

Pemeriksaan Kesehatan Pra Nikah



Asuhan Kebidanan Pranikah dan Pra Konsepsi

Panduan lengkap persiapan pra kehamilan untuk pasangan pranikah – mencakup penilaian risiko, skrining kesehatan, intervensi, dan promosi kesehatan menuju kehamilan yang sehat dan generasi yang lebih baik.

Apa Itu Perawatan Prakonsepsi?

Definisi

Perawatan prakonsepsi adalah proses identifikasi berbagai risiko — sosial, perilaku, lingkungan, dan biomedis — terhadap kesuburan dan hasil kehamilan, yang bertujuan mengurangi risiko tersebut melalui **pendidikan, konseling, dan intervensi** sebelum kehamilan terjadi.

Mengapa Lebih Penting dari Perawatan Prenatal?

Sebanyak **30% ibu hamil** baru memeriksakan kehamilannya pada trimester kedua (setelah 13 minggu) — padahal periode organogenesis utama terjadi antara **3–10 minggu kehamilan**. Intervensi sebelum hamil jauh lebih efektif untuk mencegah kelainan kongenital.

Pernikahan & Kesehatan: Sebuah Awal Baru

Menikah adalah tahapan penting dalam kehidupan setiap pasangan. Menurut Green & Keruter (2000), **pendidikan kesehatan** merupakan proses yang menghubungkan informasi kesehatan dengan praktik kesehatan sehari-hari.

- ❑ Idealnya, tes kesehatan pra nikah dilakukan **enam bulan sebelum pernikahan**, namun dapat dilakukan kapan saja selama pernikahan belum berlangsung.



Empat Upaya Kesehatan Pasangan Pranikah



Promotif

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan pasangan pranikah melalui penyuluhan dan edukasi.



Preventif

Mencegah penyakit dan risiko kesehatan sebelum terjadi melalui skrining dan imunisasi.



Kuratif

Pengobatan dan penanganan masalah kesehatan yang ditemukan pada pemeriksaan pra nikah.

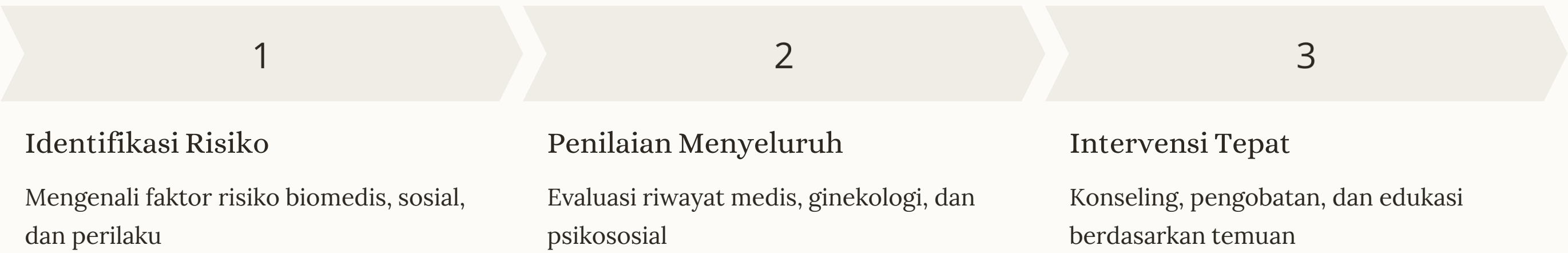


Rehabilitatif

Pemulihan dan perawatan lanjutan bagi pasangan yang telah menjalani pengobatan tertentu.

Penilaian Risiko: Tujuan dan Cakupan

Tujuan utama penilaian risiko adalah mendapatkan **riwayat kesehatan reproduksi secara menyeluruh** sebelum kehamilan direncanakan. Penilaian ini mencakup berbagai aspek kehidupan pasangan yang dapat memengaruhi kesuburan dan keberhasilan kehamilan.





Faktor Usia dalam Perencanaan Kehamilan

Seiring peningkatan usia ibu, risiko berbagai komplikasi kehamilan juga meningkat secara signifikan:

Infertilitas

Kemampuan reproduksi menurun seiring bertambahnya usia

Aneuploidi Janin

Kelainan kromosom lebih sering pada kehamilan usia lanjut

Diabetes Gestasional

Risiko meningkat pada usia 30-an ke atas

Preeklamsia & Lahir Mati

Komplikasi serius yang lebih sering pada ibu usia lanjut

- ❑ Usia ayah yang lanjut juga memiliki beberapa risiko bagi kesehatan anak. Kedua pasangan perlu mempertimbangkan faktor usia dalam perencanaan kehamilan.

Riwayat Umum & Ginekologis yang Perlu Dikaji

Riwayat Umum

- Keinginan dan rencana untuk hamil, lama menikah
- Siklus menstruasi
- Kontrasepsi yang sedang atau pernah dipakai
- Obat-obatan yang pernah/sedang dipakai
- Alergi obat-obatan atau lainnya

Riwayat Ginekologis

- Hasil Pap smear abnormal
- Gangguan siklus menstruasi
- Mioma uteri, kista ovarium
- Operasi ginekologi sebelumnya
- Penyakit menular seksual (gonore, klamidia, sifilis, herpes)

Riwayat Obstetri Buruk

Riwayat obstetri yang kurang baik perlu dikaji secara menyeluruh karena dapat memengaruhi kehamilan berikutnya dan membutuhkan intervensi khusus sebelum kehamilan direncanakan.

Riwayat Keguguran & Kelainan

Pernah abortus, hamil kosong (blighted ovum), kematian janin, atau bayi dengan cacat lahir.

Komplikasi Persalinan

Pernah mengalami KPD, kelahiran preterm, atau bayi dengan berat badan lahir rendah.

Kehamilan Berisiko Tinggi

Riwayat kehamilan ektopik, hamil mola,, atau perdarahan dalam/pasca kehamilan.

