



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA



KULIAH KERJA NYATA (KKN) & PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA

*buku saku ibu hamil:
nyaman selama
kehamilan?
bisa!*



Agustus 2023



Tim Pengabdian kepada Masyarakat (Dosen):

- Dewi Anggraini, M.S., Ns. (Fakultas Ilmu Keperawatan)
- Dr. Irna Nursanti, M.Kep., Sp.Mat. (Fakultas Ilmu Keperawatan)
- Irma Permata Sari, M.Kep., Ns., Sp.Kep.M. (Fakultas Ilmu Keperawatan)
- Muhammad Aspar, M.Pd. (Fakultas Ilmu Pendidikan)

Tim Kuliah Kerja Nyata (Mahasiswa):

- Wildan Syauqi (Fakultas Agama Islam)
- Lutpi Alfian Firdaus (Fakultas Teknik)
- Fatimah Zahra (Fakultas Hukum)



Kata Pengantar

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga kami dapat menyelesaikan "Buku Saku Ibu Hamil: Nyaman selama kehamilan? Bisa!" ini selama bulan Agustus 2023.

Terima kasih kami ucapkan Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UMJ yang telah memberikan kesempatan untuk mahasiswa memiliki pengalaman akademik melalui program KKN 2023 ini. Terima kasih kami ucapkan kepada ibu Dewi Anggraini, M.S., Ns. sebagai Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah membantu dan membimbing kami baik secara moral maupun materi. Terima kasih juga kami ucapkan kepada teman-teman seperjuangan yang telah membantu dan mendukung kami, sehingga kami dapat menyelesaikan tugas ini tepat waktu.

Kami menyadari, bahwa tugas buku yang kami buat ini masih jauh dari kata sempurna baik segi penyusunan, bahasa, maupun penulisannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pembaca guna menjadi acuan agar penulis bisa menjadi lebih baik lagi di masa mendatang.

Semoga buku saku ini dapat menambah wawasan untuk para ibu hamil serta para pembaca, serta dapat bermanfaat untuk perkembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan. Aamiin yaa Robbal aalamiin.

Jakarta, Agustus 2023

Tim

Kesehatan Fisik, Psikologis, dan Spiritual pada Ibu Hamil

Bagi perempuan yang sedang mengalami kehamilan atau mengandung sudah tentu mengalami perubahan di dalam badannya. Bagi pasangan muda yang belum siap untuk hamil, kemudian tiba-tiba hamil maka sering menimbulkan perasaan-perasaan yang menekan jiwanya terutama karena perubahan pada badan atau fisiknya. Biasanya terjadi pada kehamilan pertama, seorang ibu harus memperhatikan kesehatan bayi yang sedang dikandung.

Karena kesehatan bagi seorang anak sangat penting bagi tumbuh kembang anak, perilaku anak bukan hanya dibimbing setelah bayi lahir akan tetapi dibimbing sejak bayi berada dalam kandungan ibunya, maka harus adanya bimbingan bagi calon ibu dan bapak terutama bagi ibu yang sedang mengandung agar seorang ibu yang mengandung memahami bagaimana seharusnya menjaga kesehatan bayi yang sedang dikandung baik kesehatan jasmani dan rohani.

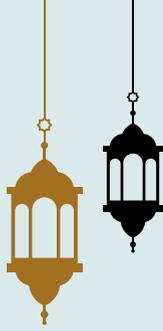
Ibu hamil tidak hanya harus sehat raganya saja tetapi juga sehat jiwanya yang artinya bahwa sang ibu harus dalam keadaan normal jasmani dan rohani yang tidak memiliki gangguan dan dapat berfungsi dengan baik. Aspek spiritual juga belum tercakup dalam pelayanan yang diberikan, padahal adaptasi spiritual dibutuhkan seorang ibu hamil untuk mengurangi kecemasan serta mempersiapkan kecerdasan anak sejak dalam kandungan.

