

C. Metode Yang Digunakan

1. Pelatihan, ceramah dan diskusi tentang:
 - a. Perkembangan fisik janin
 - b. Kesehatan ibu hamil dan janin
 - c. Perkembangan psikologis dan intelektual janin
 - d. Pentingnya stimulasi pralahir bagi janin

2. Menggunakan Alat peraga dan media audiovisual untuk menunjukkan
 - a. Perkembangan fisik janin dari masa konsepsi sampai dilahirkan
 - b. Pengaruh/dampak pemberian stimulasi prenatal yang bersifat negatif (misal alkohol, rokok dan stres pada ibu hamil)
 - c. Metode stimulasi /pendidikan pralahir yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

3. Diskusi untuk membantu orang tua dan para kader kesehatan dalam memecahkan masalah fisik dan psikologis yang dihadapi orang tua selama masa kehamilan
4. Memperagakan dan mempraktekkan metode stimulasi prenatal.

HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, khalayak sasaran sudah memperoleh tambahan pengetahuan mengenai :

1. Pemahaman mengenai perkembangan fisik janin
2. Pemahaman mengenai perkembangan psikologis janin
2. Pemahaman mengenai pentingnya stimulasi pralahir bagi janin
3. Pemecahan masalah fisik dan psikologis yang dihadapi orang tua selama masa kehamilan
4. Bentuk-bentuk metode stimulasi /pendidikan pralahir yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari
5. Mempraktekkan metode stimulasi pralahir

B. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini yang mengambil tema

Pemberian Stimulasi Intelektual dan Psikologis Pralahir : Mendidik Anak Mulai Dari Dalam Kandungan Sebagai Upaya Mencapai Perkembangan Anak Yang Optimal dapat dilaksanakan dengan lancar dan baik sehingga bisa memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan bagi peserta.

Bagi para peserta, materi dan metode yang diberikan dirasakan sudah bisa diterima dan dipahami dengan maksimal. Peserta juga bisa mempraktekkan metode stimulasi prenatal yang diajarkan dengan cukup baik. Selain itu para peserta cukup

antusias dan telah menyanggupi untuk menyampaikan pengetahuan yang telah mereka peroleh tersebut kepada orang lain.

C. Saran

C.1. Untuk Orang Tua

1. Perlu lebih memperhatikan kesehatan fisik ibu dan janin
2. Memperhatikan perkembangan dan kesehatan psikologis ibu hamil dan janinnya
3. Banyak mencari informasi mengenai merawat kehamilan
4. Tidak segan untuk berkonsultasi kepada petugas kesehatan
5. Memberikan stimulasi pralahir sedini mungkin

C.2. Untuk petugas kesehatan, kader posyandu, Tim Penggerak PKK

1. Lebih proaktif untuk membantu/mendampingi ibu-ibu yang sedang hamil
2. Lebih sering memberikan penyuluhan/pemberian informasi tentang kesehatan kepada ibu-ibu yang sedang hamil/mempersiapkan kehamilan
3. Memberikan informasi tentang stimulasi pralahir kepada ibu-ibu hamil
4. Membantu mengajarkan/mempraktekkan stimulasi pralahir kepada ibu-ibu yang sedang hamil
5. Memberikan informasi tentang stimulasi pralahir kepada pihak-pihak lain yang nantinya akan memberikan informasi serupa pada pihak yang lainnya.

TIM PELAKSANA

***PEMBERIAN STIMULASI INTELEKTUAL DAN PSIKOLOGIS PRALAHIR :
MENDIDIK ANAK MULAI DARI DALAM KANDUNGAN SEBAGAI
UPAYA MENCAPAI PERKEMBANGAN ANAK YANG OPTIMAL***

**OLEH :
HERDINA INDRIJATI, S.Psi
DRA. WOELAN HANDADARI, M.Si
ENDAH MASTUTI, S.Psi**

**LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2004**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, hamba panjatkan puji syukur yang tiada terkira keharibaan ALLAH SWT. Karena hanya dengan rahmat dan hidayahNya-lah, kami bisa melaksanakan kegiatan yang begitu mulia, dan bermanfaat bagi umat lain, yaitu Kegiatan Pengabdian Masyarakat. Dan karena kasih sayangNya pula, kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar dan sukses tanpa ada kendala yang berarti.

Untuk itu, kami ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini, yaitu :

1. Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Airlangga
2. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
3. Kader Posyandu dan ibu-ibu Tim Penggerak PKK RW VIII Kelurahan Sumbersari Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember
4. Seluruh warga RW PKK RW VIII Kelurahan Sumbersari Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember
5. Para panitia pelaksana

Serta pihak-pihak lain yang tiada dapat kami sebut satu persatu. Semoga Allah memberikan pahala yang setimpal atas bantuan yang telah diberikan.

Sebagai umat manusia, dimana tempat salah dan dosa, kami merasakan penyelenggaraan kegiatan ini masih jauh dari yang diharapkan, dikarenakan kesalahan dan kekurangan yang kami perbuat baik itu sengaja maupun tidak sengaja. Oleh karena itu kami mohon maaf yang sedalam-dalamnya serta saran dan kritik dari semua pihak sangat kami harapkan, demi perbaikan pelaksanaan di masa yang akan datang. Terima kasih.

Surabaya, 10 Oktober 2004

Penulis

BAB I PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Saat yang paling membahagiakan dan membanggakan bagi sepasang suami istri adalah saat dimana seorang istri dinyatakan sedang mengandung anak mereka tercinta. Mulai saat itulah para calon orang tua disibukkan oleh berbagai kegiatan yang bertujuan untuk menyambut kelahiran anak mereka kelak. Misalnya saja orang tua mulai sibuk menyiapkan nama, membenahi rumah, membayangkan bagaimana wajah anak mereka kelak setelah lahir, menebak-nebak jenis kelamin calon anak mereka, merancang pola asuh apa yang akan mereka terapkan nantinya, menyiapkan asuransi pendidikan sedini mungkin, dll. Mereka semua sibuk membayangkan dan merencanakan masa depan yang sifatnya jangka panjang. Hal ini sudah umum terjadi pada pasangan-pasangan muda yang baru pertama kalinya mendapatkan karunia seorang anak, dan hal ini bukanlah hal yang patut disalahkan. Kesibukan para calon orang tua merancang hal-hal yang jauh di depan terkadang membuat mereka melupakan hal yang sangat penting. Yaitu mereka lupa menstimulasi janin mereka sedini mungkin. Banyak orang yang masih awam dengan stimulasi pralahir pada janin. Karena para orang tua selama ini masih menganggap rahim ibu adalah merupakan "ruang tunggu" bagi janin, menunggu sampai si janin dilahirkan. Selain itu masih terdapat anggapan bahwa janin di dalam rahim ibu tidak bisa berhubungan dengan "dunia luar". Hal ini berhubungan erat dengan pengetahuan para orang tua yang masih sedikit mengenai pentingnya menstimulasi janin mereka.

Sebenarnya, masa konsepsi dan masa kehamilan adalah saat yang sangat penting. Karena pada masa inilah seorang manusia berkembang secara pesat. Terbentuknya sel-sel otak dan sel-sel tubuh lainnya dimulai secara menakjubkan pada masa ini. Perkembangan ini bisa dicapai secara optimal apabila diberikan stimulasi atau rangsangan serta adanya faktor lingkungan yang mendukung. Misalnya saja pemberian makanan yang bergizi, asupan vitamin, kondisi psikologis ibu dan keluarga yang sehat, perlindungan terhadap kehamilan dari zat-zat yang membahayakan, dukungan psikologis dari orang-orang yang terdekat, relaksasi,

dan yang tak kalah pentingnya dan seringkali dilupakan adalah pendidikan intelektual janin melalui stimulasi pralahir. Misalnya melalui terapi musik, mengenalkan kata-kata utama pada janin, bercakap-cakap dengan janin, mendongeng untuk janin, bermain musik dengan janin, bahkan bagi penganut agama Islam telah dianjurkan untuk mulai mengenalkan ayat suci Al Quran mulai dalam kandungan, dll. Seringkali hal ini luput dari perhatian orang tua karena memang metodenya tergolong masih baru dan sedang menjadi trend di Amerika sehingga mereka belum memahami betapa pentingnya stimulasi pralahir untuk merangsang perkembangan janin dan bayi agar mereka tumbuh dan berkembang secara optimal.