Faktor Gaya Hidup & Risiko Lingkungan



Merokok & Alkohol

Rokok, alkohol, dan kafein berlebihan berdampak buruk pada kesuburan dan perkembangan janin. Perlu dihentikan sebelum merencanakan kehamilan.



Obat-obatan Terlarang

Konsumsi kokain, heroin, atau zat terlarang lainnya harus dihentikan. Penggunaan narkoba sangat berbahaya bagi kesuburan dan janin.



Binatang Peliharaan

Binatang peliharaan, terutama kucing, dapat menjadi sumber toksoplasmosis yang berbahaya bagi janin. Perlu tindakan pencegahan khusus.



Risiko Pekerjaan

Jenis pekerjaan, lama bekerja, dan risiko paparan zat berbahaya atau penularan penyakit perlu dievaluasi sebelum kehamilan.

Imunisasi & Penyakit Keturunan

Status Imunisasi yang Perlu Dikaji

- **Hepatitis B** — perlindungan dari infeksi virus hepatitis
- **Tetanus Toksoid (TT)** — perlindungan ibu saat persalinan
- **Rubella** — pencegahan sindroma rubela kongenital

Penyakit Keturunan yang Perlu Diwaspadai

- Diabetes melitus
- Talasemia
- Penyakit autoimun (HIV, SLE, APS)
- Epilepsi
- Sistik fibrosis



Kesehatan Mental & Psikososial

Kesehatan mental pasangan pranikah merupakan komponen yang sering terlewatkan namun sangat penting. Stres psikososial, masalah keuangan, dan kurangnya dukungan sosial harus diidentifikasi dan ditangani dengan tepat.

Identifikasi Masalah Psikososial

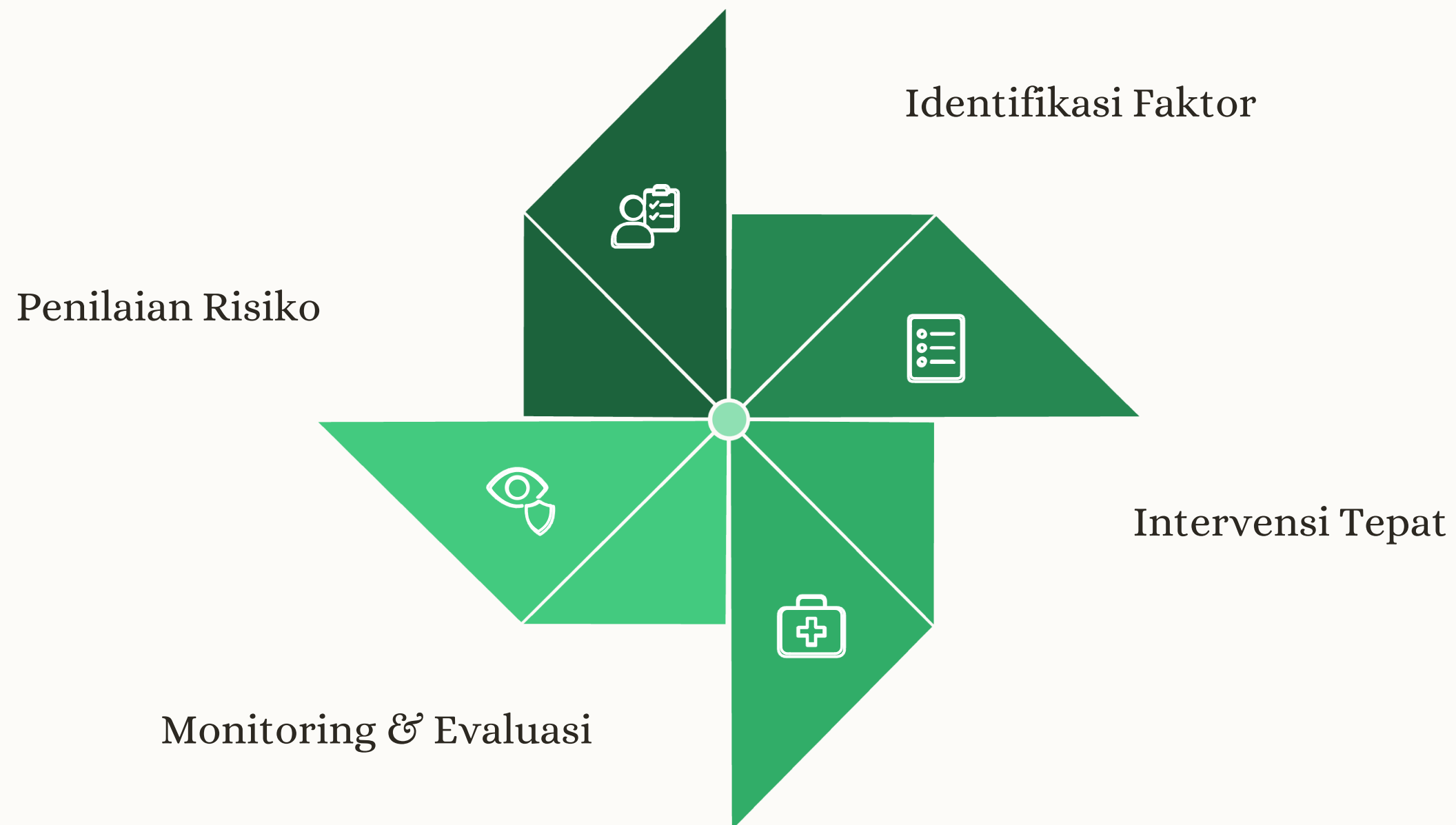
Stres, gangguan kesehatan jiwa, dan masalah keuangan harus dikenali sejak dini untuk mencegah hambatan dalam perawatan prenatal dan kekerasan dalam rumah tangga.