Dari segi fisik, perempuan mengalami perubahan yang sangat drastis pada tubuhnya, kehamilan dan kelahiran normal atau caesar dapat menyebabkan trauma pada perempuan, trauma fisik dapat terjadi saat melahirkan hingga masa nifas. Sehingga kesehatan fisik itu sendiri mencakup dalam aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat, energi dan kelelahan, rasa sakit dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, dan kemampuan untuk bekerja.



*Amalan-amalan
Ibu Hamil dalam
Islam*

AMALAN IBU HAMIL DALAM ISLAM



Selalu Mneingat
Allah SWT



tidak melewatkan
Shalat Wajib



perbanyak doa
dan dzikir



sering membaca Al-
Qur'an



memperbanyak
puasa senin kamis



hindari bermalas-
malasan



konsumsi makanan
dan air yang halal



memperbanyak menuntut ilmu
dengan hadir di majelis ilmu



selalu menebar senyum
dan kebaikan





اللَّهُ

MENGINGAT ALLAH SWT



Ketika sedang mengandung, seorang ibu sering mengalami rasa sakit, susah gerak, juga perasaan tak stabil. Ada baiknya untuk selalu berdoa kepada Allah. Selain memiliki manfaat kepada sang ibu, hal itu juga berpengaruh kepada anak dalam perut.

Banyak berdoa dengan memohon kebaikan pada Allah, bisa dimaksudkan agar anak dalam janinnya dapat tumbuh menjadi anak yang soleh, serta diliputi oleh keselamatan juga kesehatan.

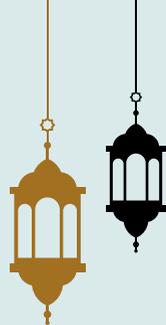
Allah subhanahu wa ta'ala berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah Ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram.” (QS. Ar-Rad: 28).



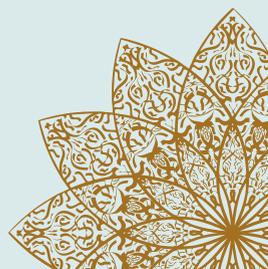
TIDAK MENINGGALKAN SHALAT WAJIB



Shalat merupakan kewajiban bagi setiap muslim. Menjadi pribadi yang taat pastinya menjadi keinginan bagi setiap orang tua untuk anak-anaknya.

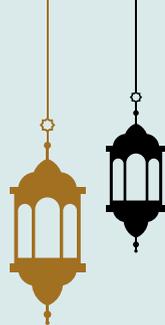
رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي ۗ رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ

“Ya Tuhanku jadikanlah aku dan anak cucuku orang-orang yang tetap mendirikan shalat. Ya Tuhan kami perkenankanlah doaku.” (QS. Ibrahim : 40)





PERBANYAK DOA DAN DZIKIR



Dzikir bisa dilakukan kapan saja tidak harus setelah selesai sholat saja. Dzikir akan membuat kita senantiasa lebih bersyukur dan mendekatkan diri kepada Allah. Di Al-Qur'an dijelaskan pada surat Qaf ayat 39 dan Ar-Rum ayat 17, penjelasannya sebagai berikut :

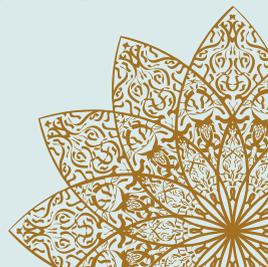
فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ

“Maka bersabarlah kamu terhadap apa yang mereka katakan dan bertasbihlah sambil memuji Tuhanmu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenam.” (QS. Qaf : 39)

Doa juga bermanfaat untuk memberi ketenangan selama masa hamil, agar terhindari dari hal-hal buruk yang tidak diinginkan. Untuk itu, kami akan berikan referensi doa yang dapat dibacakan selama masa kehamilan.