Ketidakhahaman para orang tua, petugas kesehatan (bidan), dan petugas posyandu dapat kami sajikan dalam data kuantitatif. Dimana berdasarkan survey lapangan pada tanggal 7 Januari 2002 di Puskesmas Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember kami mendapatkan data yang cukup menarik. Dari sampel yang kami minta pendapatnya mengenai stimulasi pralahir, 2 orang bidan yang bertugas menyatakan pernah mengetahui stimulasi pralahir konvensional namun keduanya (100 %) belum mengetahui metode yang terbaru. Sedangkan para orang tua, terutama para ibu yang sedang memeriksakan kandungannya ke puskesmas tsb, sebanyak 7 orang kesemuanya (100 %) belum mengetahui metode terbaru tersebut. Oleh karena itu mereka harus mulai disadarkan, bahwa janin sedang berada di dalam "ruang kelas" dimana mereka sebenarnya sudah siap untuk mulai belajar. Selain itu orang tua juga harus memahami bahwa janin mereka bisa melakukan hubungan dengan "dunia di luar" rahim ibunya. Oleh karena itulah maka sudut pandang orang tua harus mulai berubah, dan mulai belajar untuk "berhubungan dan menjalin komunikasi" dengan janin mereka sedini mungkin supaya nantinya anak mereka bisa berkembang secara optimal dan mejadi manusia yang lebih unggul daripada generasi sebelumnya.

Oleh karena itulah maka kami merasa perlu memperkenalkan paradigma baru kepada para orang tua mengenai pentingnya menstimulasi janin mereka sedini mungkin melalui suatu pelatihan teknik-teknik stimulasi / pendidikan intelektual pralahir. Karena sebenarnya Tujuan dari pendidikan pralahir adalah membantu orang tua dan anggota keluarga memberikan lingkungan lebih baik bagi bayi, memberikan peluang untuk belajar sejak dini dan mendorong perkembangan hubungan positif antara orang tua dengan anak.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan analisis situasi diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah upaya untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai kesehatan fisik ibu yang sedang hamil?
2. Bagaimanakah upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran para orang tua tentang pentingnya menjaga kesehatan psikis ibu yang sedang hamil?
3. Bagaimanakah memberikan informasi tentang pentingnya pemberian stimulasi pralahir kepada masyarakat terutama para ibu-ibu, petugas kesehatan, kader posyandu yang masih awam ?
4. Bagaimanakah bentuk metode stimulasi pralahir dan cara melakukannya agar bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

BAB II

TUJUAN DAN MANFAAT

A. Tujuan Kegiatan Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan-tujuan diantaranya adalah :

1. Meningkatkan wawasan orang tua, kader posyandu dan tim penggerak PKK mengenai perkembangan fisik janin
2. Meningkatkan wawasan orang tua, kader posyandu dan tim penggerak PKK mengenai pentingnya kesehatan fisik ibu yang sedang hamil
3. Meningkatkan wawasan orang tua, petugas kesehatan, kader posyandu dan tim penggerak PKK mengenai pentingnya kesehatan psikis ibu yang sedang hamil
4. Meningkatkan wawasan orang tua, petugas kesehatan, kader posyandu dan tim penggerak PKK mengenai pentingnya pemberian stimulasi pralahir bagi janin sejak sedini mungkin
5. Memperkenalkan sekaligus mempraktekkan metode stimulasi pralahir dalam kehidupan sehari-hari sehingga nantinya akan tercapai perkembangan janin yang optimal

B. Manfaat Kegiatan Pengabdian

Dengan kegiatan diatas diharapkan bermanfaat dalam

1. Membantu orang tua, kader posyandu dan tim penggerak PKK agar makin memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik ibu yang sedang hamil
2. Membantu orang tua, kader posyandu dan tim penggerak PKK agar memahami pentingnya mendeteksi gangguan fisik dan menjaga kesehatan fisik janin
3. Membantu orang tua, petugas kesehatan, kader posyandu dan tim penggerak PKK agar makin memahami pentingnya menjaga kesehatan psikis ibu hamil
4. Membantu orang tua, petugas kesehatan, kader posyandu dan anggota tim penggerak PKK memahami pentingnya pemberian stimulasi pralahir bagi janin sejak sedini mungkin

5. Membantu orang tua agar bisa mempraktekkan stimulasi pralahir dalam kehidupan sehari-hari
6. Membantu petugas kesehatan, kader posyandu dan anggota tim penggerak PKK untuk mentransfer pengetahuan tentang stimulasi pralahir yang diperolehnya kepada pihak lain.

BAB III

KERANGKA PEMECAHAN MASALAH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan kali ini menggunakan beberapa kerangka pemecahan masalah yang mengarah pada tujuan yang hendak dicapai. Kerangka pemecahan masalah tersebut adalah :

1. Memberikan pengetahuan mengenai kesehatan fisik ibu hamil dan pentingnya menjaga kesehatan fisik tersebut sehingga ibu hamil selalu menjaga kehamilannya dengan baik hingga tiba waktu kelahiran. Selain itu agar ibu hamil mengetahui gangguan fisik yang mungkin terjadi pada wanita hamil sehingga mereka selalu waspada apabila terjadi gangguan kesehatan dan segera berkonsultasi pada petugas kesehatan
2. Memberikan pengetahuan tentang perkembangan fisik janin selama dalam kandungan sehingga ibu yang sedang hamil bisa mengetahui sedini mungkin bila terjadi gangguan fisik pada janin mereka, misalnya janin yang tidak berkembang, janin terlalu besar, dll.
3. Memberikan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikis ibu selama masa kehamilan sehingga ibu yang sedang hamil bisa menghindarkan diri dari kondisi-kondisi negatif yang bisa memicu timbulnya stres/tekanan psikis selama kehamilan yang nantinya bisa merugikan perkembangan janin
4. Memberikan pengetahuan kepada kader posyandu dan tim penggerak PKK tentang kesehatan fisik dan psikis ibu hamil dan janin, sehingga mereka bisa mendeteksi gangguan yang muncul pada ibu hamil serta segera dapat memberikan pertolongan dengan segera
5. Membantu memecahkan masalah kesehatan dan psikologis yang dihadapi oleh ibu-ibu yang sedang hamil
6. Memberikan informasi kepada orang tua, kader posyandu, petugas kesehatan dan tim penggerak PKK mengenai pentingnya memberikan stimulasi pralahir kepada janin sejak sedini mungkin dan menumbuhkan kesadaran untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari
7. Memberikan teori dan praktek metode stimulasi pralahir yang paling up to date sehingga para peserta bisa belajar cara praktis, efektif dan efisien untuk

menstimulasi janin sedini mungkin serta mencoba mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari agar tercapai perkembangan janin yang optimal dan menjadikan anak-anak mereka lebih unggul dan berkualitas

BAB IV

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 10 Oktober 2004, bertempat di balai RW VIII Kelurahan Sumberari Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember yang diikuti oleh 32 peserta. Dimana kegiatan ini bisa terselenggara berkat kerjasama yang baik antara LPKM Universitas Airlangga dan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dengan petugas kesehatan, kader posyandu dan tim penggerak PKK yang berada dalam lingkup RW VIII Kelurahan Sumbersari Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.

Kegiatan ini diawali dengan acara observasi lapangan terlebih dahulu. Observasi lapangan ini dilakukan di lingkup RW VIII Kelurahan Sumberari Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember pada tanggal 5 September 2004 dan tanggal 20 September 2004. Tujuan dari observasi lapangan ini adalah melihat sejauhmana kesiapan para petugas kesehatan, kader posyandu dan tim penggerak PKK RW untuk melaksanakan metode terbaru memberikan stimulasi pralahir pada janin sejak dalam kandungan. Ternyata setelah dilakukan survey 2 kali, pihak sasaran antara merasa membutuhkan dan telah siap melaksanakan pelatihan mengenai stimulasi pralahir tersebut dan antusias untuk membantu kelancaran pelaksanaannya.

Selanjutnya, disepakati diadakan kegiatan pengabdian masyarakat pada tanggal 10 Oktober 2004. Acara tersebut diadakan pada saat bersamaan dengan pertemuan rutin RW sehingga diharapkan peserta yang hadir akan lebih banyak dan beragam. Sehingga moment yang bagus ini dimanfaatkan sebaik-baiknya oleh pihak RW setempat dan LPKM UNAIR.

Adapun gambaran konkrit dari kegiatan tersebut adalah sebagai berikut :

A. Realisasi Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah yang sudah direncanakan, sebagian besar sudah dapat terlaksana dengan baik. Namun demikian ada beberapa kendala, terutama keterbatasan waktu.