Waktu yang Tepat untuk Hamil

Ibu dengan gangguan jiwa idealnya menunggu hingga kondisinya stabil (*euthymic*) selama 6–12 bulan sebelum mencoba hamil, dengan dukungan penuh dari suami dan keluarga.

Intervensi yang Terbukti Efektif

Berbagai intervensi terbukti dapat menurunkan kejadian kelainan kongenital, gangguan pertumbuhan janin, dan komplikasi kehamilan seperti persalinan preterm dan solusio plasenta.



Intervensi yang dilakukan jauh sebelum kehamilan memberikan hasil yang jauh lebih optimal dibandingkan intervensi yang dilakukan setelah kehamilan terjadi.

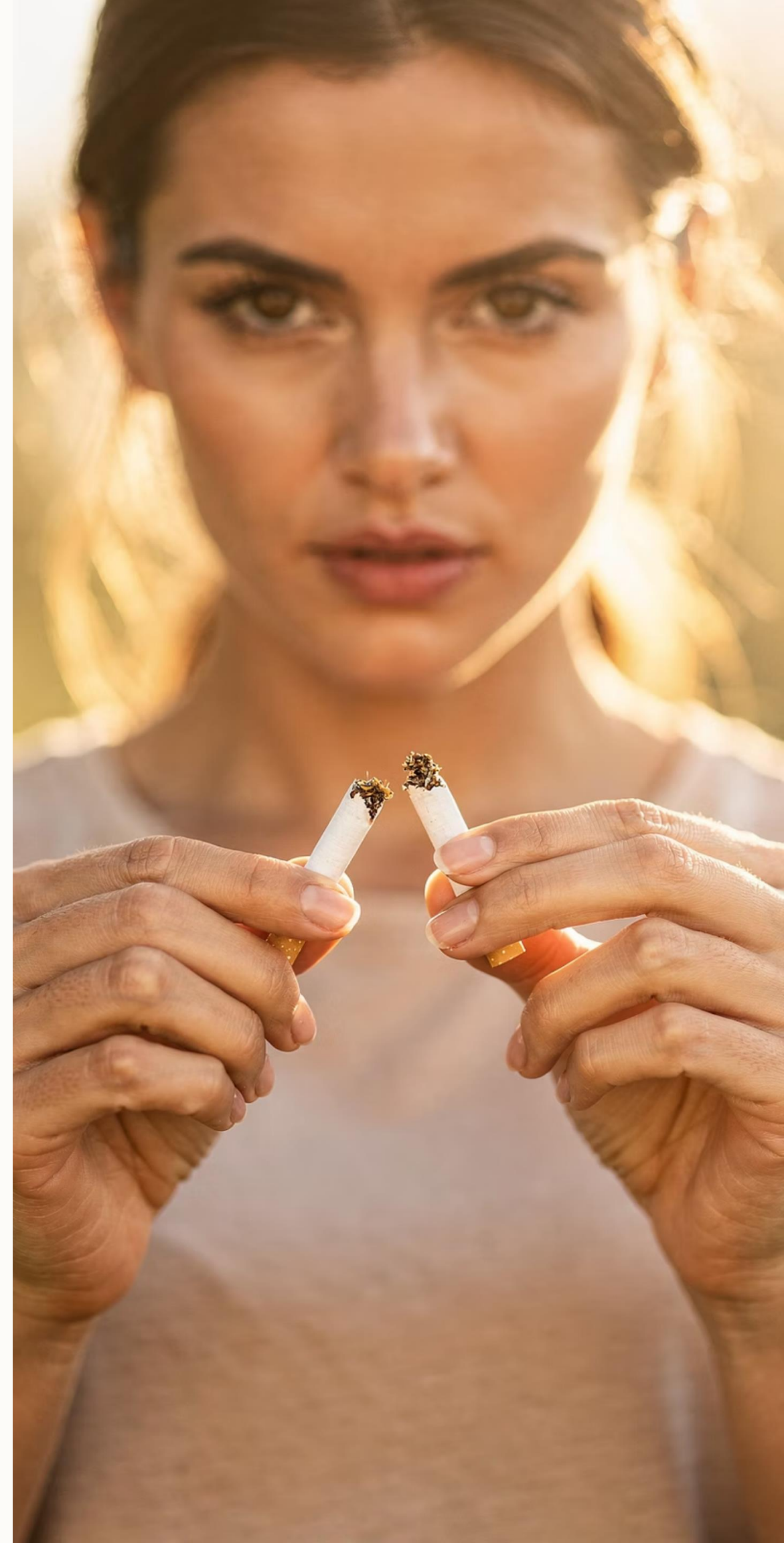
Berhenti Merokok Sebelum Hamil

Mengapa Sangat Penting?

Merokok selama kehamilan berhubungan dengan kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan peningkatan risiko keguguran. Masa prakonsepsi adalah waktu terbaik untuk berhenti.

Peran Tenaga Kesehatan

Wanita yang merencanakan kehamilan lebih termotivasi untuk berhenti merokok. Konseling prakonsepsi adalah kesempatan emas bagi tenaga kesehatan untuk mendorong perubahan perilaku ini secara intensif dan berkelanjutan.



Vaksinasi Sebelum Kehamilan

1

MMR (Campak, Gondongan, Rubela)

Vaksin hidup ini harus diberikan **minimal satu bulan** sebelum kehamilan untuk mencegah sindroma rubela kongenital yang menyebabkan cacat janin.

2

Varisela (Cacar Air)

Infeksi varisela saat kehamilan dapat berbahaya bagi janin. Vaksin diberikan sebelum kehamilan bagi yang belum pernah terinfeksi atau divaksin.

3

Hepatitis B & Tetanus

Vaksin hepatitis B melindungi ibu dan bayi, sementara tetanus toksoid melindungi ibu dari komplikasi infeksi saat persalinan.



Berat Badan Ideal Sebelum Hamil

Mencapai **Indeks Massa Tubuh (BMI) normal** sebelum hamil sangat penting karena:

Obesitas

Terbukti berhubungan dengan infertilitas, diabetes gestasional, dan komplikasi persalinan.