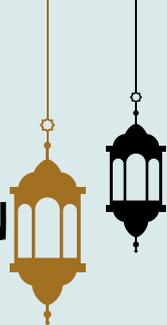
وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ تَارَةً أُخْرَى

Artinya: “Dan Allah mengeluarkan kalian dari perut ibu-ibu kalian pada .”(kesempatan yang lain (persalinan





SERING MEMBACA AL-QUR'AN



Melantunkan ayat-ayat suci Al-Qur'an selain membuat hati kita menjadi tenang, tentram dan damai, hal ini juga dimaksudkan untuk memperkenalkan dan membiasakan anak kita sejak ia masih di dalam Rahim, agar kelak setelah ia lahir ke dunia bisa menjadi anak yang bermanfaat untuk agamanya. Selain itu melantunkan ayat-ayat suci Al-Qur'an bisa dikatakan melakukan perniagaan yang tidak akan mengalami kerugian dalam segi apapun. Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Fathir ayat 29 sampai 30.

إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجْرَةً لَّنْ تَبُورَ لِيُؤْفِيَهُمْ أَجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُم مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ

“Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah dan mendirikan salat dan menafkahkan sebahagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi”. “Agar Allah menyempurnakan kepada mereka pahala mereka dan menambah kepada mereka dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri.” (QS. Fathir : 29 sampai 30).





MEMPERBANYAK PUASA SENIN KAMIS



Puasa senin dan kamis yang kita lakukan secara rutin akan membuat kita semakin dekat dengan Allah. Selain itu, hal ini berguna untuk melatih calon anak kita sejak dalam lahir untuk melaksanakan kewajibannya sebagai muslim yakni dengan melaksanakan ibadah puasa.

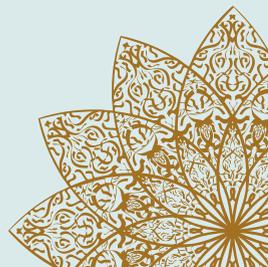
adapun manfaat puasa senin Kamis bagi ibu hamil adalah :

dapat membantu mencegah diabetes gestasional, mengontrol berat badan, dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak.

Perkataan Abu Hurairah berdasarkan riwayat dari HR. Tirmidzi, penjelasannya sebagai berikut :

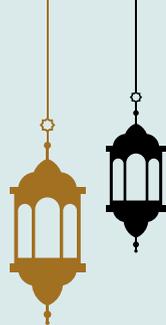
“Berbagai amalan dihadapkan (pada Allah) pada hari Senin dan Kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan sedangkan aku sedang berpuasa.”

(HR. Tirmidzi no. 747)





HINDARI BERMALAS- MALASAN



Dengan kita melakukan aktivitas dan rutinitas sehari-hari dengan catatan masih dalam kategori aman, maka nantinya akan membantu memperlancar proses persalinan. Bermalas-malasan juga perbuatan yang tidak disukai oleh Allah. Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an surat At Taubah ayat 54, penjelasannya sebagai berikut :

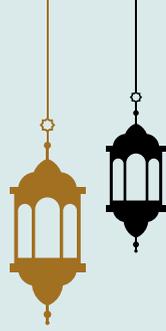
وَمَا مَنَعَهُمْ أَنْ تُقْبَلَ مِنْهُمْ نَفَقَتُهُمْ إِلَّا أَنَّهُمْ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَبِرَسُولِهِ وَلَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَىٰ وَلَا يُنْفِقُونَ إِلَّا وَهُمْ كَرِهُونَ

“Dan yang menghalang-halangi infak mereka untuk diterima adalah karena mereka ingkar kepada Allah dan Rasulnya dan mereka tidak melaksanakan shalat, melainkan dengan malas dan tidak pula menginfakkan harta mereka, melainkan dengan rasa terpaksa (QS. At Taubah : 54).





