



Puskesmas  
Pagambiran



FAKULTAS  
KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS

---

# BOS TAMPAN

Booklet Seru untuk Ibu pinTAr, Mengerti, Paham dan berwawasAN

---



An illustration of a man with a mustache and a pregnant woman standing under a large tree. The man is wearing a purple shirt and has his arms around the woman. The woman is wearing a purple dress with black polka dots. The tree has a thick trunk and a large, rounded canopy with dark purple leaves. The background is a light pinkish-orange gradient with some faint, stylized foliage at the bottom.

# Hai Mom!

Yuk Kenali  
Kehamilan Risiko Tinggi  
dan Asupan Gizi yang Baik  
buat Mom  
dan si Buah Hati !

# Tau ga Mom??

**Kehamilan resiko tinggi** adalah kehamilan dimana ibu hamil maupun janin berada dalam resiko kematian ataupun kesakitan selama kehamilannya, persalinannya maupun setelah kelahirannya.

Berikut adalah keadaan yang disebut  
**Kehamilan Resiko Tinggi ya Mom!**

### **Terlalu Muda**

Hamil saat usia kurang dari 16 tahun

### **Terlalu Tua**

Hamil saat usia lebih dari 35 tahun

### **Terlalu Jauh**

Jarak antar kehamilan lebih dari 10 tahun

### **Terlalu Dekat**

Jarak antar kehamilan kurang dari 2 tahun

### **Terlalu Banyak Anak**

Jumlah anak lebih dari 4 orang

### **Terlalu Pendek**

Tinggi badan ibu kurang dari 145cm





## Riwayat Penyakit

Menderita salah satu penyakit dibawah ini:

- anemia
- diabetes melitus
- hipertensi
- tuberculosis

Pernah Keguguran

Apakah Mom  
punya salah satu  
keadaaan tersebut??

Untuk mencegah  
dan mengontrol  
risiko tinggi  
kehamilan ini,  
MOM harus rajin  
periksa kehamilan  
ke tenaga kesehatan  
yaaa



# Kapan sih Mom harus periksa kehamilan???



Trimester 1  
1x



Trimester 2  
2x



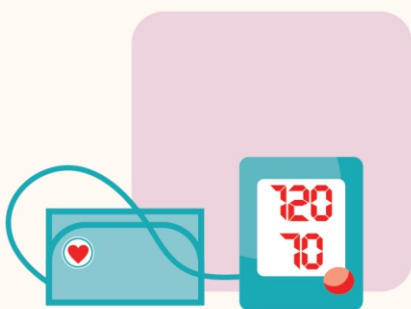
Trimester 3  
3x



Tentukan/Nilai  
status gizi (ukur LILA)



Timbang BB  
& ukur TB



Ukur Tekanan darah



Test lab sederhana (Hb, protein urin)  
dan trias eliminasi (HBsAg, Sifilis, HIV)



Tatalaksana kasus

Ingat yaa mom

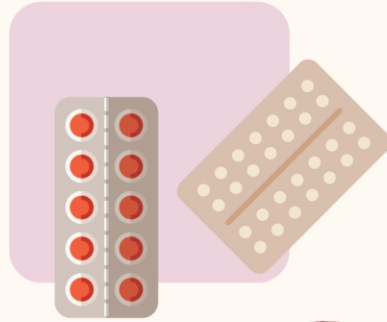


yang harus mom dapatkan  
saat pemeriksaan kehamilan





ukur Tinggi fundus uteri



Pemberian Tablet besi



Skrining status dan pemberian imunisasi


TT



Tentukan presentasi janin & denyut jantung janin



Temu wicara (konseling)



Jangan sampai  
Mom tidak memeriksa  
kehamilannya, yaa

Kehamilan bisa menjadi  
risiko tinggi

## Bahaya kehamilan risiko tinggi

- Bayi lahir premature
- Bayi berat lahir rendah
- Kematian janin di dalam rahim
- Kesakitan dan Kematian ibu
- Preeklampsia dan eclampsia
- Bayi lahir premature
- Bayi berat lahir rendah
- Kematian janin di dalam rahim
- Kesakitan dan Kematian ibu

Dimana aja sih  
Mom bisa melakukan  
pemeriksaan kehamilan?