Terlalu Kurus

Terutama dengan gangguan asupan makanan, berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah.

BMI Normal

Meningkatkan peluang konsepsi dan keberhasilan kehamilan secara signifikan.

Perubahan Perilaku & Higienitas

Perubahan perilaku sederhana dapat mengurangi risiko infeksi berbahaya yang dapat memengaruhi janin, seperti **toksoplasmosis, sitomegalovirus, dan listeriosis**.

Cuci Tangan & Higienitas

Cuci tangan secara rutin dan terapkan tindakan higienis lainnya sebagai kebiasaan sehari-hari.

Hindari Makanan Berisiko

Hindari daging setengah matang, makanan yang tidak dipasteurisasi, dan sayuran mentah yang tidak dicuci bersih.

Penanganan Binatang Peliharaan

Gunakan sarung tangan saat membersihkan kandang hewan, terutama kucing, untuk mencegah toksoplasmosis.

Pengelolaan Penyakit Kronis Sebelum Hamil



Hipertensi

Hipertensi harus terkontrol sebelum konsepsi. Obat seperti ACE inhibitor dan ARB harus diganti dengan yang aman bagi janin. Hipertensi tidak terkontrol dapat menghambat pertumbuhan janin.



Asma

Asma harus dalam kontrol yang baik sebelum hamil. Penggunaan steroid inhalasi pada kehamilan umumnya aman dibandingkan risiko hipoksemia janin jika asma tidak diobati.



Penyakit Tiroid

Hiper dan hipotiroid dapat memengaruhi kesuburan dan luaran kehamilan. Fungsi tiroid perlu dipantau ketat sebelum dan selama kehamilan direncanakan.

Epilepsi, Lupus & Kesehatan Gigi

Epilepsi (Anti-Epilepsi)

Wanita dengan epilepsi harus mendapat informasi menyeluruh tentang risiko kehamilan. **Valproate harus dihentikan** dan diganti obat alternatif karena merupakan teratogen paling kuat. Suplemen asam folat wajib diberikan untuk mengurangi risiko kelainan tabung saraf (NTD).

Lupus Eritematosus Sistemik

Prognosis kehamilan terbaik bila remisi tercapai **minimal 6 bulan** sebelum kehamilan dan fungsi ginjal stabil atau normal.

Kesehatan Gigi & Mulut

Karies gigi dan periodontitis dapat berhubungan dengan kelahiran preterm dan ketuban pecah dini. Rujukan ke dokter gigi sebelum hamil sangat dianjurkan. Ibu hamil lebih rentan mengalami radang gusi akibat perubahan hormon, sehingga perlu kontrol gigi setiap 3–4 bulan.



Suplemen & Vitamin: Apa yang Perlu Diwaspadai?

❏ **Perhatian penting:** Mega vitamin, suplemen tidak penting, dan obat herbal harus dihentikan karena risiko terhadap janin belum dievaluasi secara memadai. Hindari preparat multivitamin yang mengandung lebih dari **5.000 IU Vitamin A** — dosis di atas 10.000 IU/hari meningkatkan risiko teratogenesis.

Suplemen yang direkomendasikan secara klinis, terutama **asam folat**, justru sangat penting untuk dikonsumsi sebelum dan selama awal kehamilan guna mencegah cacat tabung saraf. Konsultasikan semua suplemen dengan tenaga kesehatan sebelum dikonsumsi.

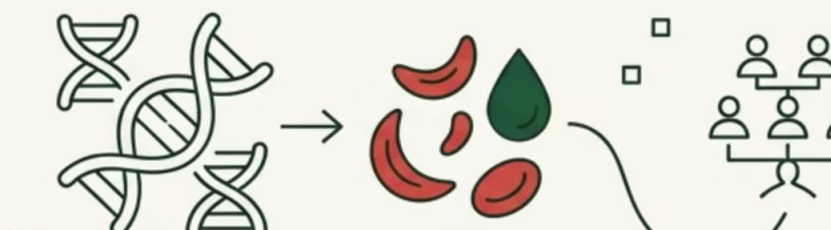
Pre-Marital Screening: Mengenal Lebih Jauh

Pre-Marital Screening atau Pre-Marital Check Up adalah rangkaian pemeriksaan kesehatan yang dirancang untuk mengidentifikasi masalah kesehatan saat ini maupun yang dapat muncul di kemudian hari saat pasangan hamil dan memiliki anak.



1 PEMERIKSAAN KESEHATAN UMUM

- Pemeriksaan Fisik
- Darah Lengkap
- Golongan Darah
- Analisis Urine



2 PENYAKIT HEREDITAS

- Skrining Thalasemia
- Hemofilia
- Sickle Cell Disease



3 PENYAKIT MENULAR

- HIV & Sifilis
- Hepatitis B/C
- Skrining TORCH
- Infeksi Menular Seksual



4 REPRODUKSI & KESUBURAN

- USG Panggul
- Cek Hormon
- Analisis Sperma

Pemeriksaan Kesehatan Umum

1

Pemeriksaan Fisik/Klinis Lengkap

Mendeteksi tekanan darah, obesitas, dan kondisi umum tubuh. Hipertensi berbahaya saat kehamilan karena dapat menyebabkan pertumbuhan janin terhambat.

2

Pemeriksaan Darah Rutin

Meliputi kadar Hb, hematokrit, leukosit, dan trombosit. Mendeteksi anemia, gangguan pembekuan darah, dan risiko penyakit jantung koroner.

3

Golongan Darah & Rhesus

Menentukan kompatibilitas rhesus pasangan. Perbedaan rhesus dapat menimbulkan komplikasi pada kehamilan, terutama di kehamilan kedua dan seterusnya.

4

Urinalisis Lengkap

Mendeteksi infeksi saluran kemih (ISK) yang saat kehamilan dapat menyebabkan kelahiran prematur, berat janin rendah, bahkan kematian saat persalinan.