KONSUMSI MAKANAN DAN AIR YANG HALAL



Yang dimaksud makan dan minum yang baik adalah mengonsumsi makanan dan minuman yang sejuaranya dan tentunya terjamin kehalalannya. Hal ini dijelaskan di Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 168, penjelasannya sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَّالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتِ
الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.” (QS. Al-Baqarah : 168)



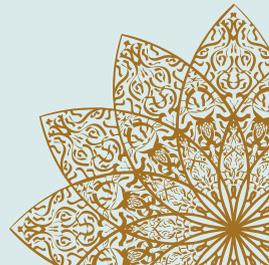


MEMPERBANYAK MENUNTUT ILMU DENGAN HADIR DI MAJELIS ILMU



Dengan kita rajin menghadiri majlis akan merangsang dan membiasakan anak kita untuk bersilaturahmi, berkumpul dengan orang-orang sholeh serta menuntut ilmu. Hal ini dijelaskan sebagai berikut :

“Barangsiapa yang menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, maka Allah memudahkan untuknya jalan menuju Surga.” (HR. Muslim no.2699)



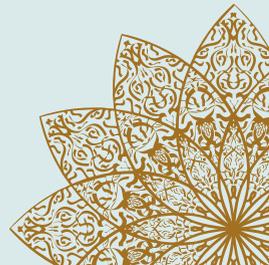


SELALU SENYUM DAN MENEBAR KEBAIKAN



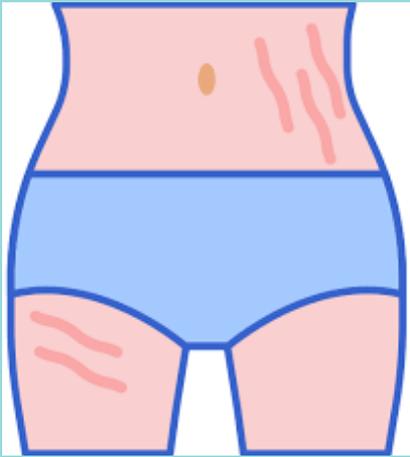
Dalam islam, senyum saja sudah termasuk ibadah. Senyum yang kita perlihatkan ke orang lain sama saja kita menebar kebahagiaan dan kebaikan. Hal ini dijelaskan Dari Abu Dzar radhiyallahu ‘anhu, dia berkata, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda :

“Senyummu di hadapan saudaramu (sesama muslim) adalah (bernilai) sedekah bagimu“





*perawatan kulit
non-farmakologi
untuk mencegah
striae gravidarum*



STRETCH MARK

Apa warna stretch mark?

Stretch mark ada yang berwarna merah, namun ada juga yang putih atau hitam perbedaan tersebut tergantung dari lamanya stretch marks atau usia stretch marks. Pada ibu hamil sendiri stretch mark biasanya berwarna merah atau putih.

Stretch mark sendiri dapat muncul di saat kondisi seseorang

- Berlebihan saat berolahraga
- Kekurangan mengonsumsi air putih
- Tidak menjaga pola makan
- Kurang mengonsumsi Makanan dengan Kandungan Vitamin E

Selain itu, adanya perubahan hormon kortisol dalam tubuh juga memiliki peran terhadap munculnya stretch mark pada tubuh. Terlalu tinggi kadar hormon kortisol dalam tubuh menyebabkan kulit menjadi kurang elastis. Hal ini meningkatkan munculnya stretch mark pada kulit.

Apa itu stretch mark?

Stretch mark adalah garis linear (guratan) yang terlihat dan terbentuk akibat kerusakan pada dermis (lapisan dalam kulit) disebabkan regangan pada kulit.



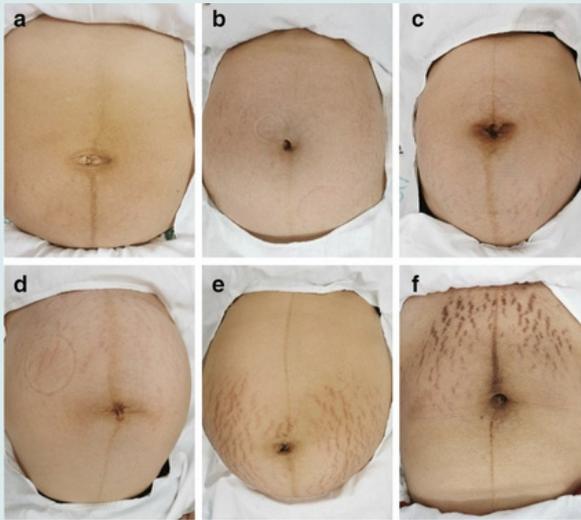
Di mana biasanya stretch marks muncul?