Praktik Dokter  
Mandiri

Praktik Bidan  
Mandiri

Puskesmas

Rumah Sakit

Praktik Dokter Spesialis  
Kandungan (Sp.OG)

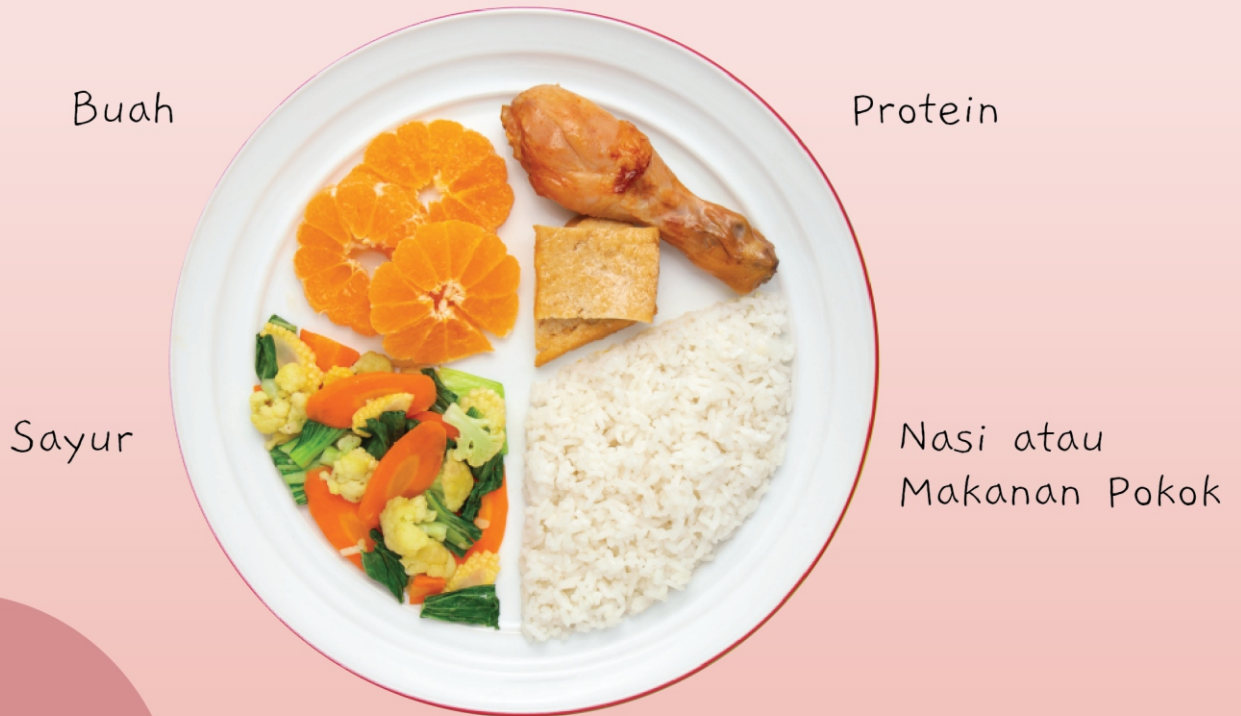


Selama hamil,  
Mom juga harus  
menjaga asupan gizi ya, Mom



# Gimana sih asupan gizi yang bagus untuk Ibu hamil?

## Isi Piring Ibu Hamil



## Perlu Mom ingat !!

1

Jenis makanan perlu bervariasi. termasuk kaya protein hewani untuk tumbuh kembang janin

3

Konsumsi Tablet Tambah Darah 1 butir setiap hari selama kehamilan

2

Porsi makan lebih banyak, makan sedikit tapi sering

4

Air putih 8-12 gelas perhari untuk cegah dehidrasi dan lancarkan pencernaan

# Apakah Mom tau apa itu tablet tambah darah?



Tablet tambah darah adalah suplemen penting untuk ibu hamil yang mengandung zat besi dan juga asam folat

# Kenapa sih Mom, kita harus konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)?



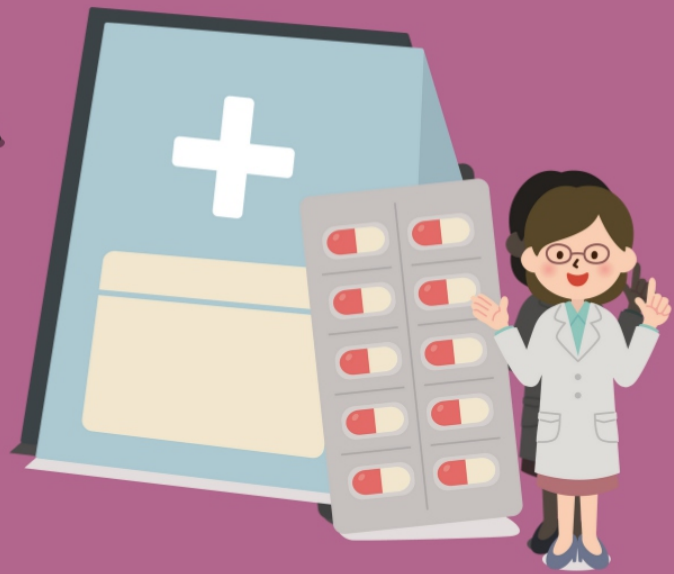
Karena:

- Mencegah Anemia (Kekurangan Darah)
- Mencegah Perdarahan Saat Kehamilan
- Menurunkan Risiko Kematian Ibu Hamil





Nah, udah tau ya  
Mom pentingnya  
konsumsi Tablet  
Tambah Darah.



Jangan sampai lupa  
ya minum TTD nya.  
Kalau perlu, pasang  
pengingat di HP  
suami biar ada  
yang ingetin. 😊❤️

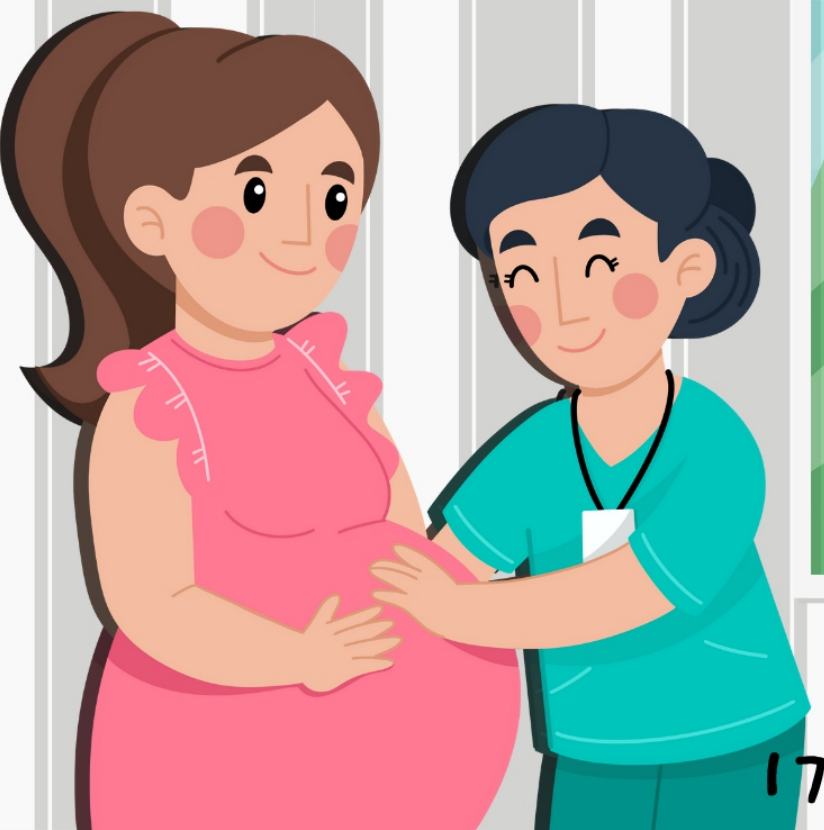


Oiya, ini ada beberapa

## TANDA BAHAYA

dalam kehamilan yang harus  
Mom waspadai, ya!

Tapi semoga ga terjadi ya  
Mom, Aamiin.