Rhesus: Mengapa Penting bagi Pasangan?

Rhesus adalah penggolongan berdasarkan ada atau tidaknya **antigen-D** dalam darah. Rhesus positif (+) berarti antigen-D ditemukan; rhesus negatif (-) berarti tidak ada antigen-D.

- Mayoritas orang Asia: **Rhesus Positif (+)**
- Mayoritas orang Eropa: **Rhesus Negatif (-)**

Jika ibu rhesus negatif dan ayah rhesus positif, janin bisa mewarisi rhesus positif. Hal ini bisa memicu tubuh ibu membentuk antibodi yang menyerang sel darah janin, terutama pada kehamilan berikutnya.

Implikasi Klinis

Ketidakcocokan rhesus perlu dikelola sejak dini dengan injeksi anti-D immunoglobulin untuk melindungi kehamilan berikutnya dari komplikasi hemolitik pada janin.

Pemeriksaan Penyakit Keturunan

Calon pengantin harus memahami bahwa jika orang tua atau garis keturunannya mengidap penyakit genetik, anak yang akan lahir berisiko mengidap penyakit yang sama. Pemeriksaan ini krusial untuk perencanaan keluarga yang bertanggung jawab.

Thalasemia

Kelainan darah di mana penderita tidak mampu memproduksi hemoglobin normal. Di Indonesia, 3–10% populasi adalah pembawa gen thalasemia beta. Diperkirakan **3.000 bayi thalasemia lahir setiap tahun** di Indonesia.

Hemofilia

Gangguan pembekuan darah di mana darah tidak dapat membeku secara normal dan mandiri. Penderita membutuhkan waktu jauh lebih lama untuk proses pembekuan darah dibanding orang normal.

Sickle Cell Disease

Penyakit sel sabit — kelainan sel darah merah yang mudah pecah sehingga menyebabkan anemia. Lebih sering ditemukan pada ras Afrika, Timur Tengah, dan sebagian Asia (terutama India).

Thalasemia di Indonesia: Fakta yang Harus Diketahui

3-10%

Carrier Thalasemia
Beta

Persentase populasi
Indonesia yang
membawa gen
thalasemia beta

3.000

Bayi Baru Setiap
Tahun

Perkiraan bayi penderita
thalasemia yang lahir di
Indonesia per tahun

5.000+

Pasien Terdata

Jumlah pasien thalasemia
yang tercatat,
diperkirakan lebih
rendah dari angka
sebenarnya



Pemeriksaan HIV, Hepatitis B & C

Beban Global

- **HIV:** 4,1 juta jiwa terinfeksi, 95% di negara berkembang
- **Hepatitis B:** 1,8 miliar terpapar, 350 juta infeksi kronis
- **Hepatitis C:** sekitar 170 juta jiwa terinfeksi di dunia

Di Indonesia, pada tahun 2012 ditemukan 21.511 penderita HIV — meningkat signifikan dari tahun sebelumnya.

Mengapa Perlu Diperiksa?

Virus-virus ini dapat "tidur" dalam waktu lama tanpa gejala. Penularan terjadi melalui darah, hubungan seksual, dan cairan tubuh — termasuk dari ibu ke bayi. Deteksi dini memungkinkan intervensi segera untuk melindungi pasangan dan calon anak.



Pemeriksaan TORCH

Tes TORCH menguji adanya infeksi yang dapat mengganggu kesuburan dan menyebabkan cacat atau gangguan janin dalam kandungan.

Toxoplasma

Bersumber dari kotoran kucing dan daging mentah



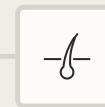
Rubella

Menyebabkan cacat jantung, mata, dan telinga janin



Cytomegalovirus

Virus yang dapat menyebabkan gangguan pendengaran dan perkembangan otak



Herpes Simplex

Dapat menyebabkan infeksi berat pada bayi baru lahir

- ❏ Infeksi TORCH saat kehamilan dapat menyebabkan keguguran, bayi lahir prematur, atau kelainan bawaan pada bayi. Skrining sebelum hamil sangat dianjurkan.

Pemeriksaan IMS & Sifilis

Pemeriksaan penyakit sifilis dan Infeksi Menular Seksual (IMS) tidak hanya mendeteksi penyakit, tetapi juga memberikan kesempatan untuk **pengobatan dan perubahan gaya hidup** menuju yang lebih sehat.

→ Penyakit yang Diperiksa

Sifilis, klamidia, gonorrhea, HPV (Human Papillomavirus), dan herpes genital — semua dapat menimbulkan masalah kesuburan dan komplikasi kehamilan.

→ Syarat Sebelum Menikah

Jika salah satu atau kedua calon pengantin menderita IMS, **pengobatan harus tuntas terlebih dahulu** sebelum pernikahan berlangsung.

→ Dampak pada Kehamilan

IMS yang tidak diobati meningkatkan risiko infertilitas, keguguran, kelahiran prematur, dan penularan penyakit ke bayi saat persalinan.

Pemeriksaan Organ Reproduksi & Kesuburan

Untuk Perempuan

- **USG:** Mengetahui kondisi rahim, saluran telur, dan indung telur
- **HSG (Hysterosalpingogram):** Mengetahui kondisi tuba falopii dan ada tidaknya sumbatan akibat kista, polip, atau fibroid
- **Pemeriksaan Hormon:** FSH, LH, dan Estradiol — terutama untuk perempuan dengan siklus haid tidak teratur

Untuk Laki-Laki

- **Pemeriksaan Fisik:** Penis, skrotum, dan prostat
- **Hormon FSH & Testosteron:** Berperan dalam proses pembentukan sperma
- **Analisis Semen & Sperma:** Menilai jumlah, motilitas, dan morfologi sperma

Pemeriksaan Tambahan: Alergi & Vaksinasi Dewasa

Alergi

Kecenderungan alergi bersifat keturunan. Penting membuat **daftar pemicu alergi** dari kedua pasangan, terutama bila ada riwayat anafilaksis yang dapat mengancam jiwa. Informasi ini krusial untuk persiapan medis darurat.

Vaksinasi Dewasa

Vaksin yang berkaitan langsung dengan kehamilan:

- Hepatitis B
- Tetanus
- MMR (Measles, Mumps, Rubella)
- Varisela (cacar air)
- Influenza

Jadwal imunisasi dewasa dikeluarkan oleh Satgas Imunisasi Dewasa.

Lima Pemeriksaan Penting untuk Calon Ibu

Lima pemeriksaan berikut direkomendasikan khusus bagi calon pengantin perempuan sebagai calon ibu, dan juga penting bagi para ibu yang sudah memiliki anak.

1

Periodontal

Pembersihan dan pemeriksaan gusi — perempuan dengan penyakit gusi berisiko 7× lebih tinggi melahirkan prematur

2

TSH (Tiroid)

Mendeteksi hipotiroid atau hipertiroid yang dapat mengganggu ovulasi dan meningkatkan risiko keguguran

3

CBC (Darah Lengkap)

Evaluasi sumsum tulang dan sistem imun — mendeteksi infeksi, anemia, dan masalah pembekuan darah

4

Pap Smear

Mendeteksi perubahan pra-kanker atau kanker serviks sedini mungkin untuk intervensi yang tepat waktu

5

Kepadatan Tulang (DEXA)

Menilai risiko osteoporosis, terutama penting bagi perempuan dengan riwayat keluarga osteoporosis



Pemeriksaan Tiroid: Dampaknya pada Kesuburan

Hipotiroid

Tiroid kurang aktif → mengganggu proses ovulasi → sulit hamil. Perlu penggantian hormon tiroid sebelum merencanakan kehamilan.

Hipertiroid

Tiroid terlalu aktif → meningkatkan risiko keguguran dan kelahiran prematur. Kontrol kadar tiroid sangat penting sebelum konsepsi.

Pemeriksaan **TSH (Thyroid Stimulating Hormone)** adalah cara sederhana dan efektif untuk mendeteksi gangguan tiroid sejak dini, sebelum kehamilan direncanakan.

Pap Smear & Deteksi Kanker Serviks

Prosedur

Dokter mengambil sedikit sampel cairan dari leher rahim untuk diperiksa di laboratorium. Prosedur ini cepat, aman, dan sangat dianjurkan bagi perempuan yang sudah menikah atau aktif secara seksual.

Frekuensi yang Dianjurkan

Setiap 3 tahun sekali untuk perempuan usia 21–65 tahun, atau sesuai rekomendasi dokter berdasarkan faktor risiko individual.

Mengapa Krusial?

Kanker serviks adalah salah satu kanker paling umum pada perempuan di Indonesia. **Deteksi dini melalui Pap smear** dapat menyelamatkan jiwa — perubahan sel pra-kanker dapat ditangani sebelum berkembang menjadi kanker.



PROMOSI KESEHATAN

Upaya Promosi Kesehatan pada Pasangan Pranikah

Menurut Pratiwi (2011), upaya promosi kesehatan pada pasangan pranikah mencakup empat pilar utama yang saling melengkapi untuk memastikan pasangan memasuki kehidupan pernikahan dalam kondisi sehat dan siap.

Promotif

Penyuluhan gizi, sex education, personal hygiene, dan imunisasi CATIN

Preventif

Pap smear dan pemeriksaan hematologi untuk deteksi dini penyakit

Kuratif

Pengobatan TORCH, kanker serviks, dan perbaikan nutrisi untuk kesuburan

Rehabilitatif

Perawatan lanjutan bagi pasangan yang telah menjalani pengobatan serius

Penyuluhan Gizi Sebelum Nikah

Tantangan yang Sering Terjadi

Banyak pasangan pranikah mengesampingkan nutrisi karena sibuk mempersiapkan pernikahan. Perempuan khususnya sering terjebak dalam program diet ekstrem yang justru berdampak buruk pada psikologis dan kesehatan reproduksi.

Pentingnya Gizi Seimbang

Penyuluhan gizi seimbang sangat diperlukan untuk mencegah kekurangan nutrisi yang dapat memengaruhi kesuburan dan kesiapan tubuh untuk hamil. Nutrisi yang baik adalah investasi terbaik untuk generasi berikutnya.

- Asam folat untuk mencegah cacat tabung saraf
- Zat besi untuk mencegah anemia
- Kalsium untuk kesehatan tulang ibu dan janin

Pendidikan Seks (Sex Education) Pranikah

Fakta membuktikan banyak pasangan yang bercerai karena kurangnya pendidikan seks sebelum menikah. Sex education pranikah mencakup:

Kesehatan Reproduksi

Pemahaman anatomi, siklus reproduksi, dan cara menjaga kesehatan organ reproduksi.

Penyakit Menular Seksual

Edukasi tentang PMS, cara penularan, pencegahan, dan pentingnya kesetiaan dalam pernikahan.

Hubungan yang Sehat

Waktu, cara, dan frekuensi hubungan yang sehat serta komunikasi terbuka antar pasangan.



Personal Hygiene & Imunisasi CATIN

Personal Hygiene

Perawatan diri adalah prioritas utama pasangan pranikah, terutama perempuan. Meliputi perawatan payudara, kulit, rambut, kuku, dan genitalia. Penerapannya dapat bervariasi sesuai budaya daerah masing-masing, namun standar kebersihan dasar harus dipenuhi.

Imunisasi CATIN

Imunisasi Calon Pengantin (CATIN) bertujuan melindungi perempuan dari infeksi *Clostridium tetani*. Bila terjadi perlukaan saat persalinan, ibu tidak mudah mengalami infeksi dan perdarahan postpartum. Imunisasi ini merupakan program wajib sebelum pernikahan di Indonesia.

Upaya Kuratif: Pengobatan & Perbaikan Nutrisi

Pengobatan TORCH & Kanker Serviks

Pasangan yang terdiagnosis TORCH atau kanker serviks stadium awal harus menjalani pengobatan intensif. Tenaga kesehatan perlu meyakinkan bahwa kondisi ini **bukan penghalang untuk menikah** — pengobatan yang tepat memungkinkan pasangan menjalani kehidupan pernikahan yang normal.

Perbaikan Nutrisi untuk Kesuburan

Perbaikan status gizi pada pasangan pranikah bertujuan meningkatkan tingkat kesuburan dan mencegah infertilitas. Program perbaikan nutrisi perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing pasangan berdasarkan hasil pemeriksaan darah dan antropometri.

Upaya Rehabilitatif dalam Promosi Kesehatan Pranikah

Upaya rehabilitatif berfokus pada **perawatan lanjutan** bagi calon pengantin perempuan yang telah menjalani pengobatan serius, seperti penanganan kanker serviks tingkat lanjut.

Perawatan Pasca Pengobatan

Memberikan perawatan komprehensif dan dukungan psikologis bagi perempuan yang akan menikah dan telah menjalani pengobatan lanjutan, memastikan kualitas hidup tetap optimal.

Dukungan Keluarga & Pasangan

Dukungan suami dan keluarga sangat krusial dalam proses rehabilitasi. Psikoedukasi bagi seluruh keluarga membantu pemulihan yang lebih cepat dan menyeluruh.



Peran Konseling Genetik

Kapan Diperlukan?

Konseling genetik diperlukan bagi pasangan dengan riwayat penyakit keturunan seperti thalasemia, hemofilia, atau kelainan genetik lainnya dalam keluarga. Rujukan ke ahli genetik harus dilakukan **sebelum kehamilan diputuskan**.

Apa yang Dibahas?

- Pemeriksaan kromosom sebagai carrier
- Potensi risiko penyakit genetik pada janin
- Pilihan diagnosis prenatal yang tersedia
- Intervensi yang mungkin dilakukan

Semua informasi ini harus dijelaskan sebelum pasangan memutuskan untuk hamil, agar keputusan dapat dibuat dengan penuh kesadaran dan informasi.

Asam Folat: Suplemen Terpenting Pra Konsepsi

Asam folat adalah suplemen yang **wajib dikonsumsi sebelum dan selama awal kehamilan** untuk mencegah kelainan tabung saraf (Neural Tube Defects/NTD) pada janin.

Kapan Mulai?

Idealnya dimulai 1–3 bulan sebelum merencanakan kehamilan dan dilanjutkan hingga trimester pertama.

Dosis Anjuran

400–800 mcg per hari untuk perempuan dengan risiko normal; dosis lebih tinggi untuk yang berisiko NTD.

Sumber Makanan

Sayuran hijau, kacang-kacangan, biji-bijian, dan buah jeruk kaya akan folat alami.



Olahraga & Gaya Hidup Aktif Pra Konsepsi

Manfaat Olahraga Rutin

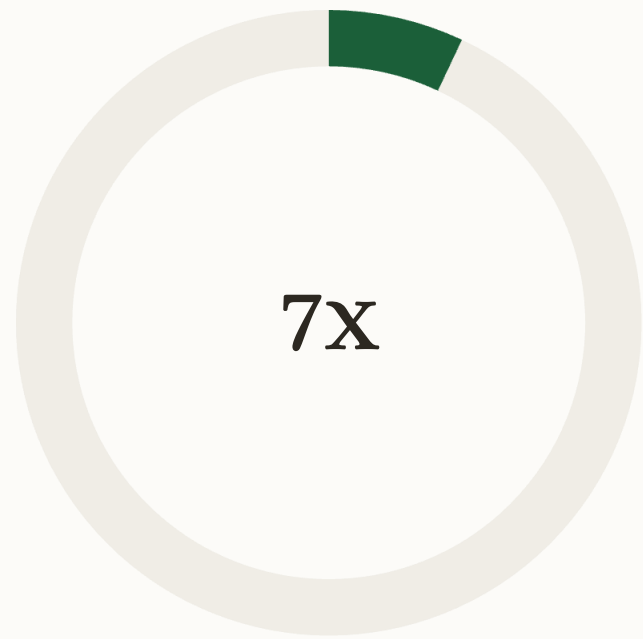
Aktivitas fisik yang teratur sebelum hamil memberikan manfaat signifikan bagi calon ibu:

- Mempertahankan berat badan ideal dan BMI normal
- Meningkatkan sirkulasi darah dan metabolisme
- Mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental
- Mempersiapkan tubuh untuk proses kehamilan dan persalinan

Panduan Olahraga yang Tepat

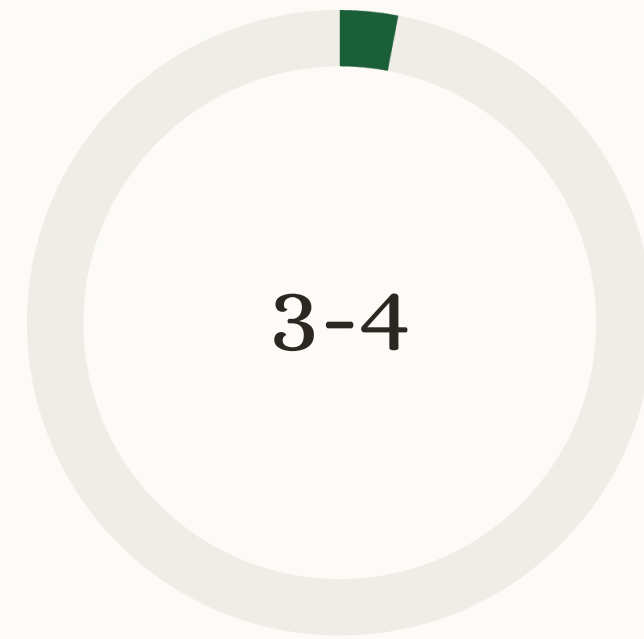
Jenis olahraga yang disarankan: jalan kaki, berenang, yoga, dan pilates. Intensitas sedang selama 150 menit per minggu sudah cukup untuk memberikan manfaat kesehatan optimal. Diskusikan program olahraga dengan tenaga kesehatan, terutama bila ada kondisi medis khusus.