Stretch mark dapat mengenai semua usia, dan wanita dua kali lebih sering mengalami stretch mark dibandingkan pria. Stretch mark umumnya berjumlah multipel, dapat ditemukan di 2 sisi tubuh, berbentuk garis bercelah. Pada wanita sering ditemukan pada payudara, panggul, paha, dan bokong, sedangkan pada pria adalah bahu, perut belakang dan paha.

Apa saja faktor yang menyebabkan munculnya stretch mark?

Stretch mark dapat terjadi karena beberapa faktor, sehingga pada beberapa orang ada yang mengalaminya ada yg tidak tergantung faktor-faktor tersebut. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah berhubungan dengan berbagai faktor fisiologis seperti pubertas, pertumbuhan remaja yang cepat, kehamilan, peningkatan atau penurunan berat badan yang cepat, obesitas, serta keadaan kortisol yang berlebihan. Selain itu, faktor genetik dan stres mekanik diduga berperan pula dalam terjadinya stretch mark.

Stretch mark sendiri dapat dikenali kategorinya berdasarkan gambar berikut :



a dan b termasuk kategori ringan
c dan d termasuk kategori sedang
e dan f termasuk kategori parah

Stretch marks ada yang berwarna merah, namun ada juga yang putih atau hitam perbedaan tersebut tergantung dari lamanya stretch marks atau usia stretch marks. Pada fase awal timbulnya stretch marks, yang terjadi adalah proses peradangan yang disebabkan oleh beberapa faktor penyebab stretch marks (hormon, peningkatan berat badan berlebih, dan lain-lain) pada fase peradangan ini, akan timbul warna kemerahan. Pada fase selanjutnya lapisan terluar dari kulit akan menipis (epidermis) dan kolagen-kolagen yang terdapat di bawah epidermis akan teregang dan tersusun paralel. Dan pada fase terakhir, epidermis semakin menipis dan kolagen serta elastin berkurang, namun peradangan telah terhenti, sehingga warna kemerahan menghilang dan berubah menjadi coklat kehitaman.

Apakah Stretch mark berbahaya?

Stretch marks tidak berbahaya untuk kesehatan, namun ada beberapa kasus stretch marks yang timbul akibat konsumsi obat steroid yang berlebihan dan lama, pada stretch marks tersebut timbul luka, karena peregangan yang terlalu berlebih. Tetapi hal ini jarang terjadi. **Sebagian besar stretch marks hanya menimbulkan masalah dalam hal estetika (penampilan) yang membuat kepercayaan diri menurun.**

PERAWATAN KULIT

mencegah stretch mark pada ibu hamil

Stretch mark dapat dicegah. Langkah penting yang sebaiknya dilakukan adalah dengan menjaga agar kulit tetap terhidrasi dan tetap supel (terjaga elastisitasnya).

Berikut ini adalah beberapa langkah yang dapat Bumil lakukan:



Bagaimana cara menghilangkan stretch mark?

Cara paling efektif yang bisa dilakukan untuk menghilangkan stretch mark yaitu dengan mendapatkan tindakan medis, seperti perawatan laser, penggunaan krim topikal, microneedling, dan lain sebagainya. Di sisi lain, banyak orang yang mempercayai penggunaan bahan alami seperti minyak zaitun dan minyak kelapa dapat menghilangkan stretch mark. Perlu diluruskan, **penggunaan bahan alami sebenarnya bukan untuk menghilangkan stretch mark sepenuhnya, melainkan hanya akan memudahkan atau menyamarkan saja.**



Minyak kelapa bersifat antioksidan, anti-inflamasi, dan antibakteri, yang dapat membantu penyembuhan luka sekaligus melembabkan kulit kering dan teriritasi. Kemampuan minyak kelapa dalam melembabkan kulit bisa jadi manfaat potensial untuk berbagai kondisi kulit, termasuk stretch mark. Manfaat minyak kelapa juga dapat mengurangi peradangan pada kulit, yang dapat memperbaiki tampilan stretch mark

Mengapa minyak zaitun dan minyak kelapa dianjurkan untuk mencegah dan memudahkan stretch mark?