Adapun realisasi pemecahan masalah yang dapat dilaksanakan dilapangan diantaranya adalah :

1. Pelatihan dengan metode ceramah dan diskusi dalam hal :
 - A. Pemahaman mengenai perkembangan fisik janin dan ibu hamil dan perlunya selalu menjaga kesehatan fisik ibu hamil

Untuk mencapai pemahaman mengenai permasalahan tersebut maka **dr. Umi Fadillah (Kepala Puskesmas Desa Sukosari Kabupaten Bondowoso)** memandu peserta dengan menyajikan makalah berjudul :

“Seputar Kehamilan”

Pada sesi ini para peserta sangat antusias mengikuti paparan yang disajikan oleh pembicara. Sebagian peserta banyak yang tertarik mengenai pembahasan keracunan saat kehamilan, tensi yang tinggi pada ibu hamil, bagaimana menerapkan gizi yang seimbang, mengatasi kaki bengkak, melatih payudara agar bisa menyusui dengan baik, dll.

- B. Pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikis ibu yang sedang hamil dan perlunya memberikan stimulasi prenatal sedini mungkin.

Demi tercapainya pemahaman mengenai materi tersebut maka **Herdina Indrijati, S.Psi (Fakultas Psikologi Universitas Airlangga)** memandu para peserta dan sekaligus melatih mereka melalui makalah yang disajikan berjudul: ***“Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan (Memberikan Stimulasi Prenatal)”***

Pada sesi ini, para peserta juga tidak kalah antusiasnya untuk menyimak dan bertanya mengenai topik yang disajikan. Para peserta baru memahami bahwa janin sudah bisa dididik mulai dari dalam kandungan. Peserta baru memahami bahwa janin bisa mendengar, merasakan sentuhan, melihat terang gelap dan merasakan emosi si ibu. Mereka aktif bertanya tentang latihan-latihan praktis yang diberikan oleh pembicara.

Beberapa pertanyaan yang muncul diantaranya adalah sejak kapan stimulasi bisa diberikan, mengapa ibu hamil tidak boleh stres, mengapa perlu diberikan stimulasi pralahir, dll.

2. Peningkatan wawasan para peserta mengenai metode stimulasi prenatal. Para peserta ditunjukkan audio visual tentang :
 - a. Perkembangan janin mulai konsepsi sampai dilahirkan

- b. Perlunya menghindari stimulasi negatif oleh ibu hamil (misalnya minum minuman beralkohol, merokok, stres)
 - c. Bentuk-bentuk stimulasi positif prenatal
3. Meningkatkan ketrampilan peserta dengan cara memeragakan metode pemberian stimulasi prenatal bagi ibu hamil sekaligus mereka berlatih tentang metode yang telah diberikan agar bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, mengajarkan pada pihak lain maupun digunakan untuk membantu pihak lain yang memerlukannya.

Pada sesi ini para peserta dilatih mengenai cara memberikan stimulasi prenatal. Beberapa bentuk stimulasi prenatal yang diberikan pada peserta antara lain :

- a. Latihan Gendang sederhana
- b. Permainan bayi menendang
- c. Mengajarkan janin untuk mengenal kata-kata utama, misalnya tepuk, usap, tekan, guncang, ketuk, dan belai
- d. Mengajarkan pada janin kata-kata yang terkait dengan gerakan yang dilakukan oleh ibu misalnya duduk, berdiri, ayun dan goyang
- e. Mengajarkan janin berlatih musik
- f. Melatih janin dengan kondisi bising/keras
- g. Mengajarkan pada janin tentang kondisi biologis yang dialami ibu misalnya batuk, bersin, cegukan, tertawa, tangis
- h. Mengajarkan pada janin tentang kondisi terang dan gelap
- i. Mengajarkan pada janin keadaan panas dan dingin
- j. Bercerita pada janin

B. Khalayak Sasaran

Pada kegiatan kali ini yang dirasa tepat untuk menjadi khalayak sasaran adalah ibu hamil, petugas kesehatan, kader posyandu dan anggota tim penggerak PKK.

Dipilihnya ibu hamil sebagai khalayak sasaran karena merekalah yang mengalami kehamilan dan bisa langsung memberikan stimulasi prenatal pada janin mereka agar anak mereka nantinya lebih berkualitas.

Kader posyandu dan anggota tim penggerak PKK dipilih sebagai khalayak sasaran karena merekalah nantinya yang diharapkan bisa memberikan pengetahuan pada

pihak lain mengenai pemberian stimulasi prenatal (bisa disebarluaskan kepada pihak lain).

Petugas kesehatan dipilih sebagai khalayak sasaran antara yang strategis dikarenakan merekalah pendamping para ibu yang sedang hamil sehingga mereka perlu dikenalkan pada pendidikan pralahir. Diharapkan nantinya mereka akan mengajarkan teknik-teknik stimulasi pralahir pada ibu-ibu yang sedang hamil atau mempersiapkan kehamilan

C. Metode Yang Digunakan

1. Pelatihan, ceramah dan diskusi tentang:
 - a. Perkembangan fisik janin
 - b. Kesehatan ibu hamil dan janin
 - c. Perkembangan psikologis dan intelektual janin
 - d. Pentingnya stimulasi pralahir bagi janin

2. Menggunakan Alat peraga dan media audiovisual untuk menunjukkan
 - a. Perkembangan fisik janin dari masa konsepsi sampai dilahirkan
 - b. Pengaruh/dampak pemberian stimulasi prenatal yang bersifat negatif (misal alkohol, rokok dan stres pada ibu hamil)
 - c. Metode stimulasi /pendidikan pralahir yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

3. Diskusi untuk membantu orang tua dan para kader kesehatan dalam memecahkan masalah fisik dan psikologis yang dihadapi orang tua selama masa kehamilan

4. Memperagakan dan mempraktekkan metode stimulasi prenatal.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, hasil yang diperoleh memang belum maksimal sesuai apa yang diharapkan. Namun paling tidak khalayak sasaran sudah cukup puas karena telah memperoleh tambahan pengetahuan mengenai :

1. Pemahaman mengenai perkembangan fisik janin. Dengan bertambahnya pengetahuan peserta mengenai hal ini maka mereka diharapkan lebih memperhatikan lagi perkembangan dan kesehatan fisik janin sehingga jika terjadi gangguan pada perkembangan fisik janin maka mereka bisa mendeteksi dan mewaspadainya sedini mungkin.
2. Pemahaman mengenai perkembangan psikologis janin. Para peserta disadarkan dan diberikan wawasan baru bahwa janin juga bisa terpengaruh perkembangan psikologisnya karena adanya gangguan dari luar misalnya saja kondisi ibu yang tertekan dan stres akan mempengaruhi kondisi psikis janin (janin ikut merasa tertekan, stres dan gelisah).
3. Pemahaman mengenai pentingnya stimulasi pralahir bagi janin. Para peserta diberikan wawasan baru bahwa janin sudah bisa belajar mulai dari dalam kandungan. Janin bisa mendengar suara, merasakan terang gelap dan merasakan kondisi emosi sang ibu. Pendidikan pada anak tidak harus menunggu sampai bayi dilahirkan tetapi sudah bisa dimulai sejak dari dalam kandungan. Dengan adanya penyadaran mengenai “rahim sebagai ruang kelas” maka para peserta diharapkan mulai menerapkan stimulasi pralahir sedini mungkin.
4. Pemecahan masalah fisik dan psikologis yang dihadapi orang tua selama masa kehamilan. Para peserta diberikan pengetahuan mengenai permasalahan fisik

dan psikologis yang biasanya terjadi pada saat kehamilan. Masalah kesehatan fisik antara lain adalah keracunan kehamilan, tetanus pada ibu hamil, tekanan darah terlalu tinggi, kesiapan dalam menyusui, dll. Sedangkan permasalahan psikologis yang muncul antara lain kondisi psikis ibu yang tidak siap untuk hamil, stres saat hamil, dll. Dengan diadakannya kegiatan ini maka para peserta bisa dibantu untuk memecahkan permasalahan fisik dan psikis yang biasanya terjadi pada ibu hamil tersebut melalui materi yang disajikan oleh para pembicara.