Pemeriksaan Periodontal: Jangan Sepelekan Gigi!



Risiko Kelahiran Prematur

Perempuan dengan penyakit gusi berisiko 7 kali lebih tinggi melahirkan prematur

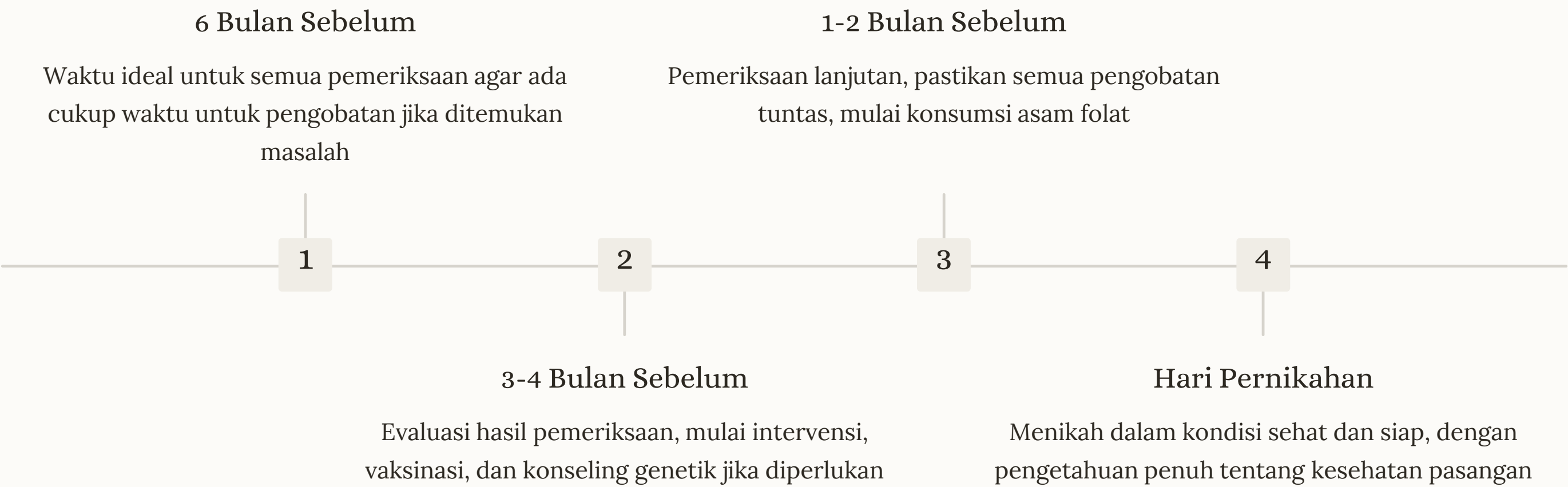


Bulan Sekali

Frekuensi ideal kunjungan ke dokter gigi selama kehamilan, terutama jika sering mengalami gusi berdarah

Perubahan hormon selama kehamilan membuat ibu hamil lebih rentan mengalami peradangan gusi. Pemeriksaan dan pembersihan rutin gigi sebelum hamil adalah langkah pencegahan yang sangat penting.

Kapan Sebaiknya Melakukan Pemeriksaan Pranikah?



Penyakit Kronis & Kehamilan yang Direncanakan

Bagi pasangan dengan kondisi medis kronis, perencanaan kehamilan yang matang adalah kunci keselamatan ibu dan janin. Berikut kondisi yang memerlukan penanganan khusus:

Diabetes Melitus

Kadar gula darah harus terkontrol optimal sebelum konsepsi untuk mencegah malformasi janin dan komplikasi kehamilan.

Penyakit Ginjal

Fungsi ginjal yang stabil diperlukan sebelum kehamilan, terutama pada pasien lupus, diabetes, atau hipertensi kronis.

Penyakit Autoimun

SLE dan APS memerlukan periode remisi minimal 6 bulan sebelum kehamilan direncanakan untuk hasil yang optimal.

Gangguan Jiwa

Kondisi psikiatri harus stabil (euthymic) selama 6–12 bulan sebelum kehamilan, dengan dukungan penuh keluarga.

Dampak Positif Perawatan Prakonsepsi



Bayi Lahir Sehat

Mengurangi risiko kelainan kongenital, berat lahir rendah, dan kelahiran prematur secara signifikan.



Keselamatan Ibu

Menurunkan angka komplikasi kehamilan seperti preeklamsia, perdarahan, dan solusio plasenta.



Generasi Berkualitas

Kehamilan yang direncanakan dengan baik menghasilkan generasi berikutnya yang lebih sehat, cerdas, dan produktif.



Efisiensi Biaya Kesehatan

Pencegahan dan deteksi dini jauh lebih hemat biaya dibandingkan pengobatan komplikasi yang bisa dicegah.

Menuju Kehamilan yang Sehat & Terencana

Dengan memperhatikan seluruh faktor risiko, melakukan skrining yang tepat, dan menjalani intervensi yang dibutuhkan — kita dapat berharap bahwa setiap kehamilan yang direncanakan akan menghasilkan **generasi berikutnya yang lebih baik, lebih sehat, dan lebih sejahtera.**

"Kesehatan prakonsepsi bukan kemewahan — ini adalah hak setiap pasangan dan fondasi bagi generasi yang lebih kuat."

ASUHAN KEBIDANAN PRANIKAH DAN PRA KONSEPSI