Minyak zaitun adalah minyak alami yang diekstraksi dari buah zaitun, buah dari pohon zaitun. Sekitar 14 persen dari kandungan minyaknya adalah lemak jenuh, sedangkan 11 persennya adalah lemak tidak jenuh ganda, seperti asam lemak omega-6 dan omega-3. Namun, asam lemak yang dominan dalam minyak zaitun adalah lemak tak jenuh tunggal yang bernama asam oleat. Asam lemak ini merupakan 73 persen dari total kandungan minyak. Asam oleat terkenal dapat mengurangi peradangan, dan bahkan mungkin memiliki efek menguntungkan pada gen yang terkait dengan kanker. Manfaat minyak zaitun untuk stretch mark diperoleh berkat senyawa antioksidan dan vitamin E di dalamnya. Antioksidan bisa mencegah penuaan dini pada kulit dan menjaga kesehatan kulit. Begitu halnya dengan vitamin E. Vitamin untuk kulit ini juga dapat mencegah penuaan dini serta meregenerasi kulit, sehingga diyakini dapat memudahkan stretch mark. Selain itu, **minyak zaitun juga mengandung linoleic acid yang mampu menjaga kandungan air pada kulit, sehingga elastisitas kulit pun terjaga dan proses regenerasi kulit dapat berjalan lebih optimal.**





*Rumah aman,
nyaman dan sehat
untuk ibu hamil*



RUMAH AMAN, NYAMAN DAN SEHAT

Rumah merupakan salah satu dari beberapa kebutuhan pokok manusia, disamping kebutuhan sandang, pangan dan kesehatan. Oleh karena itu rumah harus direncanakan dengan memenuhi kriteria rumah sehat, aman dan nyaman agar penghuninya tidak mendapatkan masalah terutama masalah kesehatan, sehingga mereka lebih produktif dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.

Rumah yang aman, nyaman dan sehat tidak harus berwujud rumah mewah dan besar, rumah yang dibangun secara sederhana dapat juga menjadi rumah yang sehat dan layak untuk dihuni. Rumah yang sehat adalah rumah yang dibangun dengan memperhatikan kondisi fisik, kimia, biologi didalam rumah atau didalam kawasan perumahan sehingga penghuni atau masyarakat yang menghuni kawasan tersebut memperoleh derajat kesehatan yang optimal.

Konstruksi rumah dan lingkungan yang tidak memenuhi syarat kesehatan merupakan faktor resiko sumber penularan berbagai jenis penyakit, khususnya penyakit yang berbasis lingkungan.

Sementara aturan baku yang telah ditetapkan oleh pemerintah yaitu: Persyaratan Kesehatan Rumah Tinggal menurut Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor : 829/Menkes/SK/VII/1999 adalah sebagai berikut

1. Bahan Bangunan

1.a. Tidak terbuat dari bahan yang dapat melepaskan zat-zat yang dapat membahayakan kesehatan.



2. Komponen dan penataan ruang rumah.

Komponen rumah harus memenuhi persyaratan fisik dan biologis sebagai berikut:

2.a. Lantai kedap air dan mudah dibersihkan

2.b. Dinding

- Di ruang tidur, ruang keluarga dilengkapi dengan sarana ventilasi untuk pengaturan sirkulasi udara



3. Pencahayaan.

Rumah yang sehat juga harus mendapat pasokan cahaya yang cukup. Kurangnya cahaya yang masuk kedalam rumah akan mempermudah bibit penyakit untuk berkembang biak dalam rumah anda. Pencahayaan alami atau buatan langsung atau tidak langsung dapat menerangi seluruh bagian ruangan minimal intensitasnya 60 lux dan tidak menyilaukan.



