

MAKALAH
INOVASI KEBIDANAN
MEMANTAU GERAKAN JANIN DENGAN BANTUAN KARET GELANG



Oleh Rizqi Amalia, Amd.Keb

PUSKESMAS AMBAL II
DINAS KESEHATAN DAN PPKB KABUPATEN KEBUMEN

ABSTRAK

Berangkat dari rasa keprihatinan penulis akan kasus IUFD (Intra Uterine Fetal Death) yang masih saja terjadi, yang mana mempunyai dampak psikologis bagi ibu maupun keluarga. Faktor resiko IUFD dapat diskriminasi dari awal, antara lain terkait dengan riwayat kehamilan dan penyakit yang diderita ibu.

Lebih dari itu penulis ingin mengajak para ibu hamil untuk lebih aktif dalam memantau gerakan janin dalam kandungan. Dengan metode sederhana yang ingin penulis perkenalkan yaitu **“Memantau Gerakan Janin dengan Bantuan Karet Gelang”**.

Metode yang sangat mudah dilakukan dan tentunya dapat mengurangi resiko IUFD serta meningkatkan bonding romantis antara ibu dan janin. Dimana setiap gerakan janin yang dinanti dan dirasakan ibu akan membuat ibu tenang dan bahagia.

Penulis berharap bahwa **“Memantau Gerakan Janin dengan Bantuan Karet Gelang”** dapat diperkenalkan pada publik baik dalam kegiatan kelas ibu hamil maupun di website resmi.

Semoga sedikit ilmu dalam tulisan ini dapat membawa kebermanfaatan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami haturkan kehadiran Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami bisa menyelesaikan karya ilmiah tentang **“Memantau Gerakan Janin dengan Bantuan Karet Gelang”**.

Sebagai penyusun, kami menyadari bahwa masih terdapat kekurangan, baik dari penyusunan maupun tata bahasa penyampaian dalam makalah ini. Oleh karena itu, kami dengan rendah hati menerima saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki makalah ini.

Kami berharap semoga makalah yang kami susun ini memberikan manfaat dan juga inspirasi untuk pembaca.

Penyusun

Rizqi Amalia, A.Md.Keb

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.alodokter.com/memahami-iufd-kematian-janin-di-dalam-kandungan>

<https://jurnal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/jsk/article/view/128>

BAB I

PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Angka Kematian Bayi (AKB) adalah jumlah kematian bayi usia kurang dari satu tahun per 1.000 kelahiran hidup. AKB menjadi indikator penting untuk menilai kondisi kesehatan masyarakat, terutama kesehatan ibu dan anak.

IUFD dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kelainan kromosom, masalah plasenta, infeksi, dan kondisi kesehatan ibu seperti preeklampsia atau diabetes. IUFD merupakan penyebab utama kematian perinatal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi IUFD bervariasi, berkisar antara 4,7% hingga 12% di negara-negara barat, menurut jurnal kolaborasi. Di Indonesia, data dari World Health Organization (WHO) tahun 2020 menunjukkan perkiraan kematian janin di dunia sekitar 3,82-22,14 juta jiwa, data dari jurnal stipaba.

2. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pengertian serta perbedaan definisi operasional antara IUFD dan AKB, maka kasus IUFD tidak masuk dalam kasus AKB. Namun, IUFD memiliki dampak fisik dan emosional yang signifikan pada orang tua. Pemahaman tentang penyebab dan faktor risiko IUFD penting untuk upaya pencegahan dan penanganan yang lebih baik.

Peningkatan kesadaran masyarakat tentang IUFD juga dapat membantu mengurangi stigma dan memberikan dukungan bagi orang tua yang mengalami kehilangan. Tindakan Pencegahan dan Penanganan. Pemeriksaan kehamilan yang teratur dan berkualitas dapat membantu mendeteksi masalah sejak dini dan mencegah terjadinya IUFD. Penanganan kondisi medis ibu, seperti diabetes dan preeklampsia, juga penting dalam upaya pencegahan IUFD. Pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu hamil mengenai pentingnya perawatan antenatal dan tanda-tanda bahaya juga dapat membantu mencegah IUFD.

Apakah mungkin IUFD terdeteksi sejak awal?? Jawabannya adalah sangat mungkin. IUFD tidak terjadi serta merta, meski ada beberapa faktor yg dapat menimbulkan resiko tetapi hal tersebut tentunya dapat dikendalikan sejak awal ditemukan.

Bagaimana cara mendeteksi IUFD? Salah satu indikator bahwa janin dalam kandungan berada dalam kondisi aman dan Sejahtera adalah dengan mengamati Gerakan dan detak jantung janin (DJJ).

Detak jantung janin dapat dideteksi dengan alat LEENAC maupun Dopler, dan atau CTG Dimana hanya tenaga Kesehatan yang memiliki kompetensi maternal bisa menggunakan alat tersebut.

Berbeda dengan Gerakan janin yang dapat dirasakan dan diamati oleh ibu hamil setiap saat dan setiap waktu.

Untuk itu penulis ingin memperkenalkan metode sederhana guna mendeteksi kemungkinan ancaman IUFD. Dengan metode **“Memantau Gerakan Janin dengan Bantuan Karet Gelang”**

3. TUJUAN DAN MANFAAT

a. Tujuan

- 1) Sebagai salah satu tugas memenuhi Ekinerja 2025
- 2) Berfokus pada Upaya pencegahan IUFD yaitu Upaya kewaspadaan terhadap tanda IUFD dengan memberikan pelayanan ANC berkualitas dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai deteksi dini kondisi janin dalam kandungan

b. Manfaat

Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang deteksi dini IUFD sehingga Mengurangi angka kejadian IUFD. Dengan memperkenalkan metode baru yang murah dan sederhana serta mampu ibu lakukan sendiri di rumah.

BAB II

KAJIAN TEORI

1. Pengertian IUFD

Intrauterine fetal death atau IUFD adalah kondisi janin yang meninggal di dalam kandungan setelah kehamilan berusia 20 minggu. Beberapa kasus IUFD tidak bisa dicegah, namun bisa dikurangi risikonya dengan memerhatikan faktor penyebab dan melakukan langkah pencegahan yang tepat

2. Penyebab IUFD

Penyebab Terjadinya IUFD. Sebagian besar penyebab IUFD atau yang disebut juga dengan [stillbirth](#) tidak diketahui, tapi kondisi ini bisa menjadi pertanda adanya masalah dalam kehamilan. Berbagai kemungkinan penyebab IUFD antara lain:

a. Plasenta yang tidak berfungsi dengan baik

Gangguan pada plasenta dapat membuat pasokan nutrisi yang dibutuhkan janin dalam kandungan, seperti aliran darah dan oksigen, menjadi berkurang. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan janin ([intrauterine growth restriction/ IUGR](#)) dan memicu terjadinya IUFD.

b. Kelainan genetic

Dugaan penyebab IUFD selanjutnya adalah cacat genetik atau [kelainan kromosom](#). Kondisi ini menyebabkan organ vital janin, seperti otak dan jantung, tidak berkembang dengan baik sehingga memicu terjadinya IUFD.

c. Perdarahan

Perdarahan berat yang terjadi di trimester akhir bisa juga menjadi penyebab janin mati dalam kandungan. Ini bisa terjadi ketika plasenta sudah mulai terpisah (meluruh) dari rahim sebelum memasuki masa persalinan. Kondisi ini disebut abrupsio plasenta (*placental abruption*).

d. Kondisi medis tertentu yang diderita ibu

Penyakit diabetes, hipertensi, gangguan imunitas tubuh, [kurang gizi](#), dan infeksi bakteri Streptokokus grup B, listeriosis, [toksoplasmosis](#), atau rubella berisiko menyebabkan janin mati dalam kandungan.

Begitu juga dengan infeksi lainnya, seperti malaria, sifilis, dan HIV. Preeklamsia juga dapat mengurangi aliran darah ke janin melalui plasenta sehingga memicu terjadinya IUFD.

e. Usia dan pola hidup yang buruk

Faktor lain yang meningkatkan risiko IUFD adalah terkait usia. Ibu hamil yang berusia lebih dari 35 tahun atau kurang dari 15 tahun lebih rentan mengalami IUFD. Selain usia, obesitas dan pola hidup yang tidak sehat, seperti mengonsumsi minuman beralkohol atau [merokok saat hamil](#) juga dapat memicu terjadinya IUFD.

Beberapa ahli juga mengemukakan bahwa janin lahir mati atau janin meninggal dalam kandungan sering kali disebabkan oleh kombinasi dari sejumlah faktor di atas, seperti [gangguan plasenta](#), kesehatan ibu, dan pola hidup yang buruk.

BAB III

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Penulis ingin memperkenalkan lebih lanjut tentang **“memantau Gerakan janin dengan bantuan karet gelang”**

Dalam Buku KIA yang dimiliki oleh setiap ibu hamil, disana terdapat lembar pemantauan tanda bahaya kehamilan. Salah satunya adalah ancaman IUFD, dengan menjadikan Gerakan janin sebagai indikatornya. Yaitu minimal janin yg sehat bergerak 10 gerakan janin per 12 jam.

Artinya ibu harus secara sadar mengingat dan menghitung berapa banyak Gerakan janin. Disini penulis menggunakan karet gelang untuk membantu ibu mengingat dan menghitung berapa Gerakan janin yang di timbulkan dalam kurun waktu 12 jam.

Dengan metode sebagai berikut:

- a. Ibu hamil memakai 10 buah karet gelang di tangan sebelah kiri
- b. Setiap merasakan 1 gerakan janin, maka ibu memindahkan 1 buah karet gelang ke tangan kanan.
- c. Jika dalam kurun waktu 12 jam 10 buah karet gelang sudah berpindah ke tangan kanan, maka bisa diindikasikan janin dalam kondisi aman dan Sejahtera.
- d. Ulangi pemantauan tersebut setiap hari.
- e. Jika hasil kurang dari 10 gerakan janin per 12 jam, maka segera datang ke petugas Kesehatan ataupun fasilitas Kesehatan terdekat untuk memeriksakan diri.



Gambar 1: karet gelang yang digunakan

2. Pembahasan

Ibu hamil perlu mengamati kapan waktu pergerakan janin sering terjadi, misalkan di pagi hari, siang hari, atau di malam hari.

Metode ini membantu ibu hamil yang aktif bekerja untuk bisa tetap memantau Gerakan janin. Karena pada beberapa kasus IUFD ditemukan dalam kondisi terlambat. Misal, ibu tidak ingat kapan janin terakhir kali bergerak.

Memperkenalkan metode ini secara luas dalam pelaksanaan kelas ibu hamil. Karena metode ini dapat digunakan tanpa memandang kontur tempat baik di perkotaan, pedesaan, pegunungan, pesisir Pantai, pedalaman dan lain-lain.

Metode sederhana ini dapat dilakukan oleh semua ibu hamil dari berbagai latar belakang Pendidikan dan pengetahuan.

Metode ini secara langsung menciptakan bonding romantis antara ibu hamil dan janin Dimana setiap Gerakan janin ditunggu oleh ibu, dan rasa Bahagia saat ibu merasakan Gerakan janinnya.

Kekurangan dari metode ini adalah menggunakan bahan gelang karet yang mungkin dapat menimbulkan alergi kulit pada pemakainya. Oleh karena itu sebelum menggunakan metode ini perlu dipastikan ibu hamil tidak memiliki Riwayat alergi karet gelang

BAB IV

PENUTUP

Penulis berharap metode sederhana **“memantau Gerakan janin dengan bantuan karet gelang”** dapat diperkenalkan dan digunakan sehingga memiliki dampak positif dalam upaya pelayanan kebidanan yang berkualitas.

Karena setiap kehidupan yang tercipta adalah Istimewa, yang harus kita jaga.