# Ini nih tanda bahaya dalam kehamilan Mom:



Keluar air ketuban sebelum waktunya



Muntah terus-menerus tidak mau makan



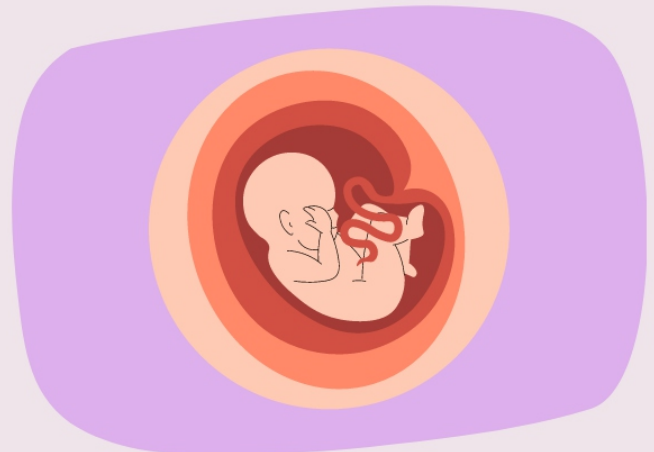
Sembab di kaki, tangan, dan wajah



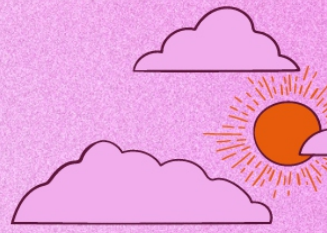
Perdarahan



Demam tinggi




Janin kurang bergerak

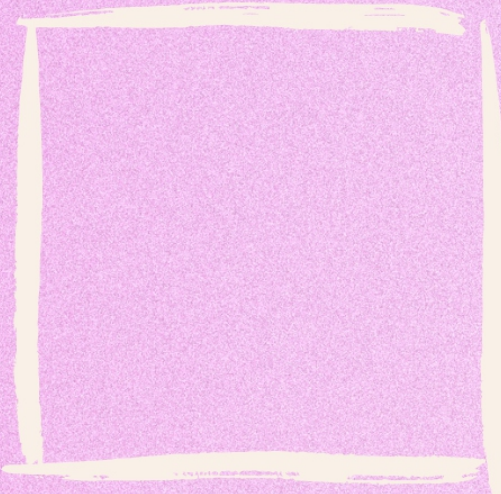


Kalau ada tanda bahaya  
tersebut, LANGSUNG periksa ke  
tenaga kesehatan ya, Mom!

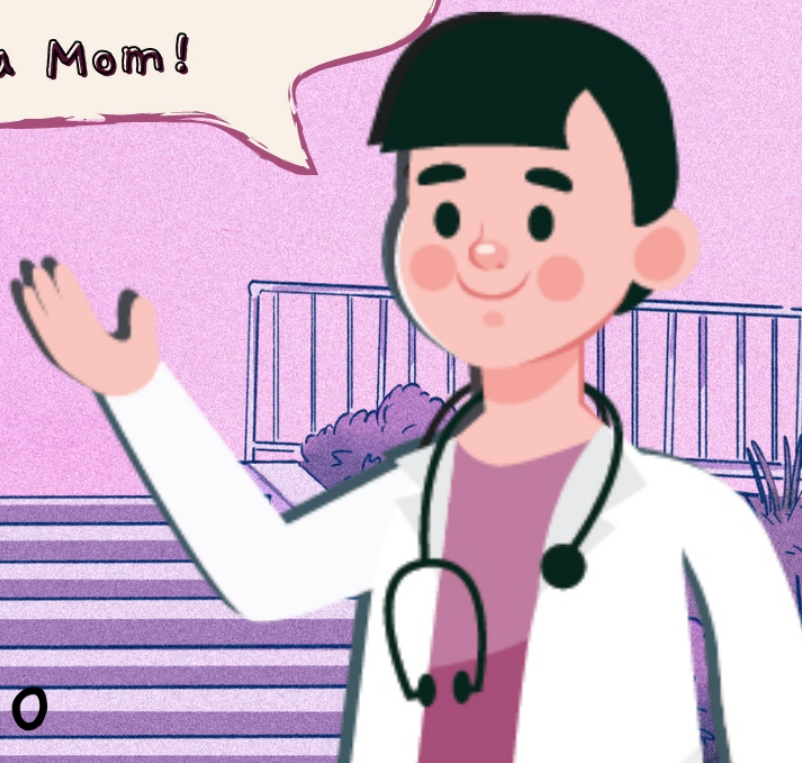




# Semoga Sehat Selalu, Mom! :)



Mom bisa akses buku ini dalam bentuk E-book dengan cara scan QR-code di atas lhoh! Jangan lupa dibagikan ke Mom yang lain ya Mom!





**Puskesmas  
Pagambiran  
2023**



**FAKULTAS  
KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Dokter Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas  
Ira - Ilham - Nikmah - Nanda - Nurul**