4. Kualitas Udara.

Kualitas udara di dalam rumah tidak melebihi ketentuan sebagai berikut :

4.a. Suhu udara nyaman berkisar antara 18°C sampai 30°C

4.b. Kelembaban udara berkisar antara 40% sampai 70%



5. Ventilasi.

Salah satu kriteria utama sebuah rumah agar dapat menjadi rumah yang sehat adalah terdapatnya sirkulasi udara yang baik dan cukup serta pencahayaan alami yang baik.



Kedua hal ini bisa didapatkan dengan cukupnya jumlah ventilasi dan jendela dirumah anda. Fungsi utama dari ventilasi adalah untuk menjaga agar sirkulasi udara berjalan dengan baik sehingga keseimbangan oksigen yang diperlukan penghuni rumah dapat terjaga dengan

6. Binatang penular penyakit.

Tidak ada tikus, serangga atau kecoa yang bersarang di rumah.



7. Air

7.a. Tersedia air bersih dengan kapasitas minimal 60 lt/hari/orang

7.b. Kualitas air harus memenuhi persyaratan kesehatan air bersih dan air minum sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.



8. Tersediannya sarana penyimpanan makanan yang aman dan higienis.

9. Limbah

9.a. Limbah cair berasal dari rumah, tidak mencemari sumber air, tidak menimbulkan bau dan tidak mencemari permukaan tanah.

9.b. Limbah padat harus dikelola agar tidak menimbulkan bau, tidak menyebabkan pencemaran terhadap permukaan tanah dan air tanah.



10. Kepadatan hunian ruang tidur.

Luas ruang tidur minimal 8m² dan tidak dianjurkan digunakan lebih dari dua orang tidur dalam satu ruang tidur, kecuali anak dibawah umur 5 tahun.



Bila dikaji lebih lanjut maka sudah sewajarnya seluruh lapisan masyarakat menempati rumah yang sehat dan layak huni. Rumah tidak cukup hanya sebagai tempat tinggal dan berlindung dari cuaca yang panas atau hujan,





Kenapa ibu hamil harus memiliki rumah sehat ?

Karena kesehatan ibu hamil sangat penting serta harus di utamakan dalam segi kenyamanan. ini berpengaruh untuk kesehatan dan kenyamanan seorang ibu agar selalu sehat dan mood saat sedang di dalam rumahnya.

DESAIN INTERIOR UNTUK IBU HAMIL

- **Sirkulasi udara**

Ketika wanita sedang hamil, mereka kerap terkena morning sickness atau mual-mual. Morning sickness dapat diatasi dengan memberikan sirkulasi udara yang cukup di dalam kamar.

- **Batasi AC**

Jika Anda pengguna AC, disarankan untuk tidak menggunakannya terlalu lama. Ketika hari sudah pagi, matikanlah AC dan buka jendela rumah lebar-lebar agar terjadi pertukaran udara.

- **Jauhkan barang berbau**

Usahakan agar kamar ibu hamil jauh dari barang-barang yang menimbulkan potensi bau yang tidak sedap, seperti tikar atau karpet. Ini karena di saat masa kehamilan, penciuman sang ibu cenderung lebih sensitif dari sebelumnya.

- **Penerangan dan dekorasi**

Ketika usia kehamilan sudah semakin tua, ibu hamil akan lebih sering berdiam diri di dalam kamar. Oleh karena itu, cobalah untuk menciptakan suasana homey dengan memberikan penerangan yang baik dan memasang dekorasi yang indah.

- **Aroma terapi**

Jika ibu hamil menginginkan sesuatu yang lebih rileks, Anda dapat menggunakan aroma terapi. Namun ingat, jangan gunakan aroma terapi yang baunya terlalu menyengat.