5. Bentuk-bentuk metode stimulasi /pendidikan pralahir yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Para peserta ditunjukkan beberapa bentuk metode stimulasi pralahir yang cukup sederhana sehingga mereka tidak segan untuk mencobanya dalam kehidupan sehari-hari serta bisa menyebarluaskannya kepada orang lain yang membutuhkannya.
6. Mempraktekkan metode stimulasi pralahir. Untuk lebih memantapkan pengetahuan mereka tentang stimulasi prenatal maka para peserta diminta untuk mempraktekkan tiap-tiap latihan secara perorangan maupun bersama-sama. Dengan melakukan praktek ini maka para peserta makin memahami bentuk-bentuk latihannya dan bisa dikoreksi apabila terjadi kesalahan.
7. Peserta merasakan adanya nilai tambah yang sangat besar yang belum pernah mereka dapatkan selama ini.

B. Pembahasan

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini para peserta mendapatkan tambahan pengetahuan dan perluasan wawasan untuk mendidik janin mulai sejak dari dalam kandungan.

1. Sebagian peserta sudah mengetahui pentingnya menjaga kesehatan fisik ibu yang sedang hamil. Namun sebagian peserta tersebut (terutama ibu hamil, kader posyandu dan anggota tim penggerak PKK) belum mengetahui jenis-jenis gangguan fisik serius yang umumnya terjadi pada ibu yang hamil. Mereka menganggap gangguan tersebut hanyalah hal yang wajar atau pembawaan bayi. Misalnya saja tensi yang tinggi, kaki bengkak (gejala keracunan kehamilan),

kenaikan berat badan terlalu tinggi, tidak perlu suntik TT, dll. Dengan adanya kegiatan ini maka para peserta dibuka wawasannya untuk mulai menjaga kesehatan saat kehamilan dan mewaspadai jika terjadi gangguan kesehatan.

- 2 Sebagian peserta belum mengetahui pentingnya menjaga kesehatan psikologis ibu yang sedang hamil. Mereka menganggap bahwa kondisi psikis ibu yang labil tidak akan berpengaruh pada janinnya karena mereka menganggap janin yang masih ada didalam kandungan tidak bisa merasakan apapun. Dengan dibukanya wawasan para peserta mengenai hal ini maka mereka diharapkan mulai menyadari pentingnya menjaga kondisi psikologis ibu hamil sehingga nantinya tidak menimbulkan dampak negatif pada anak yang dilahirkan. Misalnya saja para peserta memperoleh wawasan baru mengenai dampak stress pada ibu hamil. Mereka diberi pengetahuan bahwa ibu yang hamil jika stress akan mengeluarkan hormon kortisol yang menyebabkan jantung berdebar, tekanan darah meningkat dan metabolisme tubuh tidak teratur. Hormon kortisol ini tidak dapat disaring oleh plasenta tetapi langsung terakumulasi pada janin sehingga sang janin terkondisikan dengan kortisol yang tinggi. Akibatnya saat dia dilahirkan akan menjadi seorang anak yang mudah stress pula karena didalam tubuhnya telah terkondisikan dengan kortisol yang tinggi. Dengan adanya pengetahuan seperti ini, para peserta menyadari bahwa kondisi psikis yang sehat sangat berpengaruh pada perkembangan janin dan bayi kelak.
- 3 Pemahaman mengenai pentingnya stimulasi pralahir bagi janin. Para peserta yang memperoleh wawasan baru bahwa janin sudah bisa belajar mulai dari dalam kandungan tersebut disadarkan bahwa ternyata janin bisa mendengar suara, merasakan terang gelap dan merasakan kondisi emosi sang ibu, merasakan kondisi biologis ibu (batuk, bersin, tertawa, cegukan, menangis, duduk, berdiri, bergoyang, dll). Semua informasi tersebut bisa disampaikan pada janin. Dengan diberikannya pendidikan sejak dari dalam kandungan maka janin diberikan kesempatan untuk mulai mempergunakan/melatih otaknya sejak dini pula sehingga nantinya janin akan tumbuh lebih cerdas. Dengan adanya penyadaran mengenai “rahim sebagai ruang kelas” maka para peserta diharapkan mulai menerapkan stimulasi pralahir sedini mungkin.

- 4 Pemecahan masalah fisik dan psikologis yang dihadapi orang tua selama masa kehamilan. Para peserta diberikan pengetahuan mengenai permasalahan fisik dan psikologis yang biasanya terjadi pada saat kehamilan. Pembicara dalam hal ini turut membantu peserta untuk memuaskan rasa ingin tahu mereka. Beberapa permasalahan yang coba dipecahkan antara lain
 - a. Cara termudah untuk menangani keracunan kehamilan, misalnya supaya kaki tidak bengkak. Oleh dr. Umi Fadillah, para peserta diberi informasi untuk merendam kaki dengan air garam.
 - b. Cara untuk mendeteksi keracunan kehamilan, yaitu dengan melihat kondisi kaki yang bengkak (jika dipijat, akan meninggalkan bekas dan tidak segera kembali pada posisi semula)
 - c. Cara mempersiapkan puting ibu supaya siap disaat menyusui
 - d. Menentukan posisi yang aman saat melakukan hubungan seksual dengan pasangan. Para peserta khawatir melakukan hubungan seksual dengan suami. Oleh karena itu pada kegiatan ini juga diberikan gambaran sekilas mengenai cara melakukan hubungan seksual yang aman dengan suami.
 - e. Cara termudah untuk meredakan ketegangan psikis (stress ringan) pada ibu yang sedang hamil. Peserta diajarkan metode relaksasi yang termudah sehingga diharapkan bisa mengurangi ketegangan yang mereka rasakan.
 - f. Dll.

5. Bentuk-bentuk metode stimulasi /pendidikan pralahir yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Para peserta ditunjukkan beberapa bentuk metode stimulasi pralahir yang cukup sederhana sehingga mereka tidak segan untuk mencobanya dalam kehidupan sehari-hari serta bisa menyebarkannya kepada orang lain yang membutuhkannya. Beberapa metode yang diajarkan antara lain adalah :
 - a. mengucapkan kata bising/keras saat mendengar suara yang keras, misalnya menutup pintu, menggunakan penyedot debu, mendengar musik yang keras, dll.
 - b. Memperkenalkan irama gendang sederhana pada janin. Irama gendang ini bertujuan untuk mengenalkan irama lain kepada janin selain suara detak jantung ibunya. Janin dikenalkan dengan dunia lain di luar tubuh ibunya.

- c. Janin dikenalkan dengan gerakan biologis yang dilakukan oleh ibu. Pada prinsipnya janin bisa merasakan getaran, kontraksi maupun suara yang ibu hasilkan saat mengalami gerakan biologis tersebut. Misalnya saja saat ibu batuk, bersin, cegukan, tertawa menangis, duduk, berdiri, bergoyang, berayun. Semua gerakan biologis tersebut harus dikenalkan pada janin sehingga janin tidak terkejut saat ibu mengalaminya/melakukannya.
 - d. Janin dikenalkan dengan kata-kata utama misalnya saja tendang, tekan, belai, tepuk, guncang, usap, ketuk. Kata-kata ini juga dipraktekkan ibu dalam bentuk gerakan. Dengan latihan ini nantinya janin diharapkan bisa mengasosiasikan antara rabaan yang dia rasakan dengan kata-kata yang diucapkan oleh ibu. Akhirnya si janin akan terbiasa untuk berkomunikasi dua arah dengan ibunya.
 - e. Janin dikenalkan dengan musik klasik. Musik klasik mampu memberikan rangsangan pada otak. Hal ini terjadi karena otak memiliki frekuensi tertentu dan oleh karenanya jika diberikan rangsangan suara/musik yang memiliki frekuensi yang cocok dengan frekuensi otak (15 Hz) maka otak akan bekerja dengan optimal. Musik-musik yang memiliki frekuensi 15 Hz tersebut adalah musik klasik.
6. Mempraktekkan metode stimulasi pralahir. Setelah para peserta memperoleh gambaran teoritis tentang bentuk-bentuk stimulasi prenatal maka selanjutnya untuk lebih memantapkan pengetahuan mereka tentang stimulasi prenatal, para peserta diminta untuk mempraktekkan tiap-tiap latihan diatas secara perorangan maupun bersama-sama. Dengan melakukan praktek ini maka para peserta makin memahami bentuk-bentuk latihannya dan bisa dikoreksi apabila terjadi kesalahan. Pada umumnya para peserta bisa mempraktekkan latihan yang diberikan misalnya saja saat diminta untuk menirukan latihan gendang, mereka bisa melakukannya dengan baik. Saat diminta untuk mempraktekkan kata-kata tendang, tekan, belai, dll, para peserta juga bisa melakukannya dengan baik hal ini dimungkinkan karena tingkat pemahaman mereka akan gerakan yang diajarkan tersebut serta pengalaman mereka yang pernah hamil dan biasa melakukan gerakan tersebut (walaupun tidak terstruktur dan tidak diasosiasikan dengan kata-kata). Sampai pada latihan musik, para peserta banyak yang menanyakan apakah jenis musik klasik bisa diganti oleh musik yang lainnya. Pada prinsipnya musik klasikalah yang paling sesuai namun jika para ibu tidak

bisa menikmati musik klasik tersebut maka alternatif yang bisa digunakan adalah menggunakan musik favorit. Memang efek yang ditimbulkan tidaklah sebaik musik klasik namun peling tidak musik favorit tersebut memberikan efek menyenangkan dan menenangkan bagi ibu hamil sehingga memberikan lingkungan yang positif bagi sang janin.

- Peserta merasakan adanya nilai tambah yang sangat besar yang belum pernah mereka dapatkan selama ini. Selama ini para peserta jarang bahkan tidak pernah mendapatkan informasi yang cukup komprehensif mengenai materi yang disajikan oleh pembicara. Sebelumnya wawasan mereka sangat terbatas dan hanya memperoleh informasi dari media massa saja. Dengan mengikuti kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, secara eksplisit mereka menyatakan mendapatkan tambahan wawasan yang cukup penting dan nantinya bisa disampaikan kepada orang lain ataupun dipraktikkan sendiri.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat kali ini yang mengambil tema ***Pemberian Stimulasi Intelektual dan Psikologis Pralahir : Mendidik Anak Mulai Dari Dalam Kandungan Sebagai Upaya Mencapai Perkembangan Anak Yang Optimal***, dapat dilaksanakan dengan lancar dan telah mencapai sasaran yang diinginkan sehingga diharapkan bisa memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan bagi peserta.

Para peserta yang terdiri dari kader posyandu, anggota tim penggerak PKK, beberapa tenaga kesehatan (bidan dan perawat), informasi yang disampaikan ini bisa digunakan untuk dirinya sendiri maupun untuk diajarkan kembali kepada pihak lain.

Tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan, cukup baik. Hal ini tampak saat para peserta diminta untuk mempraktekkan semua latihan dengan cukup lancar dan baik pula. Beberapa peserta memang masih merasa canggung dengan beberapa latihan yang diajarkan karena mereka memang belum terbiasa berbicara “sendiri” dengan janin (dianggapnya aneh).

Secara keseluruhan, acara pengabdian kepada masyarakat ini berjalan sesuai dengan yang direncanakan walaupun tidak terlepas dari kekurangan. Beberapa kendala yang muncul antara lain jumlah peserta yang hadir kurang memenuhi kuota yang disediakan karena beberapa peserta yang diundang tidak dapat hadir dengan alasan sedang bepergian, acara keluarga, dll (karena mendekati bulan ramadhan). Namun peserta yang hadir diharapkan bisa menyampaikan informasi dan ketrampilan yang telah mereka dapatkan tersebut pada kader dan anggota yang lainnya.

B. Saran

B.1. Untuk Orang Tua

1. Perlu lebih memperhatikan kesehatan fisik ibu dan janin
2. Memperhatikan perkembangan dan kesehatan psikologis ibu hamil dan janinnya
3. Banyak mencari informasi mengenai merawat kehamilan
4. Tidak segan untuk berkonsultasi kepada petugas kesehatan
5. Memberikan stimulasi pralahir sedini mungkin

B.2. Untuk petugas kesehatan, kader posyandu, Tim Penggerak PKK

1. Lebih proaktif untuk membantu/mendampingi ibu-ibu yang sedang hamil
2. Lebih sering memberikan penyuluhan/pemberian informasi tentang kesehatan kepada ibu-ibu yang sedang hamil/mempersiapkan kehamilan
3. Memberikan informasi tentang stimulasi pralahir kepada ibu-ibu hamil
4. Membantu mengajarkan/mempraktekkan stimulasi pralahir kepada ibu-ibu yang sedang hamil
5. Memberikan informasi tentang stimulasi pralahir kepada pihak-pihak lain yang nantinya akan memberikan informasi serupa pada pihak yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Peterson, Candida. *Looking Forward Through the Lifespan : Developmental Psychology*. Prentice Hall. Australia. 1996

Carr & Lehrer. *Stimulasi Intelektual Janin: Cara Baru Mendidik Anak Mulai dari Dalam Kandungan (Terjemahan)*. Amerika Serikat. 2001

DAFTAR LAMPIRAN

1. Makalah pembicara
2. Daftar hadir peserta pengabdian kepada masyarakat
3. Dokumentasi
4. Foto cover media pembelajaran audio visual yang digunakan



Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan (Pemberian Stimulasi Prenatal)



oleh

HERDINA INDRIJATI, S.Psi.

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA

SELAMAT DATANG DI DUNIA PRENATAL.....

SAAT ANDA HAMIL ATAU MENYAKSIKAN SEORANG IBU YANG SEDANG HAMIL,

APA YANG ADA DALAM PIKIRAN ATAU BAYANGAN ANDA?

MUNGKIN ANDA MEMBAYANGKAN SESOSOK MAKHLUK HIDUP YANG SEDANG TIDUR DAN TIDAK MELAKUKAN AKTIVITAS APAPUN DIDALAM PERUT IBU??

ATAU ANDA MEMBAYANGKAN SESOSOK MAKHLUK HIDUP YANG AKTIVITASNYA HANYA MAKAN, MINUM, BERGERAK KESANA KEMARI TANPA TUJUAN, TIDAK MEMILIKI KEMAMPUAN APAPUN,

PARADIGMA LAMA YANG MENYATAKAN BAHWA RAHIM IBU ADALAH MERUPAKAN RUANG TUNGGU BAGI JANIN, YAITU TEMPAT DIMANA JANIN HANYA MENUNGGU DAN TIDAK MELAKUKAN AKTIVITAS APA-APA SAMPAI DIA DILAHIRKAN, TAMPAKNYA MULAI DIPATAHKAN OLEH PENELITIAN PARA AHLI YANG KONSERN DENGAN DUNIA PRALAHIR.

HASIL PENELITIAN YANG PALING MUTAKHIR TENTANG DUNIA PRALAHIR MENUNJUKKAN BAHWA RAHIM IBU ADALAH RUANG KELAS.

RUANG DIMANA JANIN BISA BELAJAR TENTANG BANYAK HAL BELAJAR UNTUK MENCAPAI PERKEMBANGAN FISIK DAN PSIKIS SECARA OPTIMAL, SERTA MENGEMBANGKAN OTAK DAN SARAF BAYI SEBELUM DILAHIRKAN.

DALAM RAHIM TERNYATA JANIN BISA BELAJAR, MERASA DAN MENGETAHUI PERBEDAAN ANTARA TERANG DAN GELAP. BAYI PRALAHIR MAMPU MEMPERHATIKAN SUARA IBU, AYAH, SAUDARA, KAKEK DAN NENEK ATAU MENDENGAR SUARA MUSIK, MERASA SENTUHAN DIPERUT IBU, BAHKAN MERASAKAN PERUBAHAN EMOSI SANG IBU.

OLEH KARENA ITU, TUJUAN PENDIDIKAN PRALAHIR ADALAH MEMBANTU ORANG TUA DAN ANGGOTA KELUARGA MEMBERIKAN LINGKUNGAN YANG LEBIH BAIK BAGI BAYI, MEMBERIKAN PELUANG UNTUK BELAJAR LEBIH DINI, DAN MENDORONG PERKEMBANGAN HUBUNGAN POSITIF ANTARA ORANG TUA DAN ANAK.

WAKTU SEBELUM BAYI DILAHIRKAN ADALAH SAAT TERBAIK UNTUK MEMULAI KOMUNIKASI DENGAN BAYI. SUATU KESEMPATAN UNTUK MERAIH BAYI ANDA PADA SAAT BELUM BANYAK GANGGUAN DALAM KEHIDUPAN IBU DAN BAYI. DAN DALAM MASA INILAH BAYI BERKEMBANG LEBIH PESAT DIBANDINGKAN DENGAN TAHAP-TAHAP LAIN KEHIDUPANNYA. KEBIASAAN-KEBIASAAN POSITIF YANG IBU DAN BAYI KEMBANGKAN SELAMA MASA KOMUNIKASI PRALAHIR AKAN BERLANGSUNG SEPANJANG MASA KANAK-KANAN DAN SETERUSNYA.

BERDASARKAN PENELITIAN YANG DILAKUKAN OLEH THE PRENATAL ENRICHMENT UNIT DI HUACHIEW GENERAL HOSPITAL BANGKOK, MENUNJUKKAN BAHWA BAYI YANG DIBERI STIMULASI PRALAHIR CEPAT MAHIR BERBICARA, MENIRUKAN SUARA, MENYEBUTKAN KATA PERTAMA, TERSENYUM SPONTAN, MENOLEHKAN KEPALA KEARAH SUARA ORANG TUANYA, LEBIH TANGGAP TERHADAP MUSIK DAN JUGA MENGEMBANGKAN POLA SOSIAL LEBIH BAIK SAAT IA DEWASA.

SIAPAKAH YANG MENJADI GURU DALAM PENDIDIKAN PRALAHIR?

TENTU SAJA IBU ADALAH GURU UTAMA BAGI BAYI. SEDANGKAN YANG MEMBANTU ADALAH AYAH, ANAK YANG LEBIH TUA, KELUARGA ATAU SAHABAT YANG MENEMANI IBU SELAMA KEHAMILAN DAN SETELAH MELAHIRKAN.

DENGAN MELIBATKAN SELURUH KELUARGA DALAM PEMBERIAN STIMULASI AKAN MEMBERIKAN BEBERAPA HASIL POSITIF, YAITU:

1. TERCIPTANYA KEBERSAMAAN ANTAR ANGGOTA KELUARGA
2. MEMBUAT SETIAP ANGGOTA KELUARGA MEMPUNYAI IKATAN DENGAN SANG BAYI SEBELUM DIA DILAHIRKAN

BEBERAPA BENTUK STIMULASI PRENATAL YANG BISA DILAKUKAN OLEH IBU ANTARA LAIN :

LATIHAN I

LATIHAN IRAMA GENDANG SEDERHANA

Letakkan gendang berdiri diatas perut ibu.

Tabuh gendang sampai getarannya terasa diatas perut

Langkah 1 : Tabuh Gendang jeda setengah detik dan segera tabuh lagi

Langkah 2 : Jeda tiga detik lalu ulangi dua tabuhan pada langkah 1

Langkah 3 : Ulangi dua langkah diatas selama kira-kira 1 menit

Langkah 1 : Tabuhlah gendang. Jeda setengah detik dan segera tabuh lagi. Jeda setengah detik dan segera tabuh lagi

Langkah 2 : Jeda tiga detik lalu ulangi lagi tiga pukulan pada langkah 1

Memadukan Dua tabuhan dan Tiga Tabuhan

Langkah 1 : Tabuh gendang. Jeda setengah detik dan segera tabuh lagi. Jeda setengah detik dan segera tabuh lagi.

Langkah 2 : Jeda tiga detik

Langkah 3 : Tabuh gendang. Jeda setengah detik dan segera tabuh lagi.

Langkah 4 : Jeda tiga detik

Langkah 5 : Ulangi langkah langkah diatas selama 1 menit

LATIHAN II

PERMAINAN BAYI MENENDANG

ALAT YANG DIPERLUKAN : Megafon dan lagu klasik

LATIHAN DENGAN IBU

- Arahkan megafon ke perut ibu

- Tepuk/tekan perut ibu saat bayi menendang dan katakan "TENDANG"
- Lakukan 3 kali
- Tepuk/tekan perut ibu saat bayi menendang sambil berkata : TENDANG MAMA DISINI, BAGUS ANAK PINTAR. TENDANG MAMA DISINI"
- Tepuk/tekan perut ibu saat bayi menendang dan berkata: "HAI, TENDANG MAMA. BAGUS ANAK PINTAR"
- AKHIRI DENGAN MUSIK LEMBUT (CHOPIN)

VARIASI LATIHAN DENGAN IBU

- Berikan tepukan melingkar diperut agar bayi menendang mengikuti tepukan ibu dan katakan: BAGUS TENDANG LAGI DISINI
- AKHIRI DENGAN MUSIK LEMBUT (CHOPIN)

LATIHAN MENENDANG DENGAN AYAH

Sama dengan yang dilakukan oleh ibu tapi menggunakan suara ayah: Bibir ayah ditempelkan diperut ibu.

LAKUKAN URUTAN SEPERTI DIATAS.

AKHIRI DENGAN MUSIK LEMBUT.

LATIHAN III

MENGAJAR BAYI MENGENAL KATA UTAMA

- LANGKAH 1 : Ibu berbaring telentang dengan sedikit miring agar berat badan ibu berada disebelah kiri
- LANGKAH 2 : Katakan dengan suara 3 kali lebih keras dari biasanya "HAI INI MAMA"
- LANGKAH 3 : Tempelkan bibir ayah ke perut ibu dengan volume suara 2 kali lebih keras dari biasanya dan katakan "HAI INI PAPA"

LATIHAN TEPUK

- tepuklah perut bagian atas sampai terdengar suara tepukannya (tapi jangan menyakitkan) setelah 1 detik ucapkan "TEPUK"
- **ULANGI BEBERAPA KALI**
- Ulangi menepuk perut bagian atas dan katakan "MAMA TEPUK PUNGGUNG"
- **ULANGI BEBERAPA KALI**
- Tepuklah perut bawah dan katakan "MAMA TEPUK KEPALA"
- **ULANGI BEBERAPA KALI**

LATIHAN USAP

- Usaplah sisi perut ibu dengan menggunakan jari-jari dan telapak tangan terbuka, dengan gerakan melingkar dan memberikan sedikit tekanan.
- Sambil menggosok ucapkan "USAP" dengan suara jelas dan tegas
- **LAKUKAN BEBERAPA KALI**
- **LAKUKAN HAL YANG SAMA DENGAN AYAH**

LATIHAN TEKAN

- Letakkan kedua telapak tangan pada kedua sisi perut
- Berikan sedikit tekanan lembut tapi mantap dengan kedua tangan
- Sambil menekan perut, katakan "TEKAN" dengan suara jelas
- Katakan perlahan-lahan "TEKAAAAAN" pelankan sedikit suara ibu pada akhir kata
- **LAKUKAN BEBERAPA KALI**

LATIHAN GUNCANG

- Letakkan kedua telapak tangan disisi perut ibu
- Gerakkan kedua tangan keatas dan kebawah sambil mengatakan "GUNCANG GUNCANG GUNCANG"
- Biarkan perut ibu keposisi semula °
- Gerakkan lagi tangan ibu keatas dan kebawah selama 4 detik dengan mengatakan "GUNCANG GUNCANG GUNCANG GUNCANG GUNCANG"
- Lakukan beberapa kali

LATIHAN KETUK

- KETUKLAH PERUT ANDA TEPAT DIBAGIAN KEPALA BAYI, DENGAN LEBUT TAPI PASTI
- SAMBIL KATAKAN "KETUK"
- LAKUKAN BEBERAPA KALI

LATIHAN BELAI

- Letakkan satu telapak tangan dibagian bawah perut
- Gerakkan tangan ibu keatas hingga mencapai bagian atas perut, sambil tetap menekan perut dengan pasti tapi lembut
- Sambil membelai perut katakan "BELAI"
- Ulangi lagi sambil mengatakan "BELAAAAAI" DAN DENGAN GERAKAN YANG LAMBAT
- ULANGI BEBERAPA KALI

AKHIRI LATIHAN DIATAS DENGAN MUSIK LEMBUT (FAVORIT IBU DAN LAGUNYA HARUS TETAP)

LATIHAN BERDIRI DAN DUDUK

- Katakan "BERDIRI" saat ibu berdiri dari sofa/tempat tidur atau kursi
- Katakan "DUDUK" saat ibu duduk di kursi/sofa/tempat tidur

LATIHAN AYUN

- ibu berdiri dengan kaki terbuka, kira-kira selebar bahu
- Bergeraklah dari satu sisi ke sisi lain sambil mengucapkan "AYUN"
- LAKUKAN BEBERAPA KALI SAMBIL DISERTAI MUSIK

LATIHAN GOYANG

- Ibu duduk dengan kedua tangan berada di lutut.
- Bergeraklah kedepan dan kebelakang dengan menggunakan irama yang menyenangkan sambil mengucapkan "GOYANG"
- LAKUKAN BEBERAPA KALI
- BISA JUGA DILAKUKAN DIATAS KURSI GOYANG

LATIHAN MUSIK

- Letakkan tape recorder didekat perut ibu atau letakkan head phone diatas perut ibu
- Katakan "MUSIK", dalam 2 detik hidupkan tape. Setel volume 80 desibel (suara tape bisa terdengar dalam jarak 4 meter)
- Hentikan musik sambil berkata "BUKAN MUSIK"
- LAKUKAN BEBERAPA KALI

LATIHAN KERAS DAN BISING

- Katakan "KERAS/BISING" saat ibu menutup pintu mobil
- Letakkan tape didekat perut ibu. Nyalakan musik dengan tingkat biasa (80 desibel)
- Katakan "KERAS" lalu keraskan volumenya selama beberapa detik.
- Lalu kecilkan lagi volumenya sampai 80 desibel
- Ulangi beberapa kali

- katakan "BISING" saat menggunakan penyedot debu
- Setelah selesai membersihkan, matikan penyedot debu. Jeda satu detik katakan "TIDAK BISING"
- Ulangi beberapa kali

BATUK

Katakan "BATUK" setelah itu titukan suara batuk
Ulangi beberapa kali

BERSIN

- Segera setelah bersin katakan "BERSIN"

CEGUKAN

Ketika Ibu merasakan cegukan segera katakan "CEGUKAN" dengan keras

TANGIS

- Katakan "TANGIS". Segera ikuti dengan suara tangis
- Menangis pura-pura dapat digunakan untuk latihan ini

TAWA

- Katakan "TAWA" ikuti segera dengan suara tawa
- Tertawa pura-pura bisa dilakukan untuk latihan ini
- Atau saat ibu benar-benar tertawa karena sesuatu yang lucu, cobalah menyebut kata TAWA ketika ibu tertawa

LATIHAN TERANG DAN GELAP

- Lakukan diruang gelap
- Berikan cahaya sangat terang (lampu senter) di perut bagian bawah.
- Nyalakan senter, biarkan selama 3 detik sambil mengatakan "TERANG".
- Matikan senter sambil mengatakan "GELAP"

LATIHAN DINGIN

- Katakan "DINGIN", minumlah segelas air es atau sari jeruk
- Katakan "DINGIN DINGIN DINGIN" SELAMA 60 DETIK SETELAH IBU MENGHABISKAN MINUMAN ITU

LATIHAN PANAS

- Katakan "PANAS", minumlah sesuatu yang panas/hangat seperti teh, susu atau jeruk hangat
- Katakan "PANAS PANAS PANAS...." SELAMA 60 DETIK SETELAH ANDA MERASA BENAR-BENAR HANGAT. KATAKAN BERULANG-ULANG

LATIHAN BERCERITA

- Bacakan buku cerita anak, dengan suara yang keras (bisa terdengar sampai jarak 4 meter) dengan cara menarik, meragamkan nada suara, irama serta kecepatan bicara ibu
- Lakukan seperti mendongengi anak yang akan tidur
- BIARKAN AYAH YANG MELAKUKANNYA DENGAN MENDEKATKAN BIBIRNYA KE PERUT IBU

SELAMAT BERLATIH DAN BERMAIN DENGAN JAMIN ANDA.....

SEPUTAR KEHAMILAN



Oleh
dr. Umi Fadillah
Kepala Puskesmas Desa Sukosari
Kabupaten Bondowoso

Beberapa hal penting yang harus diperhatikan saat ibu hamil adalah :

1. Kenalilah tanda-tanda kehamilan

Para wanita (terutama yang sudah menikah) sebaiknya selalu menandai siklus menstruasi setiap bulannya. Hal ini akan memudahkan petugas kesehatan maupun ibu sendiri untuk menandai terjadinya kehamilan. Banyak ibu-ibu yang tidak mengetahui kalau dirinya sedang hamil karena tidak menandai siklus menstruasinya. Oleh karena itu, sejak awal para wanita harus selalu memberikan tanda di kalender saat terjadinya siklus menstruasi.

2. Periksakan kehamilan segera ke petugas kesehatan minimal 4 kali selama kehamilan

Periksakan segera kehamilan ibu kepada petugas kesehatan terdekat. Satu kali saat trimester pertama, satu kali saat trimester kedua, satu kali saat trimester ketiga. Ketentuan tersebut adalah syarat minimal. Saat ini bidan,

dokter dan petugas kesehatan sudah sangat mudah dijumpai dikota maupun di desa. Oleh karena itu, seharusnya para ibu hamil semakin sering memeriksakan kehamilannya ke petugas kesehatan tersebut. Dengan memeriksakan kehamilan secara teraatur maka kemungkinan terjadinya gangguan kehamilan bisa dideteksi dan ditangani sedini mungkin.

Pada saat memeriksakan kehamilan kepada petugas kesehatan, ibu hamil akan mendapatkan 5 T yaitu :

- Timbang → berat badan ibu akan ditimbang, dimana penambahan berat badan ideal ibu hamil antara 10-15 kg.
- Tensi → tekanan darah ibu hamil akan diukur, tekanan darah yang normal antara 130-150. Jika terjadi tekanan darah yang sangat rendah atau terlalu tinggi, maka petugas kesehatan akan melakukan langkah-langkah penanganan yang tepat. Misalnya saja jika terjadi keracunan kehamilan (tensi tinggi, kaki bengkak, protein urine positif) maka dokter akan mengambil tindakan yang diperlukan pada saat itu.
- Tinggi Fundus Uteri → tinggi fundus uteri ibu akan diukur untuk melihat apakah proporsi pinggul ibu dengan bayi sesuai. Jadi kalau terjadi ketidaksesuaian, misalnya janin terlalu besar atau terlalu kecil maka petugas kesehatan akan mengambil tindakan yang diperlukan.
- Tablet tambah darah → ibu hamil sangat memerlukan tambahan tablet tambah darah selama masa kehamilan dan menyusui. Oleh karena itu petugas kesehatan akan memberikan tablet tambah darah.

- TT → ibu hamil akan diberikan suntikan anti tetanus untuk mencegah terjadinya resiko persalinan yang tidak steril (misal di dukun). Banyak kasus kematian ibu dan bayi di Indonesia dikarenakan kasus tetanus.

3. Periksa kadar Hb untuk mengetahui apakah ibu hamil menderita anemia (kurang darah).

4. Makanlah makanan bergizi seimbang 2 X porsi makan

Asupan makan dan gizi ibu hamil sangat penting karena hal tersebut terkait juga dengan kesehatan janin. Karena ibu hamil diibaratkan sedang makan untuk berdua maka dia harus makan 2 kali porsi biasanya.

5. Aktivitas yang cukup

Ibu hamil tetap perlu beraktivitas, misalnya berolahraga ringan, melakukan pekerjaan rumah tangga yang tidak terlalu berat (jangan mengangkat beban yang berat), melakukan senam hamil serta beristirahat yang cukup

6. Jangan minum obat dan jamu sembarangan

Banyak obat-obatan yang dijual bebas sangat berbahaya untuk ibu yang hamil. Jadi jika ibu hamil mempunyai keluhan tentang kesehatannya, janganlah meminum obat sembarangan. Harus dikonsultasikan dengan dokter.

7. Perawatan payudara

Payudara harus dirawat sejak ibu hamil supaya saat menyusui nantinya tidak mengalami kesulitan, misalnya puting yang melesak kedalam, dll. Puting payudara harus sudah dilatih sejak dini yaitu sejak ibu masih hamil. Sehingga nantinya si ibu bisa memberikan ASI pada bayinya dengan lancar

8. Kenali tanda-tanda kelahiran.

Ibu-ibu yang baru pertama kali melahirkan biasanya tidak mengenali tanda-tanda kelahiran oleh karenanya harus bertanya pada petugas kesehatan agar jika tanda-tanda kelahiran tersebut muncul maka si ibu tidak kebingungan lagi.

9. Kenali tandatanda resiko tinggi pada kehamilan :

- * Hamil usia dibawah 16 tahun atau diatas 35 tahun
- * tinggi badan kurang dari 145 cm
- * Melahirkan lebih dari 4 kali
- * ada riwayat hipertensi, penyakit jantung, penyakit gula
- * Riwayat kehamilan yang lalu dengan penyulit
- * keracunan kehamilan
- * perdarahan

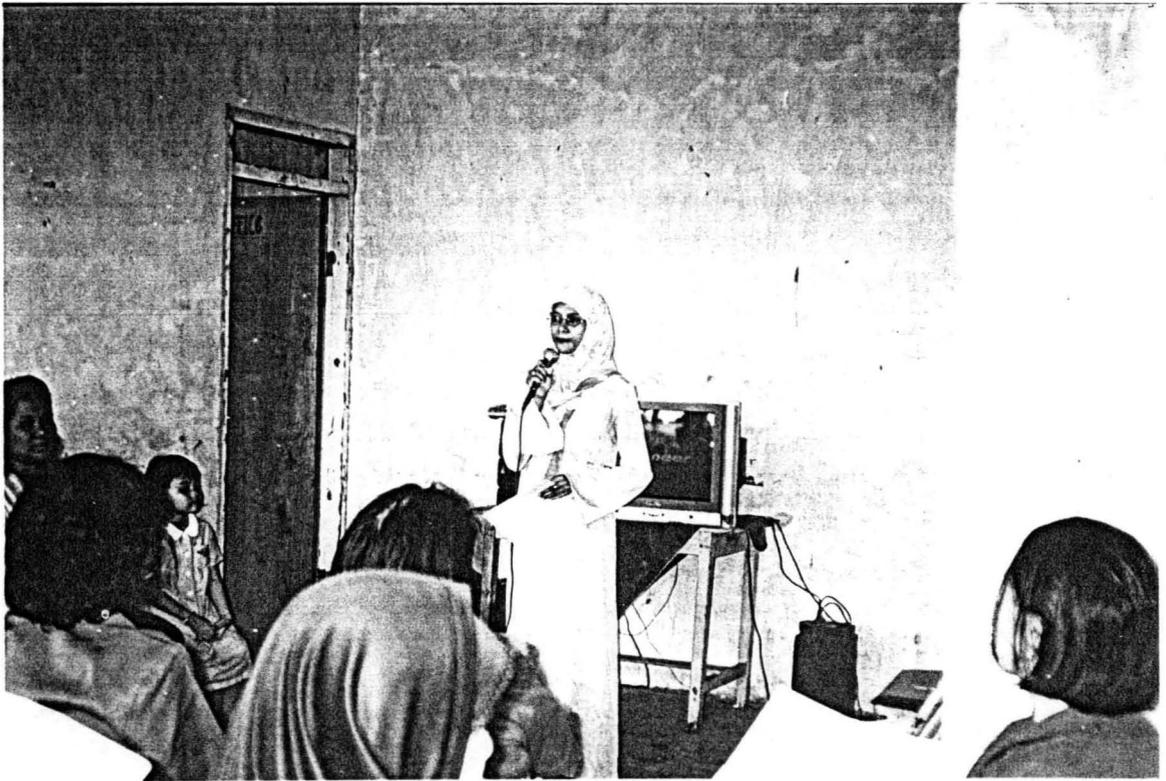
- * kelainan letak
- * hamil kembar
- * hamil lebih 9 bulan

10. Berikan ASI segera setelah bayi lahir, meskipun ASI belum keluar

10 hal diatas sangat penting diperhatikan oleh ibu hamil maupun pasangannya. Oleh karena itu jagalah kehamilan dengan sebaik mungkin agar selama hamil, melahirkan dan masa menyusui, sang ibu dan bayinya sehat.



1. Para peserta Pelatihan Sedang Menyimak Uraian Yang Disampaikan Oleh Pembicara



2. dr. Umi Fadillah Memaparkan Materi tentang Seputar Kehamilan



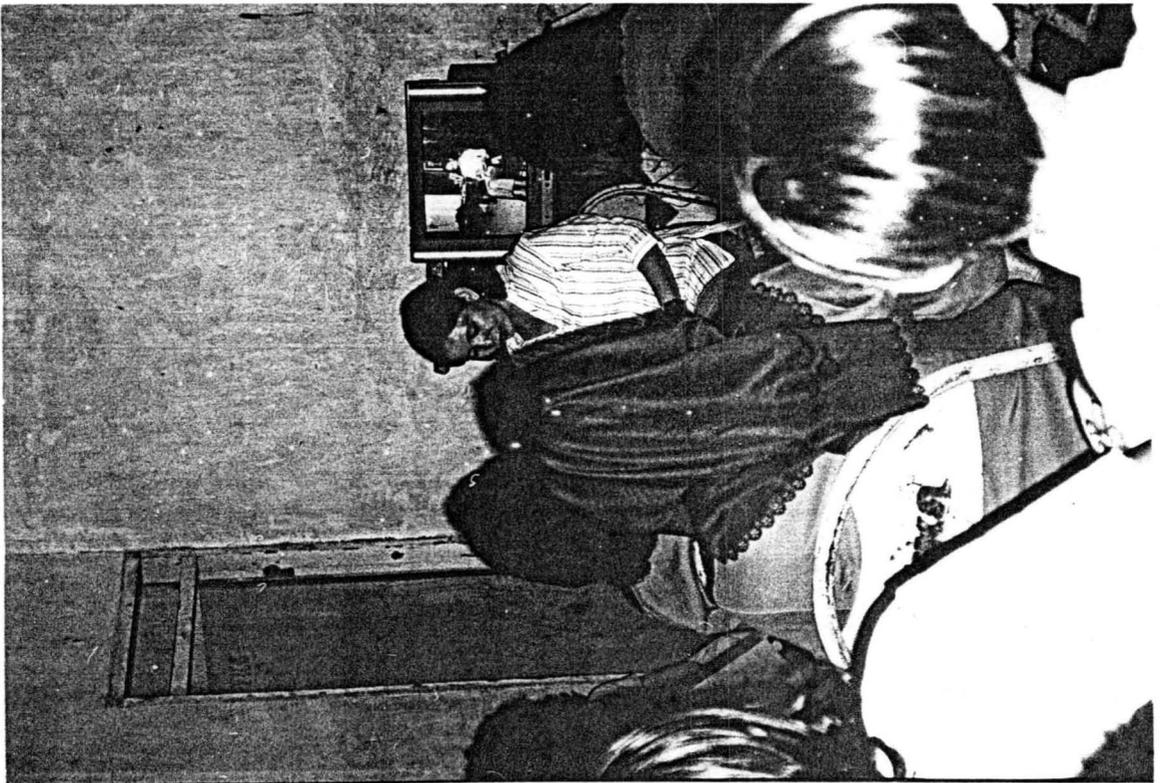
3. Herdina Indrijati, S.Psi. sedang Memaparkan Materi :
"Prenatal Stimulation"



4. Seorang Peserta Sedang Berlatih Permainan Gendang Sederhana



5. Ternyata Asyik Juga Menabuh Gendang Untuk Janin



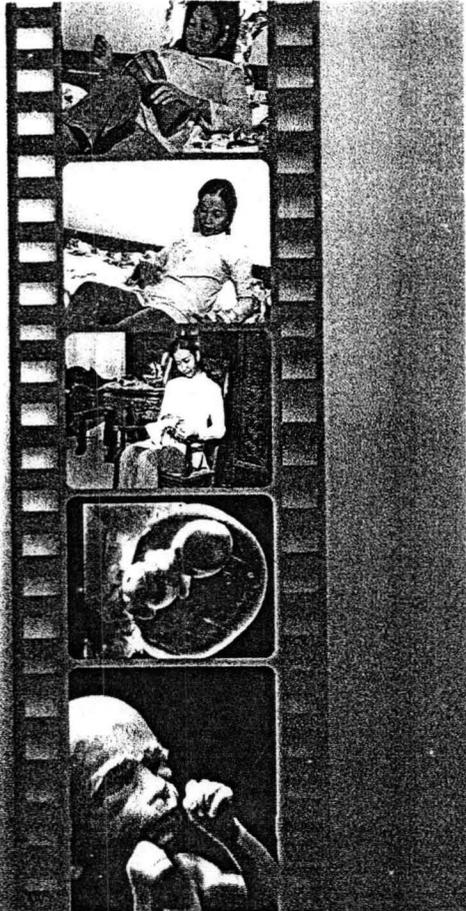
4. Herdina Indrijati, S.Psi. Sedang Memutar Media Audiovisual
Sekaligus Memeragakan Tiap-tiap Gerakan



7. Diakhir Acara, Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Memberikan Cenderamata Untuk Posyandu RW VIII Kelurahan Sumbersari, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember

PRENATAL STIMULATION

Visualized by
Herdina Indrijati, S.Psi



Media Audio Visual "Prenatal Stimulation"
Yang Digunakan Dalam Pelatihan ini
(VCD Tidak Terlampir)