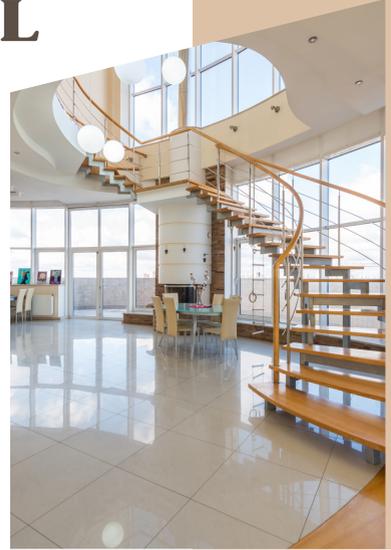
Cara yang paling mudah dan lebih terasa khasiatnya adalah dengan menggunakan diffuser, yaitu mencampurkan minyak esensial dengan air di dalam alat. Alat diffuser adalah perangkat yang dapat mengeluarkan uap atau partikel minyak ke seluruh ruangan sehingga Anda bisa langsung menghirupnya.



DESAIN INTERIOR UNTUK IBU HAMIL

- **Sofa dengan sandaran kaki**

Ketika usia hamil semakin menua, maka perut ibu hamil akan semakin membesar. Karena hal itu, punggung sang ibu akan rentan terasa pegal. Permasalahan itu dapat diatasi dengan menyediakan sofa yang memiliki sandaran kaki di area kamar. Sehingga ketika sang ibu duduk, maka kakinya dapat digerakkan kemana saja.



- **Jangan sembarangan meletakkan barang**

Jangan sekali-kali menaruh atau meletakkan barang-barang yang tidak penting di dekat kamar ibu hamil. Karena selain akan menyebabkan debu yang tertumpuk, barang tersebut juga akan membuat mereka kesulitan melangkah atau berjalan.

- **Ranjang yang sesuai**

Usahakan agar ranjang di kamar tidur tingginya sesuai atau mudah dijangkau ibu hamil. Hal itu dilakukan agar ketika mereka tidak kesulitan saat naik atau turun dari ranjang. Ini juga meminimalisir risiko terjatuh dari ranjang.

- **Privasi**

Perubahan mood sering kali terjadi pada ibu hamil. Untuk mengatasi hal tersebut, usahakan untuk menciptakan privasi dan ruang yang besar guna menetralkan mood mereka. Anda bisa menghias dinding ruangan, memasang MP3 player, menaruh kerajinan tangan, dan lain-lain yang bisa membuat mereka merasa nyaman.

MANFAAT RUANGAN YANG NYAMAN BAGI IBU HAMIL

- **Mengatasi Morning Sickness (mual dan muntah)**

Morning sickness adalah gejala mual dan muntah yang sering dialami wanita sebagai salah satu tanda-tanda kehamilan. Sesuai namanya, morning sickness biasanya terjadi di pagi hari.

- **Mengatasi Mood yang Sering Berubah**

Ciptakan ruang dan privasi yang cukup besar untuk ibu hamil menenangkan mood-nya. Sediakan tempat untuk meletakkan MP3, buku, atau peralatan kerajinan tangan. Gunakan warna dinding atau dekorasi yang bernuansa alami atau pastel.

- **Memberikan rasa ketenangan pada ibu hamil**

Perasaan tenang dan nyaman harus ibu hamil dapatkan saat berada di suatu ruangan. Hal ini akan memberikan dampak positif untuk dia saat bersantai dan menenangkan pikiran.

- **Tidur menjadi nyenyak**

Istirahat yang cukup dan tidur dengan nyenyak sangat berpengaruh bagi kesehatan ibu saat hamil. oleh karena itu penting sekali menciptakan suatu ruangan yang nyaman baginya.





Kehamilan merupakan sebuah anugerah, anak-anak adalah suatu amanah, semoga perjuanganmu akan membawa berkah.

(Wildan syauqi, Mahasiswa Semester 6 Fakultas Agama islam, Prodi Pendidikan Agama Islam)



'Orang yang mengabaikan kesehatan dirinya adalah orang yang menabung masalah untuk masa depan nya. keep healthy for the future'

(Lutpi Alfian F, Mahasiswa Semester 6 Fakultas Teknik, Prodi Arstektur)



Obat dan vitamin bukan jaminan hidup sehat. Jaga ucapan, jaga hati, istirahat cukup, makan dengan gizi seimbang dan olahraga yang teratur, itulah kunci hidup sehat.

(Fatimah Zahra, Mahasiswi Semester 6, Prodi